

NIVELES DE NATACION TONUS

NIVEL AZUL (AÑO 1997/98/99):

Coordinación brazos y pies mariposa. Coordinación y dominio de los cuatro estilos. Obtener buena velocidad y resistencia en todos los estilos. Perfeccionar virajes y salidas. Realizar apneas de al menos 25mtros. Iniciar técnicas de entrenamiento.

NIVEL VERDE (AÑO 2000/2001/2002):

Adquirir la rotación del cuerpo en crol y espalda. Desarrollar el estilo de braza. Adquirir buena resistencia de crol, espalda y braza. Iniciar pies mariposa. Iniciar virajes

NIVEL ROJO (AÑO 2003/2004):

Conseguir posición horizontal de crol y espalda. Iniciar estilo. Perfeccionar la coordinación brazos y pies crol y espalda. Iniciar braza invertida. Desarrollar la capacidad de saltar con alturas.

NIVEL NARANJA (2005/2006):

Saltar de varias formas. Realizar desplazamientos básicos en posición dorsal y ventral. Controlar la respiración en el desplazamiento de crol con ayuda. Girar durante el nado de posición ventral a dorsal y viceversa. Iniciarse en el aprendizaje de pies braza. Recoger objetos del fondo de la piscina.

NIVEL AMARILLO (2007/2008):

Realizar apneas estáticas cortas. Perfeccionar propulsión de pies crol. Iniciar propulsión de pies espalda. Iniciar movimientos brazos crol. Coordinar movimientos de brazos y pies crol. Iniciar movimientos brazos espalda. Coordinar movimientos de brazos y pies espalda. Coordinar movimiento crol con la respiración. Iniciación a los saltos.

NIVEL BLANCO (AÑO 2009):

Conocer el medio acuático. Relacionarse con otros niños y monitor. Sumergir la cara en el agua. Iniciar la flotación dorsal con y sin ayuda. Iniciar desplazamiento dorsal con ayuda. Trabajar los giros sumergidos para flotación dorsal y la psicomotricidad. Saltar al agua con ayuda. Iniciar movimientos pies en posición ventral