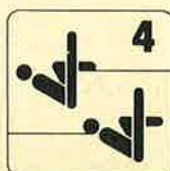
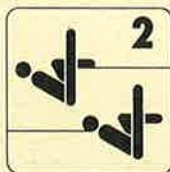
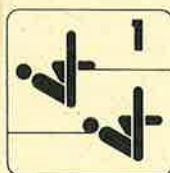


Test svizzeri di nuoto sincronizzato 1-4

Serie di perfezionamento



Quali sono le basi e gli scopi di questa serie di test?

Da quando il nuoto sincronizzato esiste come sport di competizione, l'associazione svizzera di nuoto cerca di offrire una formazione unitaria e fin dall'inizio tecnicamente corretta. Per questo scopo si concepiscono le serie di test 1-8, che pongono un allenamento completo che si adatta al principiante e si intensifica fino a soddisfare le esigenze di un partecipante a gare. La serie di perfezionamento (test 1-4) è concepita in modo di poterla applicare ottimamente in lezioni molto variate. Essa offre la possibilità di imparare le basi del nuoto sincronizzato. Contemporaneamente vengono offerte le premesse per l'apprendimento di una coreografia di un balletto subacqueo con accompagnamento musicale. Oltre ad offrire un'attività variata e senza pericoli, il nuoto sincronizzato educa alla vita comunitaria.

Come vengono eseguiti i test di nuoto di sincronizzato?

Le singole discipline possono essere esaminate sull'arco di diversi giorni. Raccomandiamo di usare il formulario di protocollo per inscrivervi le prove effettuate. Quest'ulti-

mo non è per contro da utilizzare per l'ordinazione del distintivo.

Chi può organizzare i test di nuoto di sincronizzato?

Insegnanti, istruttori di nuoto, allenatori, bagnini, monitori di gruppi G+S, come pure chiunque abbia interpretato in modo corretto le disposizioni e prescrizioni vigenti e sia disposto ad applicarle in modo preciso. Chi si interessa ai corsi di introduzione a questa disciplina può rivolgersi alla federazione svizzera di nuoto a Berna (tel. 031 43 55 22).

Chi supera il test e riceve il distintivo?

- a) I partecipanti che hanno soddisfatto tutte le condizioni richieste.
- b) I partecipanti che hanno raggiunto la media di 2,5:
 - 4 = eccellente
 - 3,5 = buono
 - 3 = discreto, esecuzione corretta
 - 2,5 = sufficiente (promosso)
 - 2 = insufficiente, presenta errori
 - 1,5 = debole, grossi errori
 - 1 = nettamente insufficiente

Dato che il nuoto sincronizzato viene valutato con note, si consiglia la variante b).

Quanto costa la partecipazione e l'ottenimento del distintivo?

L'organizzatore ha il diritto di richiedere fr. 3.- per l'esame di ogni test di preparazione. In questo importo è compreso il costo dei distintivi per i partecipanti che avranno superato l'esame. Per ogni distintivo saranno da versare fr. 2.- all'IAN.

Dove si può ottenere la documentazione necessaria?

Le direttive per i test, i formulari di protocollo e i distintivi possono essere ordinati, anticipatamente, alla:

Interassociazione per il nuoto (IAN)
Casella postale
8038 Zurigo
Telefono 01 481 66 46

Vi saranno inviati con la rispettiva fattura. Informazioni e indicazioni precise favoriranno un servizio rapido. *Vogliate, p.f., utilizzare la nostra cartolina d'ordinazione.*

Come continua?

Chi ha acquistato nei test 1-4 le capacità basilari può continuare la propria formazione sempre all'interno dell'associazione svizzera di nuoto con l'ottenimento dei test 5-8 oppure partecipando a gare.

Visione d'insieme:
I test svizzeri nelle discipline sportive del nuoto

Serie di preparazione

Test di preparazione



Granchio
Cavalluccio marino
Rana
Pinguino

Serie di perfezionamento

Test combinato 1-4

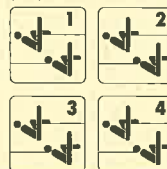
Nuoto 1-4

Tuffi 1-4

Nuoto sincronizzato 1-4

Pallanuoto 1-4

Nuoto di salvataggio 1-4



Serie di prestazione

Nuoto a tappe
20 km/50 km/150 km

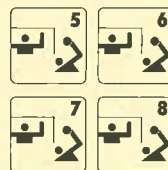
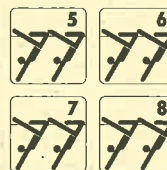
Nuoto 5-8

Tuffi 5-8

Nuoto sincronizzato 5-8

Pallanuoto 5-8

Nuoto di salvataggio 5-8



Editori:

Interassociazione per il nuoto IAN, organizzazione mantello di tutte le associazioni e istituzioni interessate al nuoto svizzero.

Con i diversi test, l'interassociazione per il nuoto intende incoraggiare lo sviluppo di tutte le discipline sportive del nuoto.

I test sono intesi come stimolo e possono aiutare gli insegnanti e gli istruttori nel fissare gli obiettivi d'insegnamento e nel programmare la loro materia.

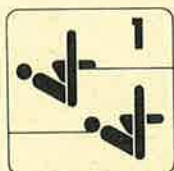
Membri:

Federazione svizzera di nuoto
Società svizzera di salvataggio
Associazione svizzera per lo sport nella scuola
Associazione svizzera dei bagnini
Società federale di ginnastica
Associazione svizzera di ginnastica femminile
Federazione svizzera delle ginnaste cattoliche

Federazione operaia svizzera di ginnastica e sport
Federazione cattolica svizzera di ginnastica e sport
Federazione degli invalidi sportivi
Federazione svizzera degli esploratori
Associazione svizzera di tecnica sanitaria
Associazione svizzera dei istruttori di nuoto

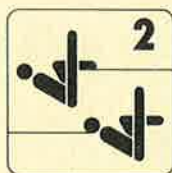
Association des piscines romandes

Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin
Politecnico federale di Zurigo - Corsi per l'educazione fisica
Istituto di educazione fisica e sport dell'università di Berna
Sezione per lo sport militare del DMF



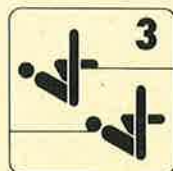
Test di nuoto sincronizzato 1

Disciplina	Criteri di valutazione, indicazioni (*vedi anche «spiegazioni riguardo la tecnica»)	Profondità minima dell'acqua/cm
1.1. 25 m crawl	<ul style="list-style-type: none"> - Sequenza ritmica e senza interruzioni dei movimenti - Esecuzione corretta dei movimenti delle braccia (triangolo); propulsione con colpo di gambe - È più importante l'impressione generale dei movimenti (dinamici e ritmici), che non la velocità 	120
1.2. 25 m crawl-dorso	<ul style="list-style-type: none"> - Bracciate ritmiche e senza interruzioni - Buona posizione in acqua (bacino alto) - Colpo di gambe basso e sciolto 	120
1.3. 25 m rana	<ul style="list-style-type: none"> - Colpo di gambe simmetrico (senza sforbiciare) con posizione delle mani corretta - Evidente fase di scivolata - Espirazione in acqua 	120
1.4. Pagaiare 10 m sul dorso in direzione della testa, le mani sono all'altezza dei fianchi	<ul style="list-style-type: none"> - Corpo completamente rettilineo e teso; collo del piede, fianchi e testa sono su una linea sulla superficie dell'acqua (orecchie in acqua) - Leggera propulsione (solo con gli avbracci); posizione rialzata della mano; il movimento inizia dai fianchi all'altezza del sedere; i movimenti verso l'esterno e verso l'interno hanno la medesima forza - Scivolata tranquilla e regolare 	80
1.5. Pagaiare 10 m sul dorso in direzione dei piedi, le mani sono all'altezza dei fianchi	<ul style="list-style-type: none"> - Corpo completamente rettilineo e teso; collo dei piedi, fianchi e testa sono su una linea sulla superficie dell'acqua (orecchie in acqua) - Leggera propulsione (solo con gli avbracci); posizione piegata verso il basso delle mani; il movimento inizia dai fianchi all'altezza del sedere; i movimenti verso l'esterno e verso l'interno hanno la medesima forza - Scivolata tranquilla e regolare 	80
1.6. Immersione a 2 m di profondità, recuperare un piattello in acqua libera	<ul style="list-style-type: none"> - Immersione dalla posizione ventrale senza tuffarsi o spingersi dal bordo - Recuperare il piattello in una sola immersione 	200
1.7. Restare per 15 secondi in posizione dorsale tesa sul posto (pagaiando)	<ul style="list-style-type: none"> - Corpo completamente rettilineo e teso; collo dei piedi, fianchi e testa sono su una linea sulla superficie dell'acqua (orecchie in acqua) - Collo allungato, spalle diritte - Pagaire tranquillamente all'altezza dei fianchi - Posizione piatta delle mani - Nessun spostamento in direzione della testa dei piedi o lateralmente 	80
1.8. Figura obbligatoria*: ostrica	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posizione dorsale tesa sul posto (come 1.7.). 2. Alzare le gambe tese e portare contemporaneamente le mani sopra la testa verso le caviglie. Le mani toccano le caviglie sopra la superficie dell'acqua. 3. Immergersi verticalmente in posizione strettamente carpiata. 	160





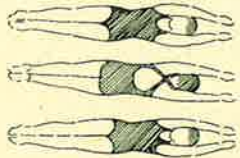



Test di nuoto sincronizzato 2

Disciplina	Criteri di valutazione, indicazioni (*vedi anche «spiegazioni riguardo la tecnica»)	Profondità minima dell'acqua/cm
2.1. Nuotare 100 m	25 m a) colpo di gambe rana con asse (senza spruzzare) b) colpo di gambe crawl con asse (senza spruzzare) c) crawl-dorso d) crawl L'intera distanza è da nuotare dinamicamente, ritmicamente, senza interruzioni e senza spruzzare.	120
2.2. Pagaiare 25 m sul dorso in direzione della testa, le mani sono all'altezza dei fianchi	<ul style="list-style-type: none"> - Corpo completamente rettilineo e teso; collo del piede, fianchi e testa sono su una linea sulla superficie dell'acqua (orecchie in acqua) - Leggera propulsione (solo con gli avbracci); posizione rialzata della mano; il movimento inizia dai fianchi all'altezza del sedere; i movimenti verso l'esterno e verso l'interno hanno la medesima forza - Scivolata tranquilla e regolare 	80
2.3. Pagaiare 25 m sul dorso in direzione dei piedi, le mani sono all'altezza dei fianchi	<ul style="list-style-type: none"> - Corpo completamente rettilineo e teso; collo dei piedi, fianchi e testa sono su una linea sulla superficie dell'acqua (orecchie in acqua) - Leggera propulsione (solo con gli avbracci); posizione piegata verso il basso delle mani; il movimento inizia dai fianchi all'altezza del sedere; i movimenti verso l'esterno e verso l'interno hanno la medesima forza - Scivolata tranquilla e regolare 	80
2.4. Nuoto in apnea 5 m in acqua libera	Immergersi dalla posizione ventrale senza tuffarsi o spingersi dal bordo. Durante l'intero tragitto il corpo deve rimanere completamente sott'acqua.	120
2.5. Pedalare 15 secondi braccia di lato sull'acqua	<ul style="list-style-type: none"> - Corpo verticalmente in acqua, torace e testa sono fermi, le braccia di lato sulla superficie dell'acqua - Nessun spostamento in direzione della testa, dei piedi o lateralmente 	180
2.6. 15 secondi in posizione dorsale a X sul posto (senza pagaiare)	<ul style="list-style-type: none"> - Posizione dorsale tesa con gambe allargate e braccia tese sopra la testa (X simmetrico), il corpo deve possibilmente restare alla superficie dell'acqua - Questa posizione deve venir mantenuta per 15 secondi (non è permesso dare colpi di gambe nè pagaiare) 	80
2.7. Figura obbligatoria*: mastello	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posizione dorsale tesa sul posto, pagaiando* (come 1.7.). 2. Portare verso il petto le gambe affinché le cosce siano verticali e gli stinchi si trovino sulla superficie dell'acqua. Gli stinchi e i piedi si trovano sempre sulla superficie dell'acqua. La testa rappresenta il prolungamento rettilineo della colonna vertebrale. 3. In questa posizione si compie una rotazione di 360° verso destra o verso sinistra; i fianchi formano il punta di rotazione. 4. In posizione dorsale, allungare in modo continuato le gambe. L'intero esercizio viene eseguito lentamente, sul posto, ed è controllato. 	80
2.8. Figura obbligatoria*: piegare e tendere le ginocchia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posizione dorsale tesa sul posto (come 1.7.). 2. Portare lentamente verso il petto un ginocchio fuori dall'acqua; il piede scorre lungo la parte interna della gamba tesa fino a che la coscia non si trova in posizione verticale. Durante tutto l'esercizio il piede della gamba tesa resta sulla superficie dell'acqua. 3. Tendere di nuovo la gamba piegata fino a tornare nella posizione dorsale iniziale. L'esercizio è da eseguire con movimenti lenti e continui. Cercare di ottenere una posizione alta in acqua. 	80

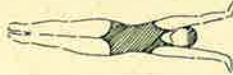
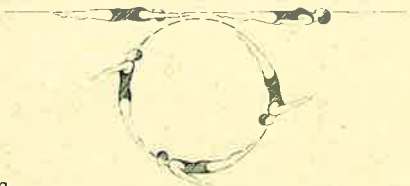




Test di nuoto sincronizzato 3

Disciplina	Criteri di valutazione, indicazioni (*vedi anche «spiegazioni riguardo la tecnica»)	Profondità minima dell'acqua/cm
3.1. Nuotare 200 m	50 m a) colpo di gambe a rana con l'asse (senza spruzzare) b) nuoto a rana colpi di gambe asimmetrici non sono permessi c) colpo di gambe a crawl-dorso, le mani sono tese sopra la testa d) crawl L'intera distanza è da nuotare con movimenti ritmici, dinamici, e con respirazione regolare.	120
3.2. Pagaiare 10 m in posizione ventrale in direzione della testa, viso in acqua, mani sotto il corpo («tronco»)	<ul style="list-style-type: none"> Corpo completamente teso e rettilineo in posizione ventrale; viso in acqua, spalle diritte, calcagni, sedere, spalle e testa sono sulla superficie dell'acqua Le braccia sono leggermente piegate (posizione rialzata delle mani), pagaiare sotto il torace Scivolata regolare 	80
3.3. Pagaiare 10 m in posizione dorsale in direzione dei piedi, braccia tese sott'acqua sopra la testa (pedalare a «torpedo»)	<ul style="list-style-type: none"> Corpo completamente teso e rettilineo in posizione dorsale, collo del piede, fianchi e testa si trovano sulla superficie dell'acqua Si pagaia con le braccia possibilmente tese sopra la testa (le braccia sono più basse della testa); posizione rialzata delle mani Scivolata regolare 	80
3.4. Pedalare 15 secondi, braccia sull'acqua, avanbracci rialzati	<ul style="list-style-type: none"> Il corpo si trova verticalmente in acqua, torace e testa sono fermi, le braccia si trovano di lato sulla superficie dell'acqua, gli avanbracci sono rialzati Pedalare lateralmente, alternativamente con la gamba destra e sinistra, i piedi sono piegati e descrivono cerchi verso l'interno Nessun spostamento in avanti, laterale o indietro 	180
3.5. Posizione ventrale sul posto pagaiando per 5 secondi	<ul style="list-style-type: none"> Corpo completamente teso e rettilineo; viso sopra o in acqua, spalle diritte, calcagni, sedere e spalle sono sulla superficie dell'acqua Pagaiare tranquillamente vicino al torace; i gomiti si trovano sotto la superficie dell'acqua Nessun spostamento in direzione della testa, dei piedi o lateralmente 	80
3.6. Posizione fiammingo	<ul style="list-style-type: none"> Portare una gamba fino al petto; la parte inferiore, dal ginocchio alla punta del piede è sulla superficie dell'acqua L'altra gamba è tesa verticalmente fuori dall'acqua e tocca a metà lo stinco della gamba piegata; la gamba verticale deve essere completamente tesa Il viso si trova sulla superficie dell'acqua; la figura viene mostrata pagaiando regolarmente sul posto 	80
3.7. Figura obbligatoria*: rotazione	<ul style="list-style-type: none"> Nella posizione dorsale tesa (braccia tese sopra la testa, mani unite) si compie una rotazione lungo l'asse longitudinale senza dar alcun colpo di gamba né di braccia Le corpo rimane teso 	80
3.8. Figura obbligatoria*: salto carpiato all'indietro	<ol style="list-style-type: none"> Posizione tesa sul posto (come 1.7.). Le due gambe vengono portate tese sopra la testa formando una posizione carpiata molto stretta Continuare la rotazione indietro, finché la testa e i piedi si ritrovano sulla superficie dell'acqua; tendere lentamente le gambe fino ad ottenere di nuovo la posizione dorsale. I piedi e la testa devono riemergere contemporaneamente alla superficie. 	180



Test di nuoto sincronizzato 4

Disciplina	Criteri di valutazione, indicazioni (*vedi anche «spiegazioni riguardo la tecnica»)	Profondità minima dell'acqua/cm
4.1. Nuotare 400 m	a) 50 m colpo di gambe con asse (senza spruzzare) b) 100 m crawl c) 50 m crawl-dorso colpo di gambe (senza spruzzare); le mani sono tese sopra la testa d) 100 m crawl-dorso L'intera distanza è da nuotare con movimenti dinamici, ritmici, senza interruzioni e con una respirazione regolare. Non è permesso fermarsi nè toccare il fondo con i piedi.	120
4.2. Nuotare 50 m a rana con una musica valzer (testa sempre fuori dall'acqua)	- Nuotare scivolando con un ritmo di 3/4 (valzer lento) - Mento sempre fuori dall'acqua - Ritmo: colpo di gambe, tendere le braccia e fase di scivolata - Nella valutazione si osserva innanzi tutto se viene mantenuto il ritmo	120
4.3. Pagaiare 10 m in posizione dorsale in direzione della testa, braccia sopra la testa (pagaiare a delfino)	- Corpo completamente teso e rettilineo in posizione dorsale; collo del piede, fianchi e testa sulla superficie dell'acqua - Pagaiare sopra la testa con le braccia possibilmente tese (braccia più basse della testa), mani piegate verso il basso - Scivolata tranquilla e regolare	80
		
4.4. Pagaiare 25 m (torpedo)	- Corpo completamente teso e rettilineo in posizione dorsale; collo del piede fianchi e testa sulla superficie dell'acqua - Pagaiare sopra la testa con le braccia possibilmente tese (braccia più basse della testa); posizione delle mani rialzata - Su tutta la distanza: posizione corretta del corpo sulla superficie dell'acqua - Scivolata regolare	80
4.5. Nuotare 10 m in apnea	Immersione dalla posizione ventrale senza tuffarsi o spingersi dal bordo. Durante l'intero esercizio il corpo deve rimanere completamente sott'acqua.	120
4.6. Figura obbligatoria*: delfino	- Posizione dorsale tesa, braccia tese sopra la testa - Iniziare il cerchio pagaiando a delfino, testa fianchi e piedi seguono una circonferenza immaginaria - Dopo il primo quarto di giro, pagaiare all'altezza dei fianchi - Terminato il cerchio ci si trova in posizione dorsale tesa - Nel punto dove si immergono i piedi, fianchi, corpo e testa devano anche riemergere	200-300
	 <p>Diametro del cerchio circa 2-3 m</p>	
4.7. Figura obbligatoria*: ruota ad acqua	1. Posizione dorsale tesa (come 1.7.). 2. Gambe allargate, i piedi restano sulla superficie dell'acqua. 3. Il piede destro si posa sopra il ginocchio sinistro piegato. Il ginocchio destro, il piede sinistro, i fianchi e le spalle sono possibilmente vicini alla superficie dell'acqua. 4. In questa posizione si compie un'intera rotazione di 360° verso destra, i fianchi formano il punto di rotazione. 5. Le gambe si portano nuovamente chiuse in posizione dorsale tesa. Questa figura può venir eseguita anche verso sinistra.	80
		
4.8. Figura obbligatoria*: gamba di balletto semplice	1. Posizione dorsale tesa sul posto (come 1.7.). 2. Portare lentamente verso il petto un ginocchio fuori dall'acqua affinché la coscia si trovi in posizione verticale. Per tutto l'esercizio il piede della gamba tesa resta sulla superficie dell'acqua. 3. La gamba piegata viene tesa verticalmente e riportata in posizione piegata. Durante questo movimento la coscia resta sempre perpendicolare alla superficie dell'acqua. 4. Tendere lentamente la gamba, fino ad ottenere di nuovo la posizione dorsale. L'esercizio deve venir eseguito lentamente, con movimenti continui e sul posto.	80
		

Disposizioni tecniche

1. Nuoto

Il nuoto è un'importante componente dell'allenamento del nuoto sincronizzato. Lo scopo è di far apparire semplici e ritmici i movimenti propulsori, seppure compiuti con una certa velocità. I criteri di valutazione di tutte le esigenze natatorie nei test di nuoto sincronizzato sono perciò i seguenti:

- sequenza ritmica dei movimenti
- esecuzione dinamica e senza interruzioni
- il colpo di gambe deve avvenire assolutamente, gli altri movimenti possibilmente, senza spruzzare

2. Pagaire

Pagaiando, il corpo può muoversi in tre direzioni: in avanti, indietro, lateralmente, verso l'alto o verso il basso oppure/e ruotare attorno alle tre assi. Esistono otto tecniche per pagaire, i movimenti delle mani restano però ovunque uguali.

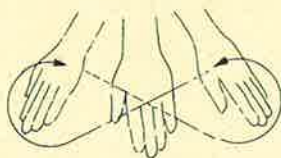
Regole basilari per pagaire:

- la respinta dell'acqua in una direzione porta ad un movimento propulsorio nella direzione opposta
- una pressione costante e regolare sull'acqua porta ad una scivolata regolare
- la respinta dell'acqua nei dintorni del baricentro stabilizza la posizione del corpo

Indicazioni metodiche per l'apprendimento di questa tecnica:

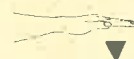
Braccia possibilmente ferme. Gli avambracci descrivono con le mani tese, partendo dalle punte delle dita un otto rovesciato. In questo modo si esercita una pressione continua e regolare sull'acqua. Movimenti eseguiti di scatto sono erronei!

Esercizio preliminare: Su una superficie piana gli avambracci eseguono dei movimenti simili a quelli di un tergicristallo (palmi delle mani verso il basso). Quando le mani si incontrano (movimento verso l'interno) la parte del pollice si alza di 45°, e quando si allontanano, movimento verso l'esterno) è la parte del mignolo che si alza di 45°.



Per il movimento propulsorio nelle diverse direzioni si possono distinguere tre tecniche basilari:

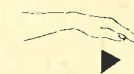
a) *posizione delle mani piatta:*



b) *posizione delle mani rialzata:*



c) *posizione delle mani piegata verso il basso:*



i lati della mano anticipano il movimento

i polsi anticipano il movimento

le punte delle dita anticipano il movimento

viene applicato pagaiaando:

- in posizione dorsale e ventrale sul posto
- in posizione verticale (stand)

- posizione dorsale in direzione della testa
- pedalare a torpedo
- canoa
- tronco
- aragosta

- posizione dorsale in direzione dei piedi
- pagaia a delfino

Le frecce indicano la direzione nella quale viene respinta l'acqua. Il movimento in avanti avviene quindi sempre in direzione del dorso della mano.

Criteri di valutazione più importanti per tutte le tecniche:

- scivolata regolare
- posizione controllata del corpo
- movimento in avanti lento (eccezione: torpedo)

3. Posizione del corpo

Le gare obbligatorie del nuoto sincronizzato possono venir paragonate alla ginnastica artistica e ai tuffi. Per questo motivo, nel nuoto sincronizzato il corpo è completamente teso e controllato in ogni posizione ed in ogni movimento.

La testa forma il prolungamento rettilineo della colonna vertebrale (collo allungato spalle diritte). I piedi sono tesi. La valutazione delle posizioni avviene solo quando la posizione è stata presa.

4. Figure obbligatorie

Le figure obbligatorie sono prescritte e si compongono dei seguenti movimenti:

- posizione iniziale
- movimento e rotazione del corpo
- posizione finale o immersione del corpo in acqua

I criteri di valutazione più importanti per le figure obbligatorie risultano:

- la sequenza dei movimenti è lenta, continuata e controllata
- posizione alta in acqua
- generalmente sul posto (nessun spostamento)

Autore e responsabile per i test di nuoto sincronizzato:



**Federazione svizzera di nuoto
Commissione specializzata
per il nuoto sincronizzato**

Thunstrasse 13
Casella postale
CH-3000 Berna 6
Telefono 031 43 55 22

Dove e come si apprendono le basi tecniche e metodiche del nuoto sincronizzato?

Il nuoto sincronizzato porta delle variazioni nelle lezioni scolastiche di nuoto per ragazze e ragazzi. Anche gli adulti, se vengono istruiti con una tecnica precisa che si adatta alle loro esigenze, possono apprendere le basi di questa disciplina.

Essendo il nuoto sincronizzato non ancora integrato in tutte le formazioni di insegnanti di ginnastica, la federazione svizzera di nuoto offre diversi corsi per insegnanti; questi durano:

- G+S corso per monitori: 1 settimana
- G+S corso di perfezionamento: 1 fine-settimana
- Corso introduttivo (per insegnanti): 5 giorni
- Corso per giurati: 1 fine-settimana
- Corso con test per gli attivi: 1 settimana

Informazioni e documentazioni sono ottenibili presso l'indirizzo accanto.

