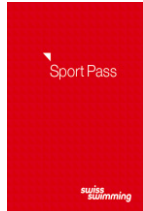


Evaluation Sheet  
Formazione Swiss Aquatics Kids

Monitori:				
Giorno:				
Tempo:				
Nome:	15 m delfino	25 m rana	50 m dorso	50 m crawl




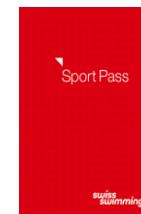
check list

100m dorso	partenza
	rotazione del corpo lungo l'asse longitudinale a partire dalle anche
100m stile libero	gomiti alti nella fase di recupero
	respirazione laterale
50m rana	coordinazione
	recupero delle gambe senza resistenza
25m delfino	coordinazione
	nessuna pausa nella fase di recupero

Osservazioni:  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Evaluation Sheet  
Formazione Swiss Aquatics Kids

Monitori:				
Giorno:				
Tempo:				
Nome:	150m dorso	100m misti gambe	25m rana dorso	Tuffo di partenza a rana con bracciata sott'acqua



check list

150m dorso	partenza
	rotazione del corpo lungo l'asse longitudinale a partire dalle anche
100m misti gambe	sequenza corretta
	virate regolamentari
25m rana dorso	movimento delle braccia simmetrico
Tuffo di partenza a rana con bracciata sott'acqua	sequenza corretta
	lunga fase di scivolata.

Osservazioni:

.....

.....

.....


.....

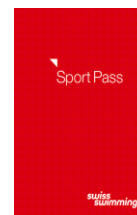
.....

.....

.....

Evaluation Sheet  
Formazione Swiss Aquatics Kids

Monitori:					
Giorno:					
Tempo:					
Nome:	100m misti	200m stile libero	15m apnea con tuffo di partenza	Pratica: entrata in modo adatto	Teoria: riconoscimento di emergenza




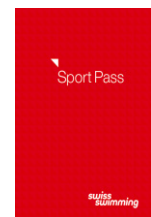
check list

100m misti	sequenza corretta
	virate regolamentari
200m stile libero	gomiti alti durante la fase di recupero
	respirazione laterale
15m apnea con tuffo di partenza	percorrere la distanza senza interruzioni
Pratica: entrata in modo adatto	in ossequio a regolamento SSS
Teoria: riconoscimento di emergenza	in ossequio a regolamento SSS

Osservazioni:  
.....  
.....  
.....

Evaluation Sheet  
Formazione Swiss Aquatics Kids

Monitori:					
Giorno:					
Tempo:					
Nome:	100m misti	200m stile libero	15m apnea con tuffo di partenza	Pratica: entrata in modo adatto	Teoria: riconoscimento di emergenza



check list

250m scala di misti	sequenza corretta
	virate regolamentari
50m delfino	coordinazione
	nessuna pausa prima della fase di recupero
	virate regolamentari
Pratica: Trasporto di un infortunato	secondo regolamento SSS
	nessun contatto con la parete o con l'insegnante
Pratica: recupero di tre anelli	secondo regolamento SSS
Teoria: Regole di base sull'immersione	secondo regolamento SSS

Osservazioni:


.....

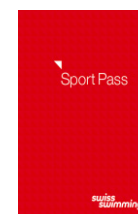
.....

.....

.....

Evaluation Sheet  
Formazione Swiss Aquatics Kids

Monitori:					
Giorno:					
Tempo:					
Nome:	200m misti	100m rana	20m apnea con tuffo di partenza	Pratica: base di recupero, utilizzo degli strumenti	Teoria: base di recupero, dare l'allarme. BLS-AED



check list

200m misti	sequenza corretta
	virate regolamentari
100m rana	coordinazioni
	movimenti singoli efficienti
20m apnea con tuffo di partenza	percorrere la distanza senza interruzioni
Pratica: base di recupero	secondo regolamento SSS
Teoria: base di recupero	secondo regolamento SSS

Osservazioni:

.....

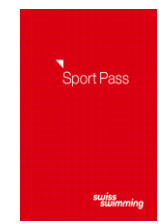
.....

.....

.....

Evaluation Sheet  
Formazione Swiss Aquatics Kids

Monitori:				
Giorno:				
Tempo:				
Nome:	15 m delfino	25 m rana	50 m dorso	50 m crawl



check list

500m scala di misti	sequenza corretta
	virate regolamentari
Immersione di sei anelli	secondo regolamento SSS
Percorso di salvataggio	secondo regolamento SSS
Test di nuoto	secondo regolamento SSS

Osservazioni:  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....