

PROVA ATTITUDINALE CORSO AB

20.5 Le prove pratiche consistono in:

- Tuffo di partenza
- 50 metri stile libero senza interruzioni
- 50 metri dorso senza interruzioni
- 50 metri rana senza interruzioni
- 150m di nuotata continua senza interruzioni (qualsiasi tecnica)
- Eseguire una capovolta frontale e una capovolta all'indietro
- Sapersi immergere in minima profondità
- Breve percorso in apnea (minimo 12,5m)
- Galleggiamento verticale con le braccia fuori dall'acqua (minimo 10 secondi)
- Avvicinamento, recupero e trasporto di un pericolante con le seguenti modalità:
 - 25m nuotata con testa alta
 - 25m trasporto con presa a scelta