



FEDERACIÓN NAVARRA DE NATACIÓN
NAFARROAKO IGERIKETA FEDERAZIOA



NIVEL INICIACIÓN

Para personas que no saben nadar y que no tengan una autonomía de desplazamiento suficiente en el medio acuático sin apoyo de material auxiliar.

Dirigido a personas que no sean capaces de nadar al menos 15 metros con un mínimo de seguridad y tranquilidad.

OBJETIVO: UTILITARIO, APRENDER A NADAR



NIVEL PERFECCIONAMIENTO / MANTENIMIENTO

Para personas que tienen un nivel de nado capaz de realizar dos largos a la piscina sin dificultad, que sepan realizar respiraciones (sumergiendo la cara en el agua) y deseen mejorar la técnica de estilos. Que sepan desplazarse tanto boca abajo (posición ventral) como boca arriba (posición dorsal) y quieran mejorar su condición física.

OBJETIVO: APRENDIZAJE TÉCNICO Y MEJORA DE LA SALUD FÍSICA

