

# Test svizzeri di pallanuoto 1-4

## Serie di perfezionamento



### Quali sono gli scopi di questa serie di test?

Un insegnamento diversificato del nuoto comprende anche il gioco della pallanuoto. La serie di perfezionamento (1-4) della pallanuoto offre degli obiettivi didattici per aiutare ad introdurre i fondamentali della tecnica della pallanuoto. Gli allievi hanno così la possibilità di conoscere uno sport acquatico affascinante.

### 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.

### Chi può organizzare i test di pallanuoto 1-4?

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.

### Come vengono eseguiti i test di pallanuoto 1-4?

I test di pallanuoto 1-4 possono essere eseguiti in piscine che abbiano la profondità necessaria. Non è obbligatorio usare il pallone regolare di competizione. Nella scelta occorre però osservare che il diametro sia di almeno 50 cm. Le singole discipline possono essere esaminate sull'arco di diversi giorni. Raccomandiamo di usare il formulario di protocollo per inscrivervi le prove effettuate. Quest'ultimo non è per contro da utilizzare per l'ordinazione dei distintivi.

### Chi supera il test e riceve il distintivo?

I partecipanti che hanno soddisfatto *tutte* le condizioni richieste. L'ottenimento del test precedente non è una necessità.

### 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 pallanuoto 1-4. In questo importo è compreso il costo dei distintivi per i partecipanti che avranno superato l'esame. Per ogni distintivo saranno versati fr. 2.- alla IAN.

### Come si continua?

I test di pallanuoto 1-4 sono seguiti dalla serie 5-8, concepita essenzialmente come serie di prestazione. Le tecniche del *nuoto*, del *dribbling*, delle *partenze e virate*, della *«bicicletta»*, del *passaggio* (da fermi e in movimento), del *tiro* (da fermi e in movimento) sono giudicate con punti secondo i tempi nuotati o i tiri segnati. Per superare il test occorre ottenere un punteggio minimo. Per i test 5-8 è prescritto l'uso di palloni di competizione. Le esigenze tecniche richiedono un allenamento di pallanuoto regolare. I test di pallanuoto 5-8 possono essere organizzati da monitori G+S di nuoto (specializzazione F), da allenatori FSN di pallanuoto e da istruttori di nuoto.

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

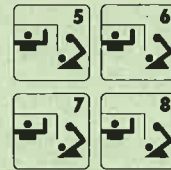
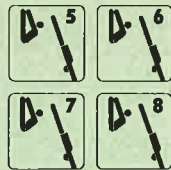
Nuoto 5-8

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  
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 1

		Materiale	Profondità dell'acqua	Condizioni d'esecuzione vedi disposizioni tecniche
<b>1. Nuoto</b>	25 m nuoto laterale (sinistra o destra a scelta). È permesso cambiare una volta lato.		libera	
<b>2. Dribbling</b>	10 m dribbling.	1 pallone	libera	1
<b>3. Bicicletta</b>	Bilanciare per 5" un anello o un piattello sulla testa effettuando correttamente il movimento a bicicletta (braccia in acqua, le mani possono aiutare).	1 anello o 1 piattello	profonda	
<b>4. Passare</b>	In piedi, prendere il pallone 5 volte dal basso (1) (presa a cucchiaio), portarlo all'indietro (2) e lasciarlo ricadere davanti alla testa (3).	1 pallone	all'altezza del petto	2, 6
<b>5. Tirare</b>	In piedi, tirare il pallone ad almeno 6 m di distanza.	1 pallone	all'altezza del petto	2
<b>6. Segnare</b>	In piedi, colpire un obiettivo posto ad almeno 2 m di distanza; 3 tentativi. Colpirlo almeno <b>due volte</b> su 3.	3 palloni	all'altezza del petto	2, 3, 4, 5, 6



# Test 2

<b>1. Nuoto</b>	25 m nuoto laterale a sinistra e a destra. Cambio della posizione laterale dopo la metà (circa 12,5 m).		libera	
<b>2. Dribbling</b>	15 m dribbling.	1 pallone	libera	1
<b>3. Bicicletta</b>	Tenere per 10" un pallone sulla superficie dell'acqua, effettuando correttamente il movimento a «bicicletta».	1 asse	profonda	1
<b>4. Passare</b>	A due a due, in piedi a 4 m di distanza, effettuare 10 passaggi (5 a testa). È permesso lasciar cadere il pallone e riprenderlo.	1 pallone	all'altezza del petto	2, 6
<b>5. Tirare</b>	In acqua profonda tirare da posizione verticale ad una distanza di almeno 6 m.	1 pallone	profonda	2
<b>6. Segnare</b>	In piedi, colpire un obiettivo posto a 4 m di distanza almeno <b>due volte</b> sui tre tiri a disposizione.	3 palloni	all'altezza del petto	2, 3, 4, 5, 6



# Test 3

			Materiale	Profondità dell'acqua	Condizioni d'esecuzione vedi disposizioni tecniche
1. <b>Nuoto</b>	25 m nuoto laterale (è permesso cambiare lato una volta) e 25 m nuoto trudgeon (gambe-rana; braccia-crawl).			libera	
2. <b>Partire Dribbling Virare</b>	Al fischio, partenza in acqua a 2 m dal bordo della vasca. Dribbling per 8 m, virare, e dribblare ritornando al bordo.		1 pallone	libera	1, 6
3. <b>Bicicletta</b>	Effettuando correttamente il movimento a bicicletta, tenere il pallone per 10'' con le 2 mani sopra l'acqua. Il pallone non può toccare la superficie dell'acqua.		1 pallone	profonda	
4. <b>Passare</b>	In piedi, in coppia, effettuare 8 passaggi (4 a testa) a una distanza minima di 2 m. Il pallone non deve toccare l'acqua durante tutta la durata dell'esercizio.		1 pallone	all'altezza del petto	2, 6
5. <b>Bicicletta Tirare</b>	Effettuando correttamente il movimento a bicicletta, colpire <b>due volte</b> su tre tentativi, un obiettivo posto a 3 m di distanza in 30''.		3 palloni	profonda	2, 3, 4, 5, 6
6. <b>Dribbling Segnare</b>	Partenza in acqua, a circa 15 m dal bordo della vasca, dribblare per 12 m e tirare su un obiettivo distante 3 m. Il giocatore tirando può appoggiarsi sul fondo.		1 pallone	all'altezza del petto	1, 2, 3, 4, 5, 6



# Test 4

1. <b>Nuoto</b>	100 m crawl (testa fuori dall'acqua, sguardo in avanti, gomiti alti).			libera	
2. <b>Partire Dribbling</b>	Partenza in acqua a 5 m dal bordo della vasca su segnale. Dribbling per 20 m in 40'' (ev. con virata al bordo). All'arrivo e alla virata il pallone deve essere premuto con una mano al bordo della vasca o alla demarcazione d'arrivo.		1 pallone, ev. demarcazione d'arrivo	libera	1, 2, 6
3. <b>Bicicletta</b>	Tenere il pallone con una mano sopra la testa per 15'' effettuando correttamente il movimento a bicicletta. Il pallone deve rimanere sopra l'altezza della testa.		1 pallone	profonda	
4. <b>Partire Virare</b>	4 x 5 m di nuoto a pendolo in 30'' al massimo. In una corsia vengono tese perpendicolarmente 2 corde distanti 5 m l'una dall'altra. Partenza in acqua con la corda alla nuca, virata libera toccando la corda.		corsie, 2 corde	profonda	
5. <b>Bicicletta Tirare</b>	Sul posto, <i>senza toccare il fondo</i> colpire un obiettivo messo a 4 m di distanza, <b>due volte</b> su 5 tentativi.		5 palloni	profonda	2, 3, 4, 5, 6
6. <b>Dribbling Segnare</b>	Partenza con il pallone a 8 m dal bordo della vasca. Dribbling per 5 m e tirare a segno. L'esercizio dev'essere ripetuto 5 volte nel tempo massimo di 2 minuti, colpendo almeno due volte l'obiettivo.		5 palloni	profonda	1, 2, 3, 4, 5, 6