

A swimmer is captured in a dynamic stroke, likely freestyle, in a swimming pool. The water is bright blue and splashing around the swimmer's arm. Lane markers, consisting of blue and white floats, are visible in the background and foreground, creating a sense of depth and structure. The overall scene is bright and energetic.

7^è
NIVELL

ALUMNE

MONITOR

TEMPORADA

1 9 8 5

BUBA
FITNESS CLUB

	NA	AS	AN	AE
CROL				
Nedar de crol distàncies superiors a 150m de forma fluida, coordinada i amb certa velocitat.				
Dur a terme la tècnica de l'estil correctament mostrant una tècnica depurada.				
Realitzar sortides de crol a l'aigua aconseguint en el procés la major velocitat possible.				
ESQUENA				
Nedar d'esquena distàncies superiors a 150m de forma fluida, coordinada i amb certa velocitat.				
Dur a terme la tècnica de l'estil correctament mostrant una tècnica depurada.				
Realitzar sortides d'esquena a l'aigua aconseguint en el procés la major velocitat possible.				
BRAÇA				
Nedar de braça distàncies superiors a 120m de forma fluida.				
Dur a terme la tècnica de braça correctament, coordinant els moviments amb la respiració.				
Optimitzar les propulsions per aconseguir la major velocitat possible amb el menor moviment possible.				
PAPALLONA				
Nedar 60m de papallona amb una coordinació general acceptable.				
Dur a terme la tècnica de l'estil correctament.				
Realitzar la batuda dels peus de manera simètrica.				
Coordinar la respiració amb els moviments de propulsió dels braços i de les cames.				
Execució de la braçada amb correcció fent tot el recorregut del braç tant per a dalt com per sota de l'aigua (agafada, tracció, impuls, recobrament)				
RESPIRACIÓ				
Coordinar i optimitzar la respiració amb els moviments dels diferents estils.				
Adaptar el ritme respiratori en funció de la distància i de la velocitat a la qual es neda.				

SALTS I VIRATGES

Dur a terme salt de cap amb correcció.

Fer sortides dels diferents estils amb les seves corresponents fases de lliscament subaquàtic.

Dur a terme viratges de crol, esquena, braça i papallona amb correcció.

IMMERSIONS

Realitza immersions durant llargues distàncies mentre arrossega material pel fons de la piscina.

PROVA DE NIVELL

Sortida de crol + 30m crol. TEMPS:

Sortida de crol + 60m crol. TEMPS:

Sortida de crol + 150m crol. TEMPS:

Sortida de d'esquena+ 30m d'esquena. TEMPS:

Sortida d'esquena + 60m d'esquena. TEMPS:

Sortida d'esquena + 150m d'esquena. TEMPS:

Sortida de braça + 30m braça. TEMPS:

Sortida de braça + 60m braça. TEMPS:

Sortida de braça + 150m braça. TEMPS:

Sortida de papallona + 30m papallona. TEMPS:

Sortida de papallona + 60m papallona. TEMPS:

Sortida de papallona + 120m braça. TEMPS:

Sortida + recórrer la màxima distància per sota de l'aigua. METRES:



COMENTARIS


CRITERIS D'AVALUACIÓ


NA: No assolit

AS: Assoliment satisfactori


AN: Assoliment notable

AE: Assoliment excel·lent

 C/ Girona 35-37, 08915 Badalona

 info@bubaclub.com

 +34 933 99 83 04

 [Bubafitnessclub](https://www.instagram.com/Bubafitnessclub)

