

# Test svizzeri di pallanuoto 5-8

## Serie di prestazione



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

I test di pallanuoto 5-8 (serie di prestazione) sono la continuazione dei test 1-4 (serie di perfezionamento). Le esigenze sono di conseguenza molto impegnative e presuppongono un allenamento di pallanuoto regolare e per un lungo periodo. Gli esercizi riassumono le tecniche più importanti della pallanuoto di competizione: nuoto, dribbling, partire e virare, bicicletta, passare e tirare (da fermi e in movimento). I vari esercizi dei test possono perciò servire quale stimolo all'allenamento e all'insegnamento e dovrebbero essere integrati a forme d'esercizi variati e ludici.

### Chi può organizzare i test di pallanuoto 5-8?

I test 5-8 possono essere organizzati da monitori G+S nuoto (specializzazione F), da allenatori di pallanuoto della FSN e da istruttori di nuoto. L'ordinazione dei distintivi dev'essere effettuata per iscritto con indicazioni precise riguardo alla formazione dell'organizzatore.

### Come vengono eseguiti i test di pallanuoto 5-8?

I test di pallanuoto 5-8 devono essere eseguiti in vasche di almeno 160 cm di profondità. È obbligatorio l'uso di palloni di pallanuoto di competizione. 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 del distintivo.

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

Tutti i partecipanti che hanno ottenuto il punteggio minimo seguente per i diversi test:  
 - Test 5: 240 punti  
 - Test 6: 320 punti  
 - Test 7: 400 punti  
 - Test 8: 480 punti e aver superato gli esercizi 7 e 8.  
 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. 5.- per l'esame di ogni test di pallanuoto 5-8. In questo importo è compreso il costo dei distintivi per i partecipanti che avranno superato l'esame. Per ogni distintivo saranno da versare fr. 3.- alla IAN.

### Dove si può ottenere la documentazione necessaria?

Le direttive per i test, i formulari di protocollo e le cartoline d'ordinazione possono essere ordinati, anticipatamente, alla:

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

L'ordinazione dei distintivi deve essere effettuata tramite la cartolina d'ordinazione. Sulla medesima dovrà essere indicata esattamente la formazione ottenuta dall'organizzatore. I distintivi vi saranno inviati con la rispettiva fattura. Informazioni e indicazioni precise favoriranno un servizio rapido.

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

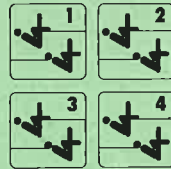
Nuoto 1-4

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

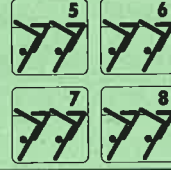
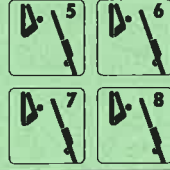
Nuoto 5-8

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


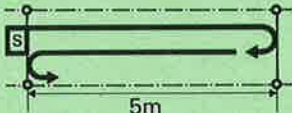

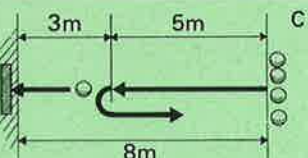
Federazione operaia svizzera di ginnastica e sport  
 Federazione cattolica svizzera di ginnastica e sport  
 Federazione degli invalidi sportivi  
 Federazione svizzera degli esploratori  
 Associazione svizzera di tecnica sanitaria  
 Associazione svizzera dei istruttori di nuoto

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




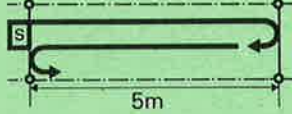

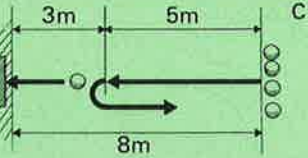
# Test 5

Valutazione Vedi nota in calce

<b>1. Nuoto</b>	200 m crawl.		T	
<b>2. Partenza in acqua, dribbling</b>	Al fischio, partenza in acqua a 5 m di distanza dal bordo della vasca. In seguito «dribbling» per 20 m. All'arrivo e all'eventuale virata il pallone dev'essere premuto con almeno una mano contro la parete della vasca risp. la demarcazione dell'arrivo.		T	
<b>3. Partire, virare</b>	In una corsia vengono tirate perpendicolarmente due corde a distanza di 5 m. Nuoto a pendolo 4 x 5 m. Alla partenza la nuca è appoggiata alla corda, mentre alle 3 virate il nuotatore deve toccare la corda.		T	
<b>4. Bicicletta</b>	Tenere il pallone sopra la testa con entrambe le mani per almeno 15". Per tutto questo tempo il pallone deve rimanere sopra la testa.		E	
<b>5. Tiro da fermi</b>	5 tiri da fermo contro un obiettivo distante 5 m. La tecnica è libera.		C	*
<b>6. Tiro in movimento</b>	In movimento, tirare contro un obiettivo distante 3 m dopo una nuotata di avvicinamento di 5 m. 4 tiri diretti e 1 tiro a pressione. Tutto l'esercizio dev'essere effettuato senza interruzioni e può durare al massimo 1'30". Il pallone dev'essere preso dopo ogni tiro dietro alla demarcazione degli 8 m. Sono a disposizione 5 palloni.		C	*



# Test 6

<b>1. Nuoto</b>	400 m crawl.		T	
<b>2. Partenza in acqua, dribbling</b>	Al fischio, partenza in acqua a 5 m di distanza dal bordo della vasca, in seguito «dribbling» per 45 m. All'arrivo e all'eventuale virata il pallone dev'essere premuto con almeno una mano contro la parete della vasca risp. la demarcazione d'arrivo.		T	
<b>3. Partire, virare</b>	In una corsia vengono tirate perpendicolarmente 2 corsie a distanza di 5 m. Nuoto a pendolo 5 x 5 m. Alla partenza la nuca è appoggiata alla corda, mentre alle 4 virate il nuotatore deve toccare la corda.		T	
<b>4. Bicicletta</b>	Tenere le mani con le dita incrociate dietro la testa per almeno 15".		E	
<b>5. Tiro da fermi</b>	5 lanci da fermo contro un obiettivo distante 6 m. La tecnica è libera.		C	*
<b>6. Tiro in movimento</b>	In movimento tirare contro un obiettivo distante 3 m: 2 tiri diretti, 2 tiri a pressione, 1 tiro a doppietta. Nuotata d'avvicinamento = 5 m. Tutto l'esercizio dev'essere effettuato senza interruzioni e può durare al massimo 1'. Il pallone dev'essere preso dopo ogni tiro dietro alla demarcazione degli 8 m. Sono a disposizione 5 palloni.		C	*

### Osservazioni

Tutti gli esercizi dei test devono essere effettuati in una vasca di almeno 160 cm di profondità.

\*L'obiettivo dev'essere una superficie di circa 50 x 50 cm (es.: blocchetto di partenza) dal quale il pallone possa rimbalzare. Un tiro è valido quando il pallone rimbalza indietro verso il tiratore.

(\*) Eccezione: nei tiri a parabola il pallone deve toccare l'obiettivo dall'alto (es.: parte superiore del blocchetto).

### Valutazione

T = Tempo  
 C = Numero dei centri  
 R/NR = Riuscito risp. non riuscito  
 E = Qualità dell'esecuzione, viene valutata con note da 0 a 4 (vedi tabella di valutazione) } vedi tabelle di valutazione



# Test 7

Valutazione Vedi nota in calce

<b>1. Nuoto</b>	400 m crawl.		T
<b>2. Partenza in acqua, dribbling</b>	Al fischio, partenza in acqua a 5 m di distanza dal bordo della vasca. In seguito «dribbling» per 45 m. All'arrivo e all'eventuale virata il pallone dev'essere premuto con almeno una mano contro la parete della vasca risp. la demarcazione d'arrivo.		T
<b>3. Partire, virare</b>	In una corsia vengono tirate perpendicolarmente 2 corsie a distanza di 5 m. Nuoto a pendolo 5 x 5 m. Alla partenza la nuca dev'essere appoggiata alla corda, mentre alle 4 virate il nuotatore deve toccare la corda.		T
<b>4. Bicicletta</b>	Tenersi i polsi dietro la testa per almeno 20".		E
<b>5. Tiro da fermi</b>	5 tiri da fermo contro un obiettivo distante 7 m. La tecnica è libera.		C
<b>6. Tiro in movimento (nuotata d'avvicinamento = 5 m)</b>	In movimento, effettuare 5 tiri contro un obiettivo distante 4 m: 1 tiro diretto, 1 tiro a pressione, 2 tiri a doppietta e 1 tiro a parabola. Tutto l'esercizio dev'essere effettuato senza interruzioni e può durare al massimo 50". Il pallone dev'essere preso dopo ogni tiro alla demarcazione degli 8 m. Sono a disposizione 5 palloni.		C



# Test 8

<b>1. Nuoto</b>	400 m mista.		T
<b>2. Dribbling</b>	Lungo 25 m vengono piazzate 5 boe. 50 m «trudgeon» e «dribbling» del pallone attorno alle boe (andata e ritorno).		T
<b>3. Dribbling, nuoto laterale e tiro</b>	«Dribbling» di 45 m senza perdere il pallone. In seguito 20 m di nuoto laterale trasportando il pallone con la mano non usata normalmente per il tiro e 20 m con il pallone nella mano usata per tirare. Alla fine tirare contro un obiettivo distante 5 m.		T
<b>4. Bicicletta</b>	Tenere il pallone a braccia completamente tese con entrambe le mani sopra la testa. Le spalle devono rimanere asciutte.		T
<b>5. Tiro da fermi</b>	5 tiri da fermo contro un obiettivo distante 8 m: 2 tiri diretti, 1 tiro diretto con la mano che non si usa normalmente, 1 tiro a pressione, 1 tiro a parabola (*).		C
<b>6. Tiro in movimento (nuotata d'avvicinamento = 5 m)</b>	In movimento tirare 5 volte contro un obiettivo distante 5 m: 1 tiro diretto, 1 tiro diretto con la mano non usata normalmente, 1 tiro a pressione, 1 tiro a doppietta, 1 tiro a parabola (*). Tutto l'esercizio dev'essere effettuato senza interruzioni e può durare al massimo 90". Il pallone dev'essere riportato dopo ogni lancio dietro alla demarcazione dei 10 m.		C
<b>7. Bicicletta, passaggio</b>	Bicicletta corretta; contemporaneamente passaggio del pallone da una mano all'altra. 30 passaggi in un tempo massimo di 45".		R/NR
<b>8. Tiro a distanza</b>	Tirare il pallone ad almeno 25 m di distanza.		R/NR

### Osservazioni

Tutti gli esercizi dei test devono essere effettuati in una vasca di almeno 160 cm di profondità.

\*L'obiettivo dev'essere una superficie di circa 50 x 50 cm (es.: blocchetto di partenza) dal quale il pallone possa rimbalzare. Un tiro è valido quando il pallone rimbalza indietro verso il tiratore.

(\*) Eccezione: nei tiri a parabola il pallone deve toccare l'obiettivo dall'alto (es.: parte superiore del blocchetto).

### Valutazione

T = Tempo  
 C = Numero dei centri  
 R/NR = Riuscito risp. non riuscito  
 E = Qualità dell'esecuzione, viene valutata con note da 0 a 4 (vedi tabella di valutazione)

} vedi tabelle di valutazione