



Comitato Regionale Lombardo  
[www.finlombardia.org](http://www.finlombardia.org) e-mail [crlombardia@federnuoto.it](mailto:crlombardia@federnuoto.it)  
20137 Milano – Via Piranesi 44/b – Tel. 02/7577571 – Fax 02/70127900

## **TEST DI CAPACITÀ NATATORIA**

Tutti i candidati dovranno dare prova di saper nuotare in modo corretto i quattro stili canonici (crawl, dorso, rana, delfino o farfalla) nella sequenza da loro preferita.

La prova verrà sostenuta senza l'uso degli occhialini.

Il tuffo di partenza è richiesto, rammentando la profondità dell'acqua.

Fra una vasca nuotata per 25 metri senza interruzione per ogni stile e la successiva è ammessa una breve pausa.

Il candidato/a che risultasse insufficiente in uno dei quattro stili sarà invitato ad effettuare un tratto (12,5 metri) di nuoto subacqueo in completa immersione.

I candidati saranno immediatamente informati della loro ammissione o non-ammissione al corso.

Gli ammessi potranno passare presso la Segreteria per ritirare i formulari per l'iscrizione al corso stesso. I medesimi formulari possono essere scaricati dal sito [www.finlombardia.org](http://www.finlombardia.org)