

# Test di base 1

# GRANCHIO (4-5 anni)



Esercizi		Descrizione 2010
<p><b>Palombaro</b></p> <p>Elemento chiave: «respirare»</p> <p>Si tocca</p>		<p>In piedi, immergersi per almeno 3 secondi trattenendo il respiro, espirare fuori dall'acqua.</p>
<p><b>Mille bolle blu</b></p> <p>Elemento chiave: «Respirare»</p> <p>Si tocca</p>		<p>In piedi, immergersi per almeno 3 secondi espirando sott'acqua con il naso e/o la bocca in modo ben visibile.</p>
<p><b>Aeroplano*</b></p> <p>Elemento chiave: «galleggiare»</p> <p>Acqua all'altezza del petto</p>		<p>Galleggiare almeno 3 secondi in posizione ventrale piana, tenendo la testa in modo corretto, braccia distese lateralmente.</p>
<p><b>Freccia ventrale</b></p> <p>Elemento chiave: «scivolare»</p> <p>Acqua all'altezza del petto</p>		<p>Spingersi dal bordo o dalle scale in posizione ventrale per almeno 3 secondi, le braccia tese in avanti, senza battere le gambe. Il viso immerso in acqua.</p>
<p><b>Tuffo</b></p> <p>Si tocca</p>		<p>Tuffo libero dal bordo della vasca in piedi, immergendosi subito completamente.</p>

Gli esercizi chiave con \* devono essere imperativamente acquisiti ed eseguiti **in maniera corretta** per poter passare al prossimo livello.