

# ESCUELA DE NATACIÓN AQUAVOX – SAN AGUSTÍN

## 1. DELFIN BLANCO (Nivel 0)

- a. Nada con manguitos.
- b. Hace respiraciones.
- c. Con ayuda consigue nadar solo/a boca arriba.
- d. Se desplaza libremente con churros y tablas.

## 2. DELFIN VERDE (Nivel 1)

- a. Se desplaza por el agua sin ayuda de material pero necesita ser vigilado/a.
- b. Hace respiraciones.
- c. Cambia de nado ventral a dorsal.
- d. Se lanza desde el borde y llega a la pared sin ayuda.

## 3. DELFIN ROJO (Nivel 2)

- a. Nada a crol y espalda.
- b. Se lanza desde el borde y bucea.
- c. Tiene autonomía suficiente para jugar en la zona profunda de la piscina.
- d. Se inicia en braza

## 4. DELFIN NEGRO (Perfeccionamiento)

- a. Nada correctamente a crol, espalda y braza
- b. Tiene autonomía para desplazarse y jugar en zonas profundas
- c. Se inicia en la mariposa
- d. Realiza giros, saltos, zambullidos, etc....

# IGERIKETA ESKOLA SAN AGUSTIN – AQUAVOX

## 1. IZURDE ZURIA (Maila: 0)

- a. Mangitoz igerian gai da.
- b. Arnasketak egiteko gai da.
- c. Bere kabuz igerian gai da, lagunduta eta ahoz gora.
- d. Bere kabuz libreki dabil txurroz eta taulaz.

## 2. IZURDE BERDEA (Maila: 1)

- a. Material lagungarririk gabe igeri egiteko gai da, baina zaintzapean.
- b. Arnasketak egiteko gai da.
- c. Ahoz goitik ahoz beherako igeriketara aldatzeko gai da.
- d. Bazterretik jauzi eta laguntzarik gabe, paretaraino igeri egiteko gai da.

## 3. IZURDE GORRIA (Maila: 2)

- a. Bizkarrez eta krollez igeri egiteko gai da.
- b. Bazterretik jauzi eta urpean murgiltzeko gai da.
- c. Igerilekuko alde sakonean jolasteko autonomia nahikoa du.
- d. Braza estiloan hastapenetan da.

## 4. IZURDE BELTZA (Trebakuntza Maila)

- a. Bizkarrez, krollez zein brazaz egoki egiteko gai da.
- b. Sakonera duten zonaldetan jolasteko eta igeri egiteko autonomia du.
- c. Tximeleta estiloan hastapenetan da.
- d. Jauzi, zurrunbiloak etaobar egiteko gauza da.