

CRITERIS PER CANVIAR DE NIVELL 6-11 ANYS JOVES I ADULTS

APRENDRE A NEDAR (Blanc – Groc – Taronja – Lila)

Per assolir el nivell GROC cal...

1. Caminar per la PPP de diferents formes
2. Realitzar una immersió per recollir una anella a la PPP
3. Flotar en posició ventral a la PPP
4. Flotar en posició dorsal a la PPP
5. Desplaçar-se en posició ventral a la PP amb material 10-15 mts
6. Desplaçar-se en posició dorsal a la PP amb material 10-15 mts
7. Saltar a la PP de peus amb material

Per assolir el nivell TARONJA cal...

1. Desplaçar-se per sota aigua recorrent certa distància a la PPP
2. Flotar en posició ventral sense material a la PPP
3. Flotar en posició dorsal sense material a la PPP
4. Desplaçar-se en posició ventral a la PP sense material
5. Desplaçar-se en posició dorsal a la PP sense material
6. Passar de posició ventral a dorsal i al revés amb facilitat a la PPP (estàtic)
7. Saltar a la PP de peus sense material

Per assolir el nivell LILA cal...

1. Desplaçar-se per sota aigua recorrent certa distància a la PP
2. Encadenar diverses respiracions estàtiques dins l'aigua en posició horitzontal
3. Flotar en posició ventral sense material a la PP
4. Flotar en posició dorsal sense material a la PP
5. Dominar diversos desplaçaments en posició ventral a la PP: 15 - 25mts
6. Dominar diversos desplaçaments en posició dorsal a la PP: 15 - 25mts
7. Passar de posició ventral a dorsal i al revés amb facilitat a la PP (estàtic)
8. Fer una tombarella a la PPP cap endavant amb ajuda
9. Saltar a la PP emprant diferents superfícies de caiguda sense material
10. Transportar diferents objectes i materials de forma eficaç a la PP: 10-15mts

DOMINI DEL MEDI AQUÀTIC (Verd – Blau)

Per assolir el nivell VERD cal...

1. Coordinar la respiració amb desplaçaments bàsics a la PP
2. Dominar diferents formes de flotar sense material a la PP (parelles, grup,...)
3. Desplaçar-se en posició ventral a la PP sense material 25 - 50 mts
4. Desplaçar-se en posició dorsal a la PP sense material 25 - 50 mts
5. Dominar els canvis de sentit i de trajectòria nedant a la PP
6. Saltar a la PP des de diferents alçades i sense material (No determinant en adults)
7. Fer tombarella a la PP endavant i endarrere amb ajuda
8. Immersió: Agafar una anella al fons de la PP

CRITERIS PER CANVIAR DE NIVELL 6-11 ANYS JOVES I ADULTS

Per assolir el nivell BLAU cal...

1. Coordinar la respiració amb desplaçaments específics: crol i esquena
2. Dominar diversos desplaçaments no basats en tècniques (Ventral, dorsal, vertical,...)
3. Dominar desplaçaments amb moviments simultanis de braços i cames.
4. Coordinar globalment els moviments de l'estil crol i esquena al llarg de 50 mts
5. Fer tombarella a la PP endavant i endarrere sense ajuda (Enrere, no determinant en adults)
6. Dominar les cabussades des de la vora de la piscina (Salt de caps)
7. Combinar diferents tipus de llançaments amb desplaçament (No determinant en adults)

NATACIÓ ESPORTIVA (Plata – Vermell – Negre)

Per assolir el nivell PLATA cal...

1. Coordinar la respiració amb desplaçaments específics: crol, esquena i braça
2. Coordinar globalment els moviments de l'estil crol al llarg de 100 mts
3. Coordinar globalment els moviments de l'estil esquena al llarg de 100 mts
4. Coordinar globalment els moviments de l'estil braça al llarg de 50 mts
5. Coordinar el moviment ondulat
8. Assolir els canvis de sentit i girs
9. Dominar les cabussades des del podi de sortida (Salt de caps)
10. Experimentar la sortida d'esquenes
11. Experimentar els viratges d'esquena, crol i braça.

Per assolir el nivell VERMELL cal...

1. Coordinar la respiració amb desplaçaments específics: crol , esquena, braça i papallona
2. Nedar seguint el patró tècnic de l'estil crol: posició del cos, braços, cames i coordinacions – 100mts
3. Nedar seguint el patró tècnic de l'estil esquena: posició del cos, braços, cames i coordinacions – 100mts
4. Nedar seguint el patró tècnic de l'estil braça: posició del cos, braços, cames i coordinacions – 100mts
5. Coordinar globalment els moviments de l'estil papallona al llarg de 50 mts
6. Dominar els viratges de l'estil crol, braça i esquena
7. Experimentar el viratge de l'estil papallona
8. Dominar les sortides des del podi

Per assolir el nivell NEGRE cal...

1. Nedar seguint el patró tècnic de l'estil crol: posició del cos, braços, cames i coordinacions – mínim 100mts
2. Nedar seguint el patró tècnic de l'estil esquena: posició del cos, braços, cames i coordinacions – mínim 100mts
3. Nedar seguint el patró tècnic de l'estil braça: posició del cos, braços, cames i coordinacions – mínim 100mts
4. Nedar seguint el patró tècnic de l'estil papallona: posició del cos, braços, cames i coordinacions –100mts
5. Dominar els viratges de tots els estils
6. Dominar les sortides des del podi
7. Coordinar globalment els 200 estils (50 Pap+50 Esq+50 Bra+50 Cro)

CRITERIS PER CANVIAR DE NIVELL 3-5 ANYS

APRENDRE A NEDAR (Blanc – Groc)

Per assolir el nivell GROC cal...

1. Caminar per la PPP amb confiança
2. Submergir tot el cap a l'aigua a la PPP
3. Fer bombolles amb la cara submergida a la PPP
4. Flotar amb posició ventral a la PPP amb ajuda
5. Flotar amb posició dorsal a la PPP amb ajuda
6. Desplaçar-se amb posició ventral a la PP amb material: 10-15mts
7. Desplaçar-se amb posició dorsal a la PP amb material: 10-15mts
8. Saltar a la PP de peus amb material

DOMINI DEL MEDI AQUÀTIC (Taronja – Lila)

Per assolir el nivell TARONJA cal...

1. Realitzar una immersió per recollir una anella a la PPP
2. Flotar en posició ventral sense ajuda a la PPP
3. Flotar en posició dorsal sense ajuda a la PPP
4. Desplaçar-se en posició ventral a la PP sense material
5. Desplaçar-se en posició dorsal a la PP sense material
6. Passar de la posició ventral a la dorsal i al revés amb facilitat a la PPP (estàtic)
7. Saltar a la PP de peus sense material

Per assolir el nivell LILA cal...

1. Desplaçar-se per sota aigua recorrent certa distància a la PP
2. Encadenar diverses respiracions estàtiques dins l'aigua en posició horitzontal
3. Flotar en posició ventral sense material a la PP
4. Flotar en posició dorsal sense material a la PP
5. Dominar diversos desplaçaments en posició ventral a la PP: 15-25 mts
6. Dominar diversos desplaçaments en posició dorsal a la PP: 15-25 mts
7. Passar de posició ventral a dorsal i al revés amb facilitat a la PP (estàtic)
8. Fer una tombarella a la PPP cap endavant amb ajuda
9. Saltar a la PP emprant diferents superfícies de caiguda sense material
10. Transportar diferents objectes i materials de forma eficaç a la PP: 10-15mts