



# Delta

## BREVETTO

Livello 0

Tortaruga



- Bambini al di sotto dei 3 anni
- Conoscenza del nuovo ambiente e primi contatti con l'acqua attraverso il gioco
- Prime forme di spostamento libero in acqua con l'aiuto di galleggianti

Livello 1

Stella Marina



- Esercizi di respirazione in appoggio al bordo vasca (emissione di bollicine)
- Galleggiamento sul dorso a stellina con braccioli
- Cagnolino con braccioli

Livello 2

Cavalluccio Marino



- Tuffo a "candela" dal bordo basso
- Scivolamento sul dorso e posizione a stella
- Gambe stile libero con ausilio della tavoletta
- Primi movimenti delle gambe sul dorso anche con ausilio di galleggianti

Livello 3

Seppia



- Tuffo a "candela" dal blocco di partenza
- Spinta e scivolamento sul dorso
- Gambe dorso con braccia lungo i fianchi
- Gambe stile libero con ausilio di tavoletta e respirazione frontale

Livello 4

Granchio



- Tuffo di partenza in ginocchio dal bordo basso
- Azione stile libero con respirazione bilaterale con ausilio della tavoletta
- Gambe dorso con bracciata successiva all'altra

Livello 5

Polpo



- Tuffo di partenza di testa e recupero oggetto
- Nuotata completa a dorso
- Esercizi stile senza ausilio della tavoletta
- Gambe rana con ausilio della tavoletta
- Gambe delfino con ausilio della tavoletta

Livello 6

Pesce Palla



- Tuffo di partenza dal blocco per lo stile libero
- Nuotata stile libero completo (25m)
- Nuotata dorso completo (25m)
- Nuotata rana completa (25m)
- Nuotata delfino completo (25m)

Livello 7

Foca



- Tuffo di partenza dal blocco per la rana
- 50m rana con virata
- 50m stile con virata
- 50m dorso con virata
- 50m delfino con virata

Livello 8

Pesce Volante



- Tuffo di partenza dal blocco per il delfino
- 100m misti con cambio di frazione
- Prova salvamento (scatto a testa alta, recupero pericolante e presa)

Livello 9

Pesce Spada



- Partenza dal blocco per il dorso
- 100m misti (sequenza staffetta: dorso - rana - delfino - stile)
- Nuotata subacquea (minimo 12,5m)

Livello 10

Squalo



- 100m misti con partenza dal blocco con tempo limite di 2'20"