

swimming swimsports

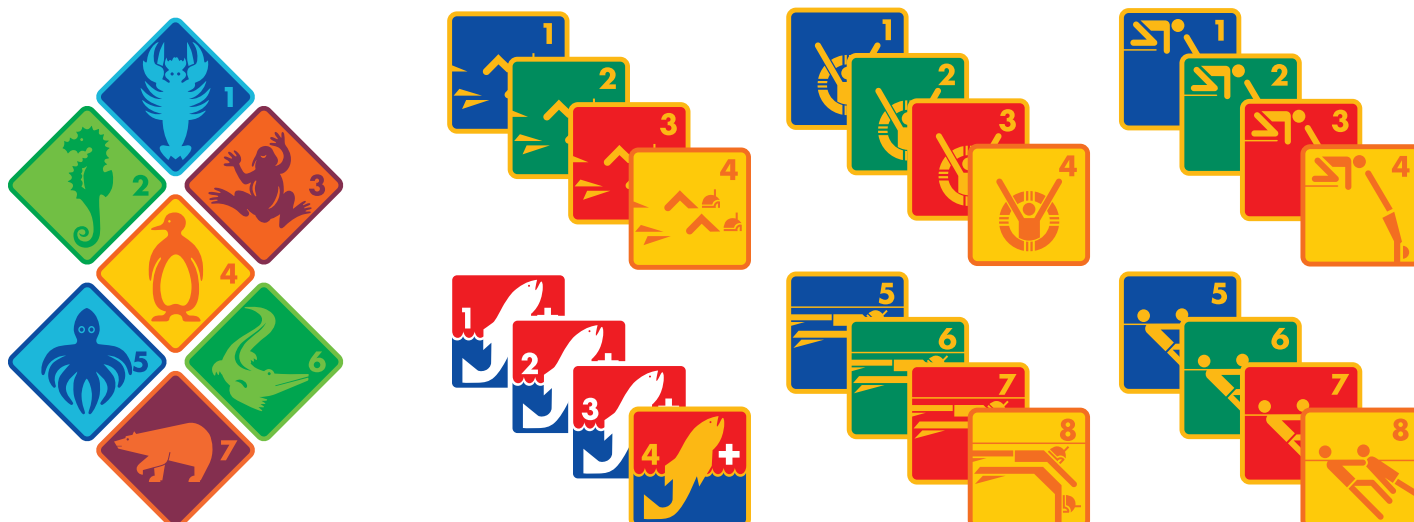
Test di nuoto 1-8

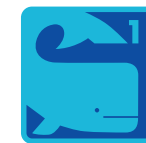


Distintivi d'incoraggiamento



I test svizzeri negli sport acquatici

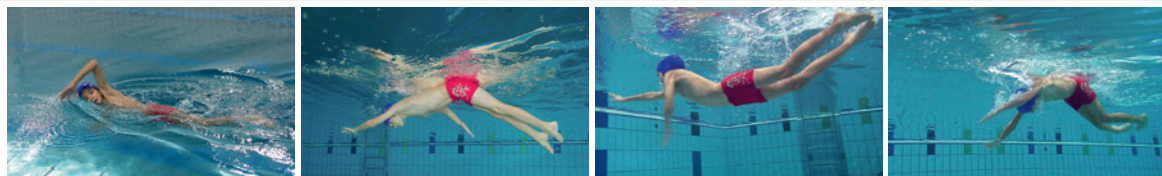




Crawl con movimento delle anche

delfino

16 – 25 m



Coordinazione delle braccia e sollevamento delle anche

Bracciata crawl. Nel momento dell'immersione della mano le anche si sollevano. Coordinazione precisa delle braccia e del corpo. Movimento continuo. Le gambe restano passive.

Superman sul dorso

dorso

16 – 25 m

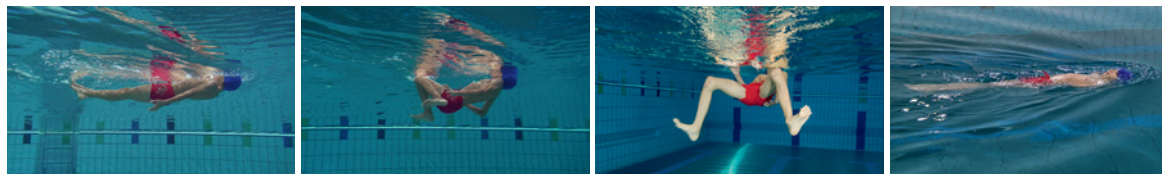
In posizione dorsale, battuta regolare delle gambe partendo dalle anche, con i piedi distesi intraruotati. Un braccio allungato dietro l'orecchio, l'altro lungo il corpo. Cambiamento simultaneo della posizione delle braccia dopo 6 – 8 battute di gambe. In posizione di riposo un braccio rimane sulla testa l'altro disteso sul fianco (mulino).

Dopo 6 – 8 battute regolari, un braccio è allungato dietro l'orecchio, l'altro resta disteso sul fianco

Nuotare a rana in posizione dorsale

rana

Max. 10 movimenti di gambe per 15 m



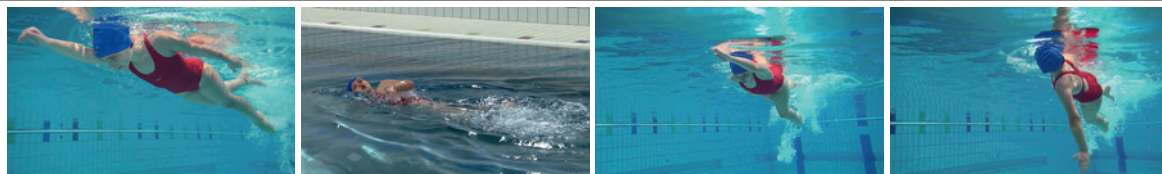
Movimento efficace delle gambe

In posizione dorsale, movimento delle gambe a rana con scivolamento visibile. Portare lentamente i talloni ai glutei per raggiungere la posizione a W con le gambe. Movimento dinamico di spinta delle gambe fino alla completa distensione e chiusura dei piedi in fase in fase di scivolamento. Le braccia distese lungo il corpo.

Superman – crawl

crawl

16 – 25 m



Battuta regolare

In posizione prona, postura corretta della testa, battuta di gambe alternate e regolari, partendo dalle anche, piedi distesi intraruotati. Un braccio allungato dietro l'orecchio, l'altro lungo il corpo. Ogni 6 – 8 battute delle gambe, inspirare prima del completo recupero del braccio con una rotazione di circa 45° sull'asse del corpo. Espirazione continua durante le 6 – 8 battute di gambe.

50 m nuoto alternato

distanza

50 m

25 m crawl sul dorso seguito direttamente da 25 m crawl con respirazione a 3 tempi. Movimento continuo delle braccia, senza pausa.

Movimento continuo delle braccia, senza pausa.

Partenza a crawl

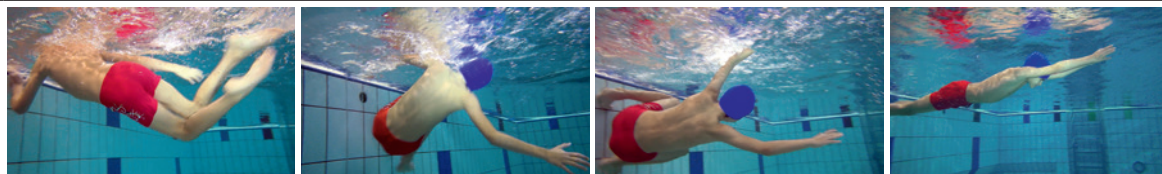
partenza

Immersione dinamica dal blocchetto di partenza o dal bordo della piscina. Una mano sull'altra. Le mani e la testa entrano in acqua per prime. Il corpo teso in fase di scivolamento. Dopo la fase di scivolamento eseguire 2 – 3 bracciate a crawl prima di inspirare.

Fase di scivolamento in posizione allungata

Virata aperta a crawl

virata



Rotazione dinamica del corpo sul fianco, piegamento delle gambe sul tronco

Nuotare 5 m a crawl. Una mano tocca il muro. Ruotare il corpo sul fianco, piegare le gambe sul tronco, appoggiare i piedi al muro. L'altra mano e lo sguardo sono diretti nella direzione di nuoto. La mano che ha toccato il muro viene guidata in avanti sulla superficie dell'acqua. Spinta sott'acqua in posizione ventrale. Fase di scivolamento visibile, eseguire poi 2 – 3 bracciate prima della 1a inspirazione.



Nuoto a delfino con ondulazione di piccola ampiezza

delfino

16 – 25 m



Ritmo a 2 tempi

Nuoto a delfino con ondulazione di piccola ampiezza, con immersione della testa e simultaneamente le anche fuori dall'acqua. Attivazione del movimento dal petto. Allo stesso tempo segue la battuta simmetrica delle gambe partendo dalle anche, piedi distesi intraruotati. Sollevare la testa e spingere il mento in avanti, simultaneamente abbassare le anche per allungare il corpo. In seguito effettuare una battuta di gambe al ritmo di 2. Le braccia restano passive lungo il corpo.

Crawl con un solo braccio e rotazione attiva

dorso

16 – 25 m



Rotazione attiva

Crawl con un braccio solo e rotazione attiva visibile. Posizione dorsale, battuta delle gambe regolari partendo dalle anche, piedi distesi intraruotati. La mano viene immersa nell'acqua all'altezza dell'orecchio, braccio allungato, la spalla opposta emerge dall'acqua. Movimento continuo del braccio attivo senza pausa. Il braccio passivo resta disteso lungo il corpo. A metà percorso cambio del braccio.

Movimento efficace delle braccia a rana

rana

16 – 25 m

Movimento delle braccia con respirazione e leggera battuta alternata delle gambe.

1 Fase di trazione: movimento dell'avambraccio verso l'esterno fino al raddoppio della lunghezza delle spalle. 2 Fase di spinta delle braccia: movimento rapido degli avambracci verso l'interno, posizione dei gomiti in avanti. 3 L'inspirazione deve essere terminata quando le braccia sono proiettate in avanti con la testa piegata verso il basso 4 Rientro delle braccia unite 5 Fase di scivolamento visibile delle braccia

Dorso della mano nella direzione di nuoto.

Dorso della mano nella direzione di nuoto durante il movimento di spinta

Crawl con un braccio

crawl

32 – 50 m



Fase di immersione, trazione e spinta ben visibili.

Crawl con un braccio solo e rotazione attiva visibile. Braccio passivo teso in avanti. Cambio delle braccia dopo 3 movimenti. Inspirare laterale dopo il 3° movimento. Fase di rientro con il braccio, mano flessa accanto al corpo. Immersione della mano all'altezza della spalla con estensione del braccio.

75 m nuoto

distanza

75 m

25 m crawl dorso 25 m braccia 25 m crawl

Movimento continuo senza pausa con respirazione appropriata. Nessun limite di tempo.

Movimento continuo senza pausa con respirazione appropriata

Partenza rana

partenza



Immersione dinamica

Partenza dinamica dal blocco di partenza o da bordo vasca. Le mani e la testa entrano per primi in acqua. In fase di scivolamento la posizione del corpo è ben tesa, dopo lo scivolamento segue un'immersione. Le braccia vengono spostate all'indietro fino alle cosce. La testa deve emergere dopo il secondo ciclo di bracciate prima che le braccia vengano portate in avanti. Una battuta di gambe a delfino è consentita durante o alla fine della trazione delle braccia sott'acqua. Dopo la fase subacquea eseguire 2 – 3 cicli completi.

Virata a rana

virata

Virata delle braccia (vedi test 1, es. 7). Le mani devono toccare il muro simultaneamente senza sovrapposizione. Portare le ginocchia al petto, ruotare il corpo dinamicamente e spingersi dal muro in fase di scivolamento visibile seguita da trazione. La testa deve emergere durante il secondo ciclo delle braccia prima del ritorno delle braccia. Eseguire 2 – 3 cicli completi dopo la fase subacquea.

Portare le ginocchia al petto, ruotare il corpo dinamicamente e spingersi dal muro in fase di scivolamento visibile

Test 3

Squalo



Ondulazioni a delfino con movimenti delle braccia

delfino

16 – 25 m



Braccia tese sull'acqua



4 ondulazioni a delfino di piccola ampiezza (vedi test 2, es. 1) con un movimento delle braccia. Le braccia sono in avanti. Dopo la 4a ondulazione a delfino le braccia seguono simmetricamente il movimento del corpo fino alle cosce. Ritorno delle braccia flesse e allungamento sopra la superficie dell'acqua. Coordinazione ritmata dei movimenti.

Dorso con un braccio solo

dorso

32 – 50 m

Dorso con un braccio solo con fase di trazione e spinta visibile, gomiti in avanti.

Rotazione visibile attorno all'asse longitudinale. Movimenti continui. 3 volte ogni braccio, poi cambio del braccio senza pausa.

Braccio inattivo lungo il corpo.

Trazione e spinta, gomiti in avanti

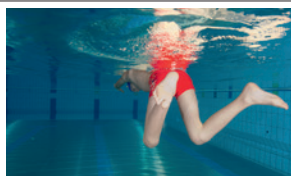
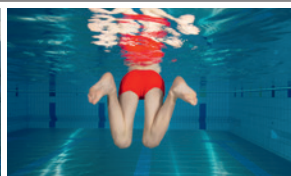
Coordinazione rana

braccia – gambe – gambe

braccia

16 – 25 m

Fase di scivolamento delle braccia



Rana con un movimento di braccia seguito da 2 battute di gambe. Movimento delle braccia con fase di trazione e spinta accentuata. Le braccia restano allungate (fase di spinta) durante il 2° movimento delle gambe. Movimento delle gambe efficace e dinamico. Il movimento delle gambe è terminato quando i due piedi si toccano.

Tergicristallo/ crawl

crawl

16 – 25 m

Movimenti regolari con supporto delle braccia



Posizione ventrale, corpo piatto, viso nell'acqua. Per il tergicristallo (vedi test di base 6, es.2), effettuare un movimento dentro-fuori degli avambracci e delle mani sotto il corpo. Posizione dei gomiti in avanti visibile. Dopo 2 – 3 movimenti di tergicristallo, un braccio si estende in avanti mentre l'altro si estende lungo il corpo. Respirare sul fianco. Ripetere i movimenti di tergicristallo. Respirazione 1 volta a sinistra, 1 a destra, 1 a sinistra. Movimenti continui. Gambe passive.

100 m nei 4 stili, esercizi tecnici

distanza

100 m

25 m ondulazioni a delfino inspirando dal davanti ogni 2 battute. Le braccia restano passive lungo il corpo (vedi test 2, es. 1). 25 m dorso con un braccio solo e con rotazione visibile (vedi test 2, es. 2). 25 m coordinamento rana: 1 movimento di braccia seguito da 2 battute di gambe (test 2, es.3). 25 m crawl-tergicristallo (test 1, es. 4). Continuità dei movimenti ritmati. Cambio dello stile natatorio senza pausa e senza perdita di qualità tecnica. Nessun limite di tempo.

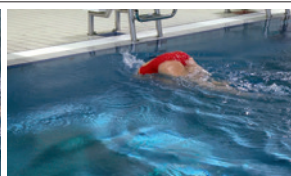
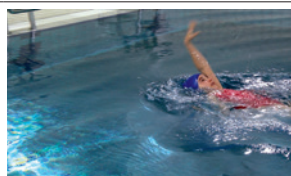
Cambio dello stile natatorio senza pausa e senza perdita di qualità tecnica

Gambe in posizione delfino, posizione dorsale

partenza

8 m

Scivolamento in posizione freccia dorsale



Nuotare sul dorso. Prima del muro, girarsi in posizione ventrale ed effettuare una capriola rapida (rotazione intorno all'asse trasversale). La rotazione inizia dalla testa e dalle spalle. Espirazione nasale visibile sott'acqua. Nessuna inspirazione in posizione ventrale prima della capriola. Spingersi dal muro in posizione freccia dorsale con espirazione nasale. 3 – 4 piccoli movimenti rapidi delle gambe in delfino sott'acqua prima della ripresa del nuoto.

Capriola rapida



Variazione delfino

3 cicli completi in fase delfino con ritorno delle braccia in aria. Movimento simmetrico delle braccia, spinta fino alle cosce senza pausa. Ritorno delle braccia in avanti. Eseguire 6 – 8 ondulazioni in delfino di piccola grandezza con le braccia a freccia.

delfino

16 – 25 m

Braccia allungate durante la fase aerea

Dorso : coordinazione

dorso



Dorso a un braccio. Trazione e spinta del braccio e rotazione del corpo visibile. Il braccio inattivo lungo il corpo, viene spinto fuori dall'acqua fino alla verticale quando il braccio di trazione è in fase di presa d'acqua e poi riportarlo nuovamente lungo il corpo.
Coordinazione precisa delle braccia.
Cambio delle braccia dopo 25 m.

50 m

Coordinazione precisa delle braccia

Coordinazione

braccia – braccia – gambe

braccia

Rana: 2 movimenti delle braccia per 1 movimento delle gambe.

Dorso della mano verso la direzione di nuoto durante tutta la fase di propulsione. Posizione visibile dei gomiti in avanti. Inspirazione ogni ciclo di braccia.

Gambe passive durante il 1° movimento delle braccia (fase di scivolamento delle gambe).

50 m

Fase di scivolamento delle gambe

Crawl a vite

dorso



3 movimenti delle braccia a crawl, girarsi sul dorso sul braccio allungato.
3 movimenti sul dorso, ecc.
Posizione del gomito in avanti in fase di trazione e spinta, in posizione ventrale e dorsale.
Cambiamento regolare e preciso dalla posizione ventrale alla posizione dorsale e ritorno. Rotazione intorno all'asse longitudinale, corpo teso.

50 m

Posizione del gomito in avanti durante le fasi di trazione e di spinta ventrale e dorsale

100 m nei 4 stili

distanza

100 m

25 m delfino 25 m dorso 25 m rana 25 m crawl

Ordine e stile di nuoto compresa la partenza e le virate, secondo regolamento FINA In vigore.

Nessun tempo limite.

Ordine e stile di nuoto compresa la partenza e le virate, secondo regolamento FINA in vigore

Partenza a dorso

partenza



Partenza a dorso.
Durante la fase di partenza, le braccia sono proiettate all'indietro, la testa si sposta all'indietro, il corpo in estensione. Il busto è sopra l'acqua. Immersione in un buco praticato dalle mani.
Seguito da ondulazioni subacquee rapide a delfino in posizione ottimale di freccia idrodinamica.

8 m

Durante la fase di partenza il tronco è fuori dall'acqua

Capriola a crawl

capriola

Avvicinamento di 5 m alla parete a crawl. Nessuna inspirazione poco prima della capriola. Dopo la capriola respingere il muro in posizione laterale e tornare subito in posizione dorsale per terminare la fase di scivolamento. In seguito 3 – 4 battute di gambe in delfino, veloci e di piccola ampiezza sott'acqua. Dal passaggio subacqueo al nuoto, effettuare 2 – 3 movimenti delle braccia prima della prima inspirazione.

Nessuna inspirazione poco prima e dopo la virata

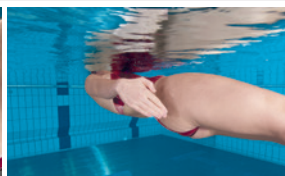
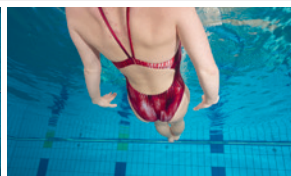
Test 5

Obiettivo principale: dorso



Pagaiare in posizione dorsale

sensazioni acquatiche



Pagaiare 25 m in posizione dorsale:

12 m per la testa e 12 m per i piedi.

Movimenti precisi delle mani e degli avambracci fuori-dentro.

I gomiti rimangono passivi, il dorso della mano sempre nella direzione di nuoto.

Cambio di direzione a metà del percorso piegando e portando le gambe verso il tronco effettuando una mezza rotazione.

25 m

Dorso delle mani sempre verso la direzione di nuoto

Nuoto in apnea

fase subacquea

Nuoto in apnea per 15 secondi. Movimenti lenti e controllati sulla lunga distanza. Profondità d'immersione 80 – 100 cm. Movimenti liberi sott'acqua.

Movimenti lenti con poco dispendio di energia

Dorso

resistenza – respirazione



Nuotare tutto a dorso con respirazione normale. Movimenti continui e virate con capriole corrette.

200 m

Senza limiti di tempo.

200 m

Movimenti continui con respirazione regolare

Battuta a dorso

resistenza – gambe



Battuta di gambe con freccia dorsale.

50 m

Tempo limite 2.00 minuti

Battuta di gambe regolare in freccia dorsale

100 m nei 4 stili, coordinazione

4 stili



100 m 4 stili:

25 m delfino: 2 volte braccio destro – 2 volte braccio sinistro – 2 volte entrambe le braccia.

25 dorso: battuta gambe alternate, movimenti delle braccia simultanee. Fase di scivolamento con due braccia allungate dietro le orecchie.

25 m a rana con le gambe: le braccia lungo il corpo. Ad ogni movimento toccare le caviglie con le mani. Fase di scivolamento visibile.

25 m crawl: 2 bracciate con ritorno del braccio sott'acqua. Durante il 3° movimento, ritorno del braccio in aria. Inspirazione laterale corretta dopo ogni terza bracciata.

100 m

Esecuzione precise dei movimenti (capacità di coordinazione)

Partenza stile libero

velocità

Al segnale di partenza tuffarsi dal blocco con uno sprint per 12 m. Fase di scivolamento 4 – 5 battute rapide di gambe in delfino subacqueo. Tra il passaggio in apnea e il nuoto, effettuare 2 – 3 bracciate prima della prima inspirazione.

12 m

Tempo limite 10 secondi

Partenza e sprint dinamici

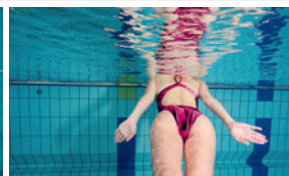
Test 6

Obiettivo principale: crawl



Pagaiare in posizione ventrale

sensazioni acquatiche



25 m pagaiare sul dorso.

In posizione ventrale, le gambe passive, i polsi e le mani disegnano un otto sotto il corpo vicino ai fianchi. Posizione dei gomiti in avanti, le mani in estensione degli avambracci.

Le braccia sono piegate e un poco discoste dal corpo. Solo gli avambracci si muovono.

Respirazione laterale o davanti.

25 m

Posizione dei gomiti in avanti

Trazione a rana

fase subacquea



Tuffarsi dal blocco di partenza seguito da varie trazioni delle braccia sott'acqua.

Dopo la prima bracciata con ondulazioni a delfino, portare le braccia in avanti sotto al corpo, seguito da una battuta di gambe a rana.

16 m

Coordinazione corretta tra la trazione delle braccia e le battute a delfino

Crawl, respirazione a 3 tempi

resistenza – respirazione



Nuoto a crawl completo con respirazione a 3 tempi. Movimenti continui e capriole corrette.

100 m

Limite tempo 2.15 minuti

Movimenti continui con respirazione a 3 tempi

Battuta di gambe a crawl

resistenza – gambe

Battuta di gambe a crawl in posizione ventrale. Braccia allungate in avanti con una tavoletta. Volto immerso.

50 m

Temps limite: 1.45 minutes

Battute di gambe efficaci e regolari

100 m nei 4 stili

4 stili

100 m, 4 stili completi.

Metodo e stile di nuoto, compresa la partenza e la virata, secondo le regole FINA in vigore.

100 m

Tempo limite 2.00 minuti

Metodo e stile di nuoto, compresa la partenza e la virata, secondo le regole FINA in vigore

Capriola, crawl sul dorso

velocità



In posizione freccia ventrale le mani toccano il muro con battute di piedi a crawl.

Al segnale di partenza, fare una rapida capriola con una forte spinta dalla parete, riprendere a nuotare in posizione dorsale con battute a delfino poi scatto dorsale per 10 m.

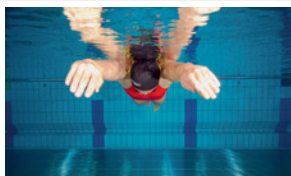
Tempo limite 15 secondi

Capriola rapida



Remare in posizione ventrale

percezioni acquatiche



Remare davanti alla testa in posizione ventrale. Con le braccia davanti, quasi tese, disegnare orizzontalmente un otto con le mani. Il dorso della mano verso la direzione di nuoto, le dita verso il fondo della piscina.
L'angolo tra la superficie dell'acqua e dell'avambraccio è di circa 30°.
Un leggero abbassamento delle gambe può essere tollerato.
Respirazione dal davanti.

15 m

Movimenti precisi delle mani e degli avambracci interni-esterni

Battuta di gambe a delfino

fase subacquea

Battuta di gambe a delfino sott'acqua in posizione ventrale. Dopo la spinta dal muro, battute rapide e di piccola ampiezza sott'acqua.
Esercizio da eseguire in 80 – 100 cm sotto la superficie dell'acqua.

15 m

Spinta efficace con battute rapide e di piccola ampiezza sott'acqua

Rana, respirazione

resistenza – respirazione

Rana: 2 cicli completi (braccia e gambe) senza respirare, 2 cicli con respirazione normale.
Nessun tempo limite.

100 m

Controllo della respirazione

Gambe a rana

resistenza – gambe



50 m battute di gambe a rana efficaci e dinamiche, braccia tese in avanti. Terminare il movimento fino a quando le gambe saranno tese e i piedi si toccano.
Respirazione dal davanti poco prima del movimento delle gambe.
Senza tavoletta.

50 m

Tempo limite 1.45 minuti

Movimenti efficaci e dinamici

200 m nei 4 stili, coordinazione

4 stili



200 m, 4 stili coordinazione:
50 m delfino: il ritorno delle braccia avviene sott'acqua. La respirazione è effettuata alla fine della spinta. Nessuna pausa delle braccia quando sono davanti. 50 m dorso a 1 braccio con rotazione ben visibile. Cambio delle braccia dopo 25 m. Braccio passivo lungo il corpo. 50 m rana: 1 volta braccio destro e gamba sinistra – 1 volta braccio sinistro e gamba destra – 1 volta ciclo completo. 50 m crawl con gancio lungo il corpo. L'inspirazione avviene quando la mano esce dall'acqua. Respirazione a 3 tempi.

200 m

Coordinazione precisa

Rana

velocità

50 m rana completi, compresa la partenza, la virata e la trazione conformi al regolamento.

50 m

Tempo limite 55 secondi

Sincronizzazione precisa

Test 8

Obiettivo principale: delfino



Remare ruotando, con i piedi sul dorso

percezione subacquea

15 m

Tempo limite 45 secondi



Movimenti precisi delle mani e degli avambracci interni – esterni

In posizione dorsale, il corpo è teso, le orecchie nell'acqua. Remare con i piedi, le braccia tese dietro la testa (le braccia più in profondità della testa); i polsi piegati verso l'alto, il dorso delle mani verso la direzione della testa.

Gambe a delfino in apnea, posizione dorsale

fase subacquea

12 m

Espirazione nasale

Crawl, Respirazione piramidale

resistenza – respirazione

200 m crawl.
Respirazione piramidale, ad ogni passaggio di 25 m.
Controllo dell'ipossia.
Respirazione ogni 1/3/5/7/7/5/3/1 tempo.
Nessun tempo limite.

200 m

Nuotare con flessibilità

Gambe in 4 stili

resistenza – gambe

100 m, 4 stili movimenti delle gambe, braccia allungate in avanti:
25 m delfino 25 m dorso 25 m rana 25 m crawl
Senza tavoletta.

100 m

Tempo limite 4 minuti

Spinta efficace delle gambe

200 m nei 4 stili

4 stili

200 m

Tempo limite 4.30 minuti



Ordine e stili di nuoto, compresa la partenza e la virata, secondo regolamento FINA in vigore

200 m 4 stili.
Metodo e stile di nuoto, compresa la partenza e la virata, secondo regolamento FINA in vigore.

Delfino

velocità

25 m

Tempo limite 18 secondi



Movimenti efficaci in posizione idrodinamica

25 m delfino completo, compresa la partenza.

Note

Note

La coordinazione negli sport acquatici in Svizzera

La serie di test «nuoto 1–8» riunisce un vasto concetto di test, sviluppato e divulgato da «swimsports».

Lo scopo di ogni lezione di nuoto deve comprendere

- la sicurezza in acqua
- un'acquisizione completa di tutte le conoscenze base e tecnicamente perfette, per raggiungere tutte le forme dei diversi stili di nuoto

Gli elementi essenziali e i movimenti di base del nuoto costituiscono la base per tutti gli sport. Gli esercizi dei test di base 1–7 sono predisposti all'uopo.

Sono basati invece sulle competenze tecniche e sulla prestazione i test seguenti:

- Nuoto 1–8
- Tuffi 1–4
- Salvataggio 1–8
- Nuoto Pinnato 1–8
- Test combinato 1–4



Tutti i test possono essere eseguiti da tutti gli insegnanti di nuoto che hanno compreso gli esercizi.

L'insegnamento basato sui test svizzeri di nuoto offre una garanzia sul raggiungimento degli obiettivi prefissati.

Insegnanti ben istruiti e informati sono una garanzia che il concetto dei test avrà un effetto sulla promozione del nuoto.

swimming
swimsports

Centro di competenza per il nuoto e il fitness acquatico

L'interassociazione delle federazioni e delle istituzioni interessate al nuoto in Svizzera

swimsports ha lo scopo di:

- consentire a quante più persone di ogni età di vivere la varietà delle attività acquatiche in collaborazione con i propri membri
- garantire una formazione di elevata qualità per gli istruttori di nuoto
- Garantire una struttura di rete conforme alle esigenze dei partner per la promozione degli sport acquatici svizzeri

Compiti principali

- Collaborazione nel sostegno dell'idea di fondo, volta ad insegnare a bambini, giovani ed adulti a nuotare e a suscitare il loro interesse per il nuoto come sport
- Coordinare – in collaborazione con i membri interessati – la formazione degli istruttori di nuoto, anche con la produzione di documentazioni didattiche
- Elaborazione ed offerta di corsi di formazione in ambiti in cui i membri non sono attivi come ad esempio la formazione di istruttori nel campo dell'ambientamento all'acqua ed il nuoto per bambini, l'acqua fitness con gli anziani, la formazione degli istruttori svizzeri di nuoto
- Coordinazione dei test svizzeri di nuoto, ivi comprese produzione e distribuzione di una propria serie di test
- Partecipazione a progetti o elaborazione di iniziative proprie per il promovimento degli sport acquatici in Svizzera
- Gestione di un centro d'informazione e di prestazioni competente, nell'interesse dei propri membri e con proprie offerte

swimsports
Schlosserstrasse 4, 8180 Bülach
Tel. 044 737 37 92, Fax 044 737 04 11
admin@swimsports.ch, www.swimsports.ch

I test di nuoto – la via maestra per corsi di nuoto mirati nelle scuole, scuole di nuoto, associazioni e come propedeutica per il nuoto agonistico

I test di nuoto sono uno strumento didattico per tutti gli insegnanti di nuoto, per la programmazione di lezioni di nuoto mirate, per la loro progettazione e valutazione.

I test servono ai bambini, ai giovani e ai loro genitori come misura di valutazione dell'apprendimento del nuoto, delle capacità e come motivazione a compiere ulteriori progressi.

È importante, nel contesto delle lezioni di nuoto, che negli esercizi dei test non siano prese in considerazione le singole competenze di praticare e di provare, ma piuttosto di prestare attenzione all'acquisizione e all'applicazione di una varietà di conoscenze del movimento.

I requisiti dei test danno agli istruttori le linee guida necessarie e dei punti di controllo per le loro lezioni personalizzate.

aQuality – qualità per le lezioni di nuoto

Con il marchio di qualità aQuality una scuola di nuoto o un club di nuoto possono dimostrare che la necessaria formazione di sicurezza richiesta come pure la formazione metodologica e didattica dei docenti nonché l'esperienza dei responsabili, sono garantiti e offerti attraverso moderni e mirati metodi d'insegnamento.

Informazioni su: www.aquality.ch

aQuaschool

Lezioni di nuoto nelle scuole

swimsports sostiene le scuole nei loro sforzi per l'offerta di lezioni di nuoto di qualità.

- Formazione per gli insegnanti
- Coaching di autorità scolastiche
- formulazioni degli obiettivi
- libretto di nuoto adattato alle esigenze della comunità scolastica.

Informazioni su: www.aqua-school.ch



Il materiale informativo per i test di nuoto può essere richiesto gratuitamente presso:

swimsports
Schlosserstrasse 4, 8180 Bülach
Tel. 044 737 37 92, Fax 044 737 04 11
admin@swimsports.ch, www.swimsports.ch

Distintivi

Consegnando il distintivo del test si ricompensano bambini e giovani e si sostiene il nuoto!



Prendete contatto con noi se dovessero presentarsi questioni tecniche od organizzative!