

Test svizzero combinato

Nuoto, nuoto di salvataggio, tuffi, nuoto sincronizzato, pallanuoto



Quali sono gli scopi di questa Serie di tests?

I test combinati 1-4 (serie di perfezionamento) sono la continuazione dei test di preparazione.

Essi sono il seguito dei test svizzeri di nuoto confermatasi dal 1956 -ciò lo si può notare anche dai distintivi. Offrendo questi semplicitest in tutte le discipline del nuoto e con l'aiuto delle disposizioni tecniche aggiunte, si vorrebbe offrire ai docenti delle scuole medie inferiori e superiori un'adeguata documentazione di lavoro. Quattro dei sei esercizi compresi in un test provengono dal nuoto, dal nuoto subacqueo e dal nuoto di salvataggio, i rimanenti due possono venir scelti dalla disciplina dei tuffi, dal nuoto sincronizzato o dalla pallanuoto. Questa vasta

formazione di base apre la via ad una eventuale futura specializzazione in una determinata disciplina.

Come vengono eseguiti i test combinati?

Le singole discipline possono essere esaminate sull'arco di diversi giorni. Possibilmente ogni partecipante dovrebbe poter scegliere individualmente gli esercizi 5+6 di ogni test. Raccomandiamo di usare il formulario di protocollo per iscriverci le prove effettuate. Quest'ultimo non è per contro da utilizzare per l'ordinazione dei distintivi.

Chi può organizzare i test combinati?

Insegnanti, istruttori di nuoto, 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 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. L'organizzatore ha il diritto di richiedere fr. 3.- per l'esame di ogni test combinato. In questo importo è compreso il costo dei distintivi per i partecipanti che avranno superato l'esame.

Documentazione

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

I tests svizzeri negli sport acquatici:

Stemmini



Anatra Cigno Foca Ippopotamo Tartaruga Castore

Tests di base di nuoto:



Granchio Cavaluccio Rana Pinguino Polipo Coccodrillo Orso polare

Serie di perfezionamento:

Nuoto 1-4

Salvataggio 1-4

Tuffi 1-4



Nuoto pinnato 1-4

Nuoto sincronizzato 1-4



Serie di prestazione:

Nuoto 5-8

Salvataggio 5-8

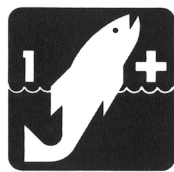
Tuffi 5-8

Nuoto pinnato 5-8

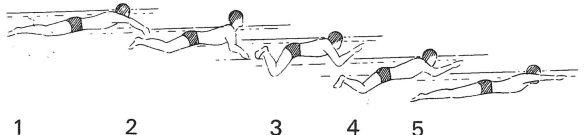
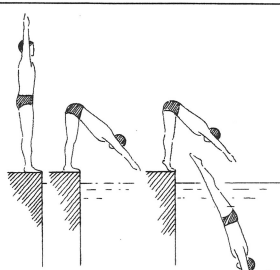
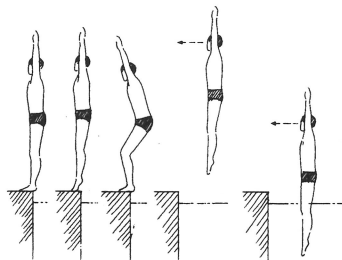
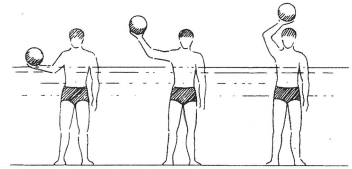


Nuoto sincronizzato 5-8



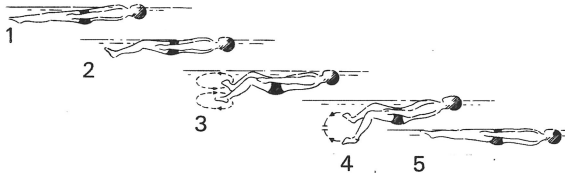
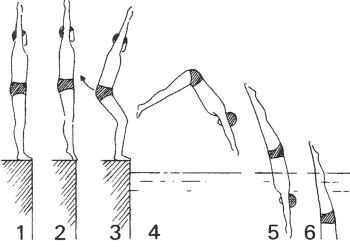
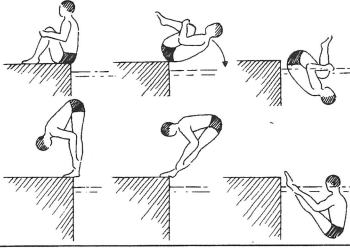
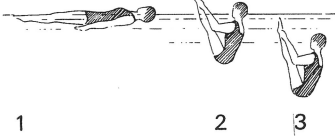


Test combinato 1

Disciplina	Criteri di valutazione, indicazioni (*descrizioni tecniche vedi retro)	Tempo limite Alt. per il tuffo	Profondità dell'acqua (cm)
Programma obbligatorio: tutti i 4 esercizi 1.1.-1.4. devono essere superati			
1.1. 100 m nuoto libero*		nessuno	120-200
1.2. 25 m nuoto alternato* (crawl o crawl-dorso)	Bracciata alternata, posizione in acqua orizzontale; a crawl: espirare sott'acqua	nessuno	120-200
1.3. 25 m nuoto simmetrico* (rana)	- Battuta di gambe simmetrica - Nelle fasi 3 + 4 i piedi sono rivolti all'esterno - Espirazione in acqua 	nessuno	120-200
1.4. 7 m sott'acqua	Spinta dalla parete; tutto il corpo deve rimanere in immersione durante tutta l'esecuzione. La distanza è coperta quando la testa ha raggiunto la linea dei 7 m.	nessuno	120-200
Programma libero: dei 4 esercizi 1.5.-1.8., due devono essere superati			
1.5. Tuffi Entrata in acqua in avanti di testa dalla posizione carpiata	<i>Mezzi ausiliari possibili:*</i> - Corda alla superficie dell'acqua da toccare con il collo dei piedi - Anello sul fondo come meta da raggiungere nell'immersione Senza rovesciarsi, posizione corretta* d'entrata in acqua 	Bordo della vasca	minimo 250
1.6. Tuffi Tuffo in piedi indietro teso	- Stacco* corretto - Sguardo in avanti - I piedi devono possibilmente toccare il fondo della vasca - Entrata in acqua verticale 	Bordo della vasca	minimo 250
1.7. Nuoto sincronizzato 10 m pagaiare*	- Movimento in avanti (in direzione della testa) lento e senza spruzzi - Impulso dato dalle mani, all'altezza delle anche - Le braccia sono orizzontali, il corpo è teso, il collo dei piedi e le anche sono alla superficie dell'acqua 	nessuno	minimo 80
1.8. Pallanuoto presa e tiro della palla	Circonferenza della palla: minimo 50 cm - Prendere 3 volte la palla con una mano da sotto (cosid. presa a cucchiaino*) portarla sopra la testa e lasciarla cadere davanti al corpo - Dopo la IIIª presa: tiro ad una distanza di almeno 5 m 	nessuno	all'altezza del petto



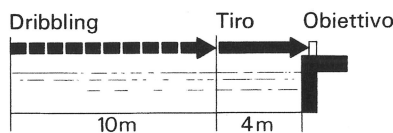
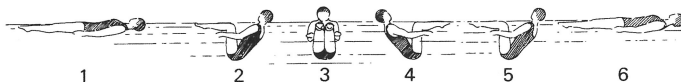
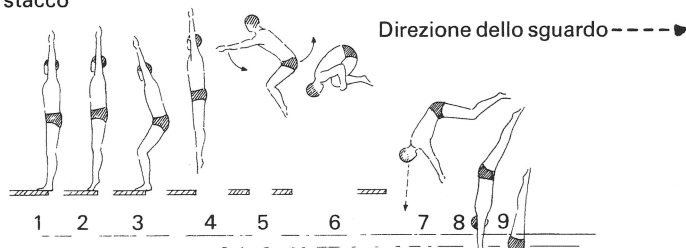
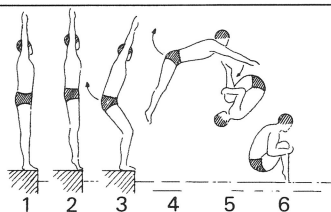
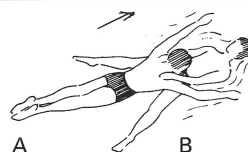
Test combinato 2

Disciplina	Criteri di valutazione, indicazioni (*descrizioni tecniche vedi retro)	Tempo limite Alt. per il tuffo	Profondità dell'acqua (cm)
Programma obbligatoria: tutti i 4 esercizi 2.1.-2.4. devono essere superati			
2.1. 300 m nuoto libero*		massimo 9 minuti	120-200
2.2. 50 m nuoto alternato* (crawl o crawl-dorso)	Sequenza ritmica dei movimenti senza interruzioni. Nella vasca da 25 m non è permesso appoggiare i piedi sul fondo o fermarsi durante le virate	nessuno	120-200
2.3. 25 m nuoto simmetrico* Battuta di gambe sul dorso (rana dorso)	Battuta di gambe simmetrica con posizione corretta dei piedi senza trazione delle braccia (braccia tese in avanti o lungo il corpo) Fasi 3 e 4: i piedi vengono girati verso l'esterno	nessuno	120-200
			
2.4. 12 m sott'acqua	È permesso il tuffo di partenza, il corpo deve rimanere sott'acqua durante tutta l'esecuzione; la distanza è coperta quando la testa ha raggiunto la linea dei 12 m	nessuno	200
Programma libero: dei 4 esercizi 2.5.-2.8., due devono essere superati			
2.5. Tuffi Tuffo di testa da fermo	<i>Mezzi ausiliari possibili:</i> - Tuffarsi in un cerchio che non deve essere toccato durante l'entrata in acqua - Corda, anello* 1-3 stacco corretto* 4 alzare il bacino (ev. raggrupparsi) 5/6 tendere il corpo ed entrare in acqua senza rovesciarsi		Bordo della vasca minimo 250
2.6. Tuffi Girare indietro	Dalla posizione seduta-raggruppata - Tenere le gambe con le mani fino a che <i>tutto</i> il corpo sia completamente sott'acqua oppure dalla posizione carpiata		Bordo della vasca minimo 250
2.7. Nuoto sincronizzato «Ostrica»	1. Sul dorso*, tesi e fermi 2. Carpiare le gambe e portare contemporaneamente le mani in alto in avanti verso le caviglie, afferrarle ancora in superficie 3. In posizione carpiata immergersi e aprirsi solo sott'acqua		nessuno minimo 180
2.8. Pallanuoto Dribbling* per 20 m	- Crawl con partenza in acqua senza spinta dal bordo* - Movimenti in avanti regolari - La testa è sopra la superficie dell'acqua - Il pallone dev'essere portato avanti sempre all'interno delle braccia direttamente davanti alla testa e non dev'esser perso. - I gomiti devono essere portati avanti alti sopra l'acqua.	nessuno	minimo 90



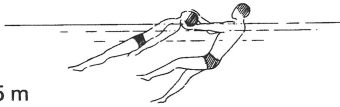
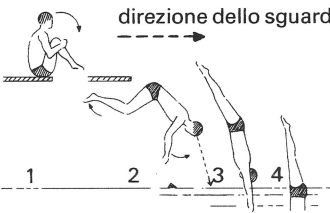
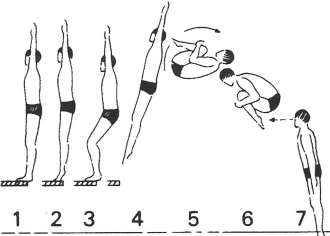
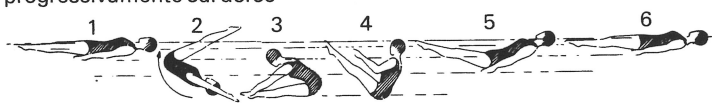
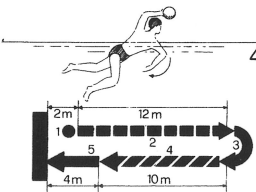
Test combinato 3

Disciplina	Criteri di valutazione, indicazioni (*descrizioni tecniche vedi retro)	Tempo limite Alt. per il tuffo	Profondità dell'acqua (cm)
Programma obbligatorio: tutti i 4 esercizi 3.1.–3.4. devono essere superati			
3.1. 12 minuti nuoto libero*	Lo stile è libero e può essere cambiato senza però fermarsi. E possibile inserire ostacoli o esercizi di abilità*	12 minuti	120–200
3.2. 100 m nuoto alternato* a) crawl oppure b) crawl-dorso	a) Crawl: con tuffo di partenza dal bordo o dal blocchetto b) Crawl-dorso: partenza dorso in acqua	a) 2'20 b) 2'40	120–200
3.3. 25 m nuoto simmetrico* Delfino	Movimenti ondulatori del tronco e delle gambe con trazione delle braccia; le braccia devono essere portate in avanti contemporaneamente e sopra la superficie dell'acqua. E permesso il tuffo di partenza	nessuno	120–200
3.4. 25 m nuoto di trasporto*	A nuota sul ventre B sul dorso, si appoggia con le braccia tese alle spalle di A (gambe aperte)	nessuno	120–200
Programma libero: dei 4 esercizi 3.5.–3.8., due devono essere superati			
3.5. Tuffi Salto mortale in avanti da fermo	1–3 stacco* corretto, 4–5 alzare il bacino e raggrupparsi, 6 entrare in acqua sul sedere (meglio ancora: entrare in acqua sui piedi a corpo teso)	1 m o bordo della vasca	minimo 250
3.6. Tuffi Tuffo ritornato raggruppato	Divisione corretta delle diverse fasi: stacco 1–4; alzando le anche e raggrupparsi 5 + 6; tendersi 7 + 8; entrare in acqua senza rovesciarsi 9! L'esecuzione sarà migliore con presa di slancio delle braccia prima dello stacco*	Tramp. da 1 m o piattaforma	minimo 350
3.7. Nuoto sincronizzato «Tinozza»	1 sul dorso*, tesi e fermi; 2 flettere progressivamente le gambe lungo la superficie dell'acqua fino a che le cosce siano perpendicolari; 3, 4 in questa posizione, girare a destra o a sinistra di 180°; 5 distendersi progressivamente sul dorso	nessuno	minimo 80
3.8. Pallanuoto Dribbling* per 10 m e tiro in porta	Dribbling* con partenza in acqua senza spinta dal bordo, presa a cucchiaio* (con una mano) della palla (diametro minimo 50 cm) e tiro in porta (superficie di 50 x 50 cm) con traiettoria possibilmente orizzontale (p.e. blocchetto di partenza)	massimo 20''	minimo 120





Test combinato 4

Disciplina	Criteri di valutazione, indicazioni (*decisioni tecniche vedi retro)	Tempo limite Alt. per il tuffo	Profondità dell'acqua (cm)
Programma obbligatorio: tutti i 4 esercizi 4.1.-4.4. devono essere superati			
4.1. 1000 m nuoto libero*		massimo 30'	120-200
4.2. 50 m nuoto alternato* a) Crawl oppure b) Crawl-dorso	a) Crawl con tuffo di partenza dal blocchetto o dal bordo b) Crawl-dorso con partenza-dorso in acqua 	a) massimo 45'' b) massimo 55''	120-200 120-200
4.3. 25 m nuoto simmetrico* Delfino	- Con tuffo di partenza - Movimento ondulatorio del tronco e delle gambe - Trazione delle braccia: simmetrica; le braccia devono essere portate avanti contemporaneamente e sopra la superficie dell'acqua	massimo 25''	120-200
4.4. 50 m divisi in 25 m nuoto libero 25 m nuoto di salvataggio	- Tuffo di partenza, nuoto libero - Afferrare «l'annegato» in acqua - Nuoto di salvataggio con una delle prese di salvataggio comuni* 25 m Per esempio: Preso nuca-fronte, la faccia «dell'annegato» è sempre fuori dall'acqua 	massimo 1'40''	minimo 180
Programma libero: dei 4 esercizi 4.5.-4.8., due devono essere superati			
4.5. Tuffi Caduta in avanti seduti raggruppati	1 posizione seduti-raggruppati, tenere gli stinchi, 2/3 girare e aprirsi, 4 entrata in acqua corretta*, evitare assolutamente di inarcare la schiena. Altra possibilità: caduta in avanti dalla posizione in appoggio sulle braccia, gambe a squadra 	3 m	minimo 350
4.6. Tuffi Salto mortale indietro	1-4 stacco* estensione completa 5 raggruppare (o carpiare) rotazione 6/7 aprirsi ed entrata in acqua verticale rettilinea ---> direzione dello sguardo 	1 m	minimo 350
4.7. Nuoto artistico Pagaiare con salto mortale indietro carpiato	1 pagaiare* sul dorso, tempo: 10'', 2 carpiare portando le gambe tese sopra la testa, 3/4 girare indietro fino a che i piedi e la testa siano di nuovo alla superficie dell'acqua, 5/6 distendersi progressivamente sul dorso 		minimo 200
4.8. Pallanuoto Dribbling, nuoto laterale e tiro in porta	1 partenza in acqua con la palla* senza spinta dal bordo, 2 dribbling*, 3 virare*, 4 nuotata laterale* la palla è sempre sopra l'acqua, 5 tiro in porta (superficie di 50 x 50 cm circa), con traiettoria possibilmente orizzontale, da una distanza di 4 m circa 	massimo 30''	minimo 120

Disposizioni tecniche

1. Nuoto

Nuoto libero

Lo stile è scelto liberamente e può essere cambiato senza però fermarsi.

Nuoto alternato

Movimenti di trazione-propulsione alternati delle braccia; movimento ritmico delle gambe. Stili alternati sono il *crawl* e il *crawl-dorso*.

Nuoto simmetrico

La propulsione è data da movimenti delle braccia e delle gambe simultanei e simmetrici. La battuta delle gambe e la bracciata sono dipendenti l'una dall'altra e coordinate. Sono stili simmetrici *la rana*, *la rana-dorso* e *il delfino*.

Costruzione di ostacoli/esercizi d'agilità:

- Coordinazione e combinazione di movimenti delle braccia e delle gambe di stili diversi.
Esempio: battuta di gambe a crawl-bracciata a rana
battuta di gambe a delfino-bracciata a crawl
battuta di gambe a delfino-bracciata a rana-dorso, ecc.

- Rotazione sull'asse longitudinale e perpendicolare del corpo.
Esempio: – a metà vasca fare una capriola;
– per vasca effettuare 3 o più mezzi giri sull'asse longitudinale (= avvitamenti); dopo ogni mezzo giro nuotare 5 m (p.e. cambiamento nuoto ventrale e dorsale).

Idee per l'utilizzazione di ostacoli:

- *nuotare attorno* a palloni, pali, o altri oggetti nell'acqua come in uno slalom;
- *passare sopra* a scale, materassini di gomma corsie (tirate perpendicolarmente), assi (p.e. tavola per il «surf» o altri ostacoli);
- *passare sotto* gli ostacoli elencati sopra, nuotare attraverso uno o più salvagenti, toccare un segno o un oggetto posto sul fondo.

2. Tuffi

La posizione di entrata in acqua:

- c) *entrata in acqua sui piedi*: il corpo è perpendicolare alla superficie dell'acqua, le gambe, la muscolatura del tronco e dei glutei è contratta, le braccia sono lungo il corpo, il palmo delle mani è appoggiato sulle cosce, la testa è dritta, lo sguardo in avanti.
- b) *entrata in acqua di testa*: il corpo forma una linea possibilmente retta, dalle mani fino alla punta dei piedi. I piedi e le gambe sono tesi, la muscolatura dei glutei e del tronco è contratta in modo da *evitare qualsiasi incurvamento della schiena* (lordosi). Le braccia sono unite sopra la testa e toccano le orecchie in modo da formare un prolungamento *retto* del tronco. La testa deve trovarsi *esattamente* tra le braccia e non dev'essere spostata né avanti né indietro. Le mani sono strettamente unite.

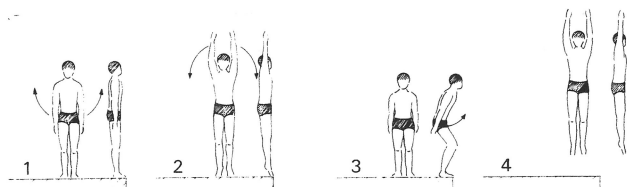
Possibili posizioni delle mani:

palmo di una mano sul dorso dell'altra o pugni (pollice di una mano impugnato dall'altra mano)



Lo stacco

- a) *senza presa di slancio delle braccia*: 1 nella posizione iniziale le braccia sono in alto; 2 sollevare i talloni; 3 flettere le ginocchia e le caviglie; 4 effettuare lo stacco con estensione energetica delle gambe.
- b) *con presa di slancio delle braccia*:

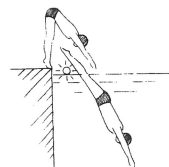


1 nella posizione iniziale le braccia sono tese lungo il corpo; 2 alzare le braccia di fianco in alto sollevando contemporaneamente i talloni; 3 slancio delle braccia di fianco in basso; flettere le ginocchia e le caviglie senza sbilanciare le anche in avanti o indietro; 4 slancio delle braccia in alto sino alla massima estensione di tutto il corpo per ottenere uno stacco energetico.

I mezzi ausiliari per l'entrata in acqua di testa in avanti

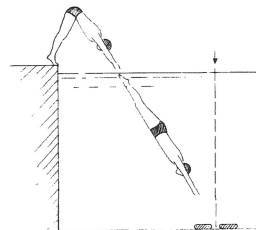
1 La corsia, la «corda» di gomma:

Una corsia o una «corda» di gomma è posta leggermente tesa sulla superficie dell'acqua a 30 cm dal bordo. Per evitare di rovesciarsi, il tuffatore cerca di toccare, durante l'entrata in acqua la corda o la corsia con il collo dei piedi.



2 L'anello, il piattello:

Per motivare l'allievo ad effettuare un'entrata in acqua corretta fino sul fondo della vasca vengono gettati, a sufficiente distanza dal bordo (p.f. osservare lo schizzo), anelli o piattelli. Il tuffatore deve raggiungerli direttamente in posizione tesa.

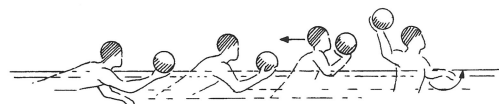


3. Pallanuoto

Presa a cucchiaio

Preso della palla:

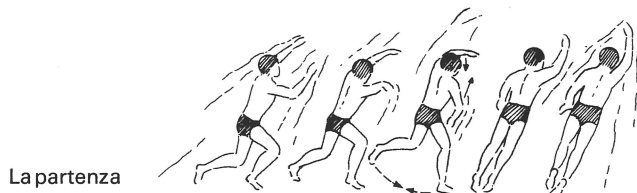
La mano viene portata con le dita aperte sotto la palla e condotta direttamente in posizione di lancio (dietro la testa).



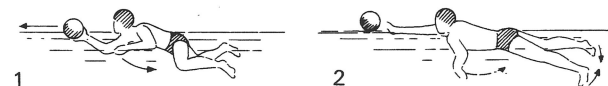
Portare il pallone in posizione di tiro

Partenza in acqua senza spinta dal bordo

Il giocatore è in posizione laterale, le anche sono girate di circa 90° rispetto alla superficie dell'acqua. Il braccio inferiore è leggermente teso, quello superiore è piegato davanti alla testa. Le gambe sono tirate verso il corpo. Alla partenza il braccio superiore piegato, viene tirato verso il corpo con una bracciata a crawl in direzione delle anche. Quando il braccio si trova all'altezza del petto, si effettua una sforbiciata con le gambe, premendo energicamente uno contro l'altro i polpacci e portando contemporaneamente il braccio in avanti. Il braccio inferiore lavora simultaneamente; viene dapprima spinto in avanti sott'acqua e esegue poi la bracciata a crawl molto rapida.



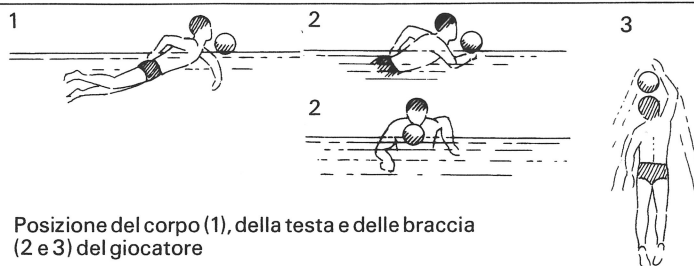
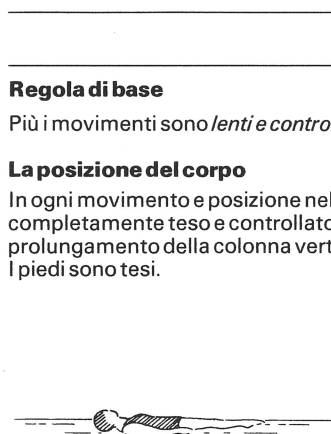
La partenza



Partenza con la palla

«Dribbling» o palleggio

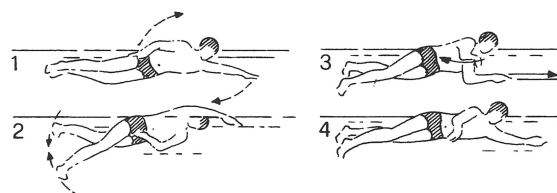
La palla viene portata in avanti sull'onda davanti alla testa. Il capo dev'essere tenuto abbastanza alto in modo da mantenere la visione del gioco. Leggere deviazioni della palla possono essere corrette da movimenti corrispondenti della testa. Si deve evitare di toccare la palla con le braccia.



Posizione del corpo (1), della testa e delle braccia (2 e 3) del giocatore

Nuoto laterale

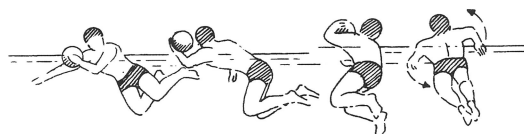
Il braccio inferiore preme energicamente verso il petto a circa 10-20 cm sott'acqua e viene poi portato avanti sempre sott'acqua. Il braccio superiore effettua una bracciata a crawl completa. Le anche sono girate di circa 90° rispetto alla superficie dell'acqua. Le gambe effettuano una sforbiciata, premendo energicamente uno contro l'altro i polpacci.



Nuoto laterale: lavoro delle braccia e delle gambe

Virata con la palla (verso destra)

Il pallone, che si trova davanti al capo, viene toccato in superficie dalla mano sinistra. Con una piccola rotazione del polso sinistro si alza la palla a circa 5 cm dall'acqua e si porta il braccio nella direzione scelta per virare (a destra in questo caso). Alla fine della virata, il pallone viene portato davanti al corpo così che la mano sinistra appoggi ancora leggermente sulla palla. Segue poi una partenza in acqua senza spinta dal bordo con la palla (descrizione per mancini).



Virata con la palla

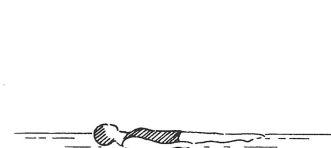
4. Nuoto sincronizzato

Regola di base

Più i movimenti sono *lenti e controllati* meglio è.

La posizione del corpo

In ogni movimento e posizione nel nuoto sincronizzato, il corpo è completamente teso e controllato. La testa rappresenta il prolungamento della colonna vertebrale (collo allungato, spalle diritte). I piedi sono tesi.



Pagaiare

La parte superiore del braccio deve rimanere ferma il più possibile. Gli avambracci descrivono, con mani tese considerando le punte delle dita, un otto capovolto ∞. In questo modo viene effettuata una pressione continua e regolare sull'acqua. Movimenti di scatto sono erranei.

Esercizio a secco: gli avambracci descrivono su una superficie piana i movimenti di un tergicristallo (il palmo della mano è rivolto verso il basso). Durante il movimento verso l'interno la mano viene girata di 45° rispetto al pollice durante quello verso l'esterno viene girata di 45° rispetto al mignolo.



5. Nuoto di salvataggio

Nuoto di trasporto Prese di salvataggio

Vi rimandiamo all'opuscolo pubblicato dalla Società Svizzera di Salvataggio (SSS) «Scacco all'annegamento» (ristampa 1980) che dovrebbe essere in possesso di ogni insegnante.

Formulario di protocollo

Test svizzeri di combi 1–4

swimsports, Schlosserstrasse 4, 8180 Bülach

Tel. 044 737 37 92, Fax 044 737 04 11, admin@swimsports.ch,

www.swimsports.ch Per le distintivi vogliate utilizzare l'internet.

Siete pregati di osservare esattamente le disposizioni e prescrizioni vigenti!

Organizzatore:

Data

X = riuscito O = non riuscito		Test 1 						Test 2 						Test 3 						Test 4 					
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1–4	Programma obbligatorio																								
5 + 6	Programma libero duo esercizi tra: Immersione A B C, Tuffi, Nuoto con ostacoli	300 m Schwimmen	25 m Transportschwimmen	4 Teller tauchen	2 x 25 m Hindernisschwimmen			300 m Schwimmen	je 25 m Kleider-/Transportschwimmen	12 m Tauchen (4 Tauchzüge)	2 x 25 m Hindernisschwimmen			400 m Schwimmen	25 m Rettungsschwimmen in Kleidern	5 Teller tauchen	2 x 23 m Hindernisschwimmen			400 m Schwimmen	50 m Kleider-/ 25 m Rettungsschwimmen	20 m Tauchen mit Startsprung	2 x 23 m Hindernisschwimmen		
Nome, cognome																									
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									