

## **Prove di ammissione corso AA.BB. 2015**

**03 ottobre 2015 ore 15:30**

- Eseguire correttamente le seguenti distanze a nuoto: 50 mt consecutivi Crawl (stile libero), 25 mt rana, 25 mt terzo stile a scelta (dorso o delfino)
- Eseguire un tuffo da almeno 1 mt di altezza
- Eseguire un'apnea di 12 mt oppure recuperare un oggetto a 3 mt di profondità
- Eseguire 20 secondi di galleggiamento verticale con il capo e le mani fuori dall'acqua