

Test svizzeri di nuoto di salvataggio 5-8

Nuoto, nuoto di salvataggio, tuffi, immersione libera, immersione ABC



Quali sono gli scopi di questa Serie di tests?

I test di nuoto di salvataggio 5-8 (serie di prestazione) mostrano le possibilità per un efficiente attività nelle discipline sportive del nuoto. Essi servono da incentivo per un allenamento regolare per il perfezionamento della tecnica.



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 inscrivervi 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.ch

I tests svizzeri negli sport acquatici:

Stemmini



Anatra Cigno Foca Ippopotamo Tartaruga Castoro

Tests di base di nuoto:



Granchio Cavaluccio Rana Pinguino Polipo Coccodrillo Orso polare

Serie di perfezionamento:

Nuoto 1-4



Combinato 1-4



Tuffi 1-4



Nuoto pinnato 1-4



Nuoto sincronizzato 1-4



Serie di prestazione:

Nuoto 5-8



Nuoto sincronizzato 5-8



Tuffi 5-8



Nuoto pinnato 5-8



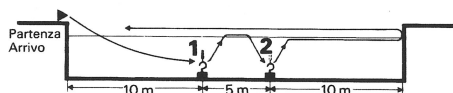


Test di nuoto di salvataggio 5

Disciplina	Criteri di valutazione, indicazioni (*descrizioni tecniche vedi retro)	Tempo limite/ Altez. del salto	Profondità consigliata/cm
------------	---	-----------------------------------	------------------------------

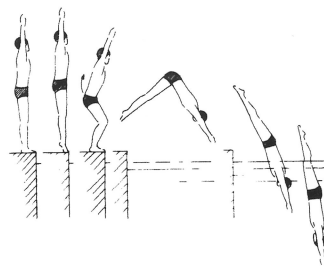
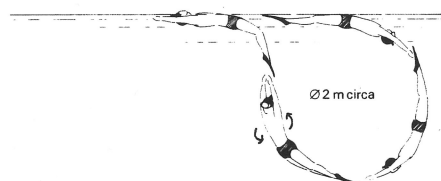
Programma obbligatorio: tutti i 4 esercizi 5.1.-5.4. devono essere superati

5.1. Nuoto di resistenza 500 m	450 m stile libero e 50 m rana-dorso <i>senza fermarsi</i> . La successione è scelta liberamente.	massimo 13'00''	120-200
5.2. Nuoto vestito 100 m	Nuotare 100 m con abbigliamento leggero. Tenuta per i ragazzi: pantaloni e maglietta. Tenuta per le ragazze: uguale o gonna e camicetta o vestito.	massimo 3'15''	120-200
5.3. Nuoto in apnea 20 m e recupero di un anello con la zavorra	Con tuffo di partenza nuotare fino all'altezza del peso che si trova a 10 m dal bordo, immersione verticale recuperare il peso e trainarlo in posizione dorsale fino al bordo della vasca. Nella nuotata sul dorso l'anello viene tenuto con una mano all'altezza del ventre.	nessuno	minimo 180
5.4. Nuoto ad ostacoli 2x25 m	Tuffo di partenza, immersione all'altezza del bastoncino 1, sganciarla, emergere, agganciarla di nuovo al peso 2. Emergere, nuotare fino alla virata e tornare i 25 m a stile libero alla partenza.	massimo 1'30''	minimo 180



Programma libero: dei 4 esercizi 5.5.-5.8. devono essere superate almeno 2 discipline

5.5. Immersione ABC	Recuperare 10 piattelli/anelli in un'unica immersione con equipaggiamento ABC. I piattelli si trovano ad una profondità minima di 300 cm e sono sparsi su una superficie di 10x4 m.	nessuno	minimo 300
5.6. Nuoto in immersione ABC Orientamento	Nuotare un cerchio verticale di circa 2 m di diametro in posizione dorsale. Immergersi all'indietro, capovolgarsi, emergere in posizione dorsale e nuotare in superficie. Durante l'emersione il corpo compie un mezzo giro lungo l'asse longitudinale.	nessuno	minimo 250
5.7. 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
5.8. Nuoto ad ostacoli 2x25 m	Partenza in acqua, nuotare 25 m stile libero, virare, tornare al punto 1, immergersi, recuperare il peso che si trova sul fondo e riportarlo in posizione dorsale alla partenza.	massimo 2'00''	minimo 180



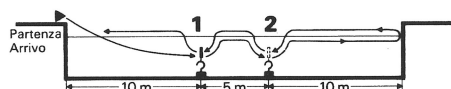


Test di nuoto di salvataggio 6

Disciplina	Criteri di valutazione, indicazioni (*descrizioni tecniche vedi retro)	Tempo limite/ Altez. del salto	Profondità consigliata/cm
------------	---	-----------------------------------	------------------------------

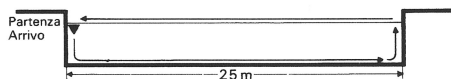
Programma obbligatorio: tutti i 4 esercizi 6.1.–6.4. devono essere superati

6.1. Nuoto di resistenza 500 m	400 m stile libero e 100 m rana-dorso <i>senza fermarsi</i> . La successione è scelta liberamente.	massimo 13'00"	120–200
6.2. Nuoto di salvataggio 50 m	50 m di nuoto di salvataggio, con partenza in acqua su comando. Sono permessi al massimo 3 cambiamenti di presa.	massimo 2'00"	120–200
6.3. Nuoto in apnea	Recuperare 8 piattelli/anelli in un'unica immersione. I piattelli si trovano ad una profondità minima di 180 cm e sono sparsi su una superficie di 3 x 8 m.	nessuno	minimo 180
6.4. Nuoto ad ostacoli e immersione con il bastoncino 2 x 25 m	Tuffo di partenza, immersione all'altezza del bastoncino, sganciarla, emergere, nuotare alla virata. Sul tragitto di ritorno sganciare di nuovo il bastoncino dal peso 2 e riportarla al peso 1. Osservare le distanze!	massimo 1'30"	minimo 180

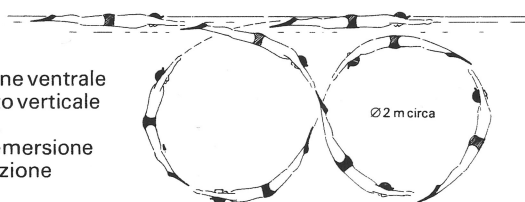


Programma libero: dei 4 esercizi 6.5.–6.8. devono essere superate almeno 2 discipline

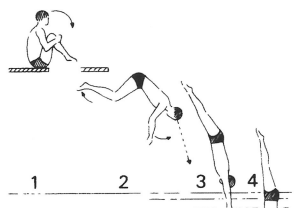
6.5. Nuoto in immersione ABC	Immersione di testa nuotare 25 m in apnea nuotare con un'espirazione il tuba e senza fermarsi nuotare i 25 m di ritorno.	nessuno	minimo 180
---------------------------------	--	---------	---------------



6.6. Nuoto in immersione ABC Orientamento	Nuotare in posizione ventrale risp. dorsale un otto verticale di diametro di 2 m. L'immersione e l'emersione avvengono in posizione ventrale.	nessuno	minimo 300
---	--	---------	---------------

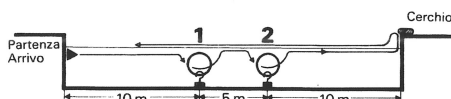


6.7. Caduta in avanti da posizione seduta	1 seduti tenere stretti gli stinchi 2/3 girare ed aprire 4 entrata in acqua corretta. Evitare assolutamente di inarcare la schiena. Altra possibilità: caduta in avanti dalla posizione in appoggio sulle braccia, gambe a squadra.	3 m	minimo 350
---	--	-----	---------------



----- ► direzione dello sguardo

6.8. Nuoto ad ostacoli 2 x 25 m	Partenza in acqua, nuotare 10 m, immergersi e attraversare il cerchio 1, emergere; immergersi e attraversare il cerchio 2, emergere; recuperare l'anello zavorrato e nuotare in posizione dorsale tenendo il peso con una mano all'altezza del ventre. Osservare le distanze!	massimo 2'00"	minimo 180
---------------------------------------	---	------------------	---------------



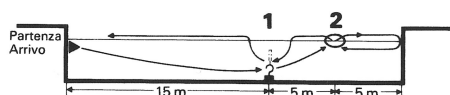


Test di nuoto di salvataggio 7

Disciplina	Criteri di valutazione, indicazioni (*descrizioni tecniche vedi retro)	Tempo limite/ Altez. del salto	Profondità consigliata/cm
------------	---	-----------------------------------	------------------------------

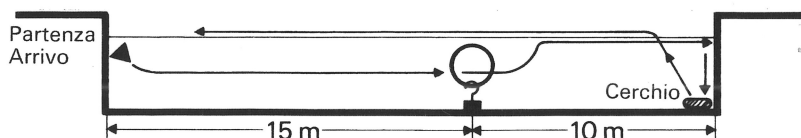
Programma obbligatorio: tutti i 4 esercizi 7.1.–7.4. devono essere superati

7.1. Nuoto di resistenza 600 m	500 m stile libero e 100 m rana-dorso <i>senza fermarsi</i> . La successione è scelta liberamente.	massimo 15'00''	120–200
7.2. Nuoto vestito 50 m e nuoto di salvataggio 50 m	50 m di nuoto vestito seguiti immediatamente da 50 m di nuoto di salvataggio con un compagno vestito. La partenza avviene in acqua su comando; sono permessi al massimo 3 cambiamenti di presa.	nuoto vestito: 120–200 libero; nuoto di trasporto: massimo 2'20''	
7.3. Nuoto in apnea	Recuperare 10 piattelli/anelli in un'unica immersione con equipaggiamento ABC. I piattelli si trovano ad una profondità minima di 300 cm e sono sparsi su una superficie di 3 x 10 m.	nessuno	minimo 300
7.4. Nuoto ad ostacoli ed immersione con il bastoncino 2 x 25 m	Partenza in acqua con il bastoncino che viene agganciata al peso 1, nuotare ed emergere nel cerchio, nuotare fino alla virata. Sul tragitto di ritorno nuotare attraverso il cerchio dal basso. Al punto 1 immergersi, sganciare il bastoncino, emergere e tornare con la stanga alla partenza.	massimo 1'30''	minimo 180



Programma libero: dei 4 esercizi 7.5.–7.8. devono essere superate almeno 2 discipline

7.5. Nuoto in immersione ABC con l'anello zavorrato	Immergersi 3 volte di testa ad una profondità di 3 m e recuperare ogni volta un anello zavorrato. Se è presente un solo anello, questo deve venir mostrato dopo ogni emersione, quindi viene lasciato ricadere.	nessuno	minimo 300
7.6. Nuoto in immersione ABC Orientamento	Nuotare in posizione dorsale risp. ventrale un otto verticale di diametro di 2 m. L'immersione e l'emersione avvengono in posizione dorsale.	nessuno	minimo 300
7.7. Tuffi «Tuffo in piedi SSS»	Tuffarsi in piedi da 3 m di altezza con le gambe leggermente piegate e il corpo lievemente inclinato all'indietro, in acqua. <i>Messa in pratica:</i> nell'acqua torbida e poco profonda si salta sempre in piedi!	trampolino o piatta-forma da 1 m	minimo 350
7.8. Nuoto ad ostacoli 2 x 25 m	Partenza in acqua, 15 m di nuoto sott'acqua, attraversare il cerchio, emergere e nuotare fino al bordo della vasca dove si recupera un anello zavorrato che viene trasportato in posizione dorsale alla partenza.	massimo 2'00''	minimo 180





Test di nuoto di salvataggio 8

Disciplina	Criteri di valutazione, indicazioni (*descrizioni tecniche vedi retro)	Tempo limite/ Altez. del salto	Profondità consigliata/cm
Programma obbligatorio: tutti i 4 esercizi 8.1.-8.4. devono essere superati			
8.1. Nuoto di resistenza 600 m	500 m stile libero e 100 m nuoto sul dorso a rana <i>senza fermarsi</i> . La successione è scelta liberamente.	massimo 14'00''	120-200
8.2. Nuoto vestito 100 m e nuoto di salvataggio 50 m	100 m nuoto con abbigliamento leggero seguiti immediatamente da 50 m di nuoto di salvataggio con un compagno pure vestito. La partenza avviene in acqua su comando.	nuoto vestito: libero; nuoto di trasporto: massimo 2'20''	120-200
8.3. Nuoto in apnea 25 m	25 m di nuoto in apnea con partenza in acqua. Il tuffo di partenza <i>non</i> è permesso!	nessuno	minimo 160
8.4. Nuoto ed immersione ad ostacoli 2 x 25 m	Tuffo di partenza con i piattelli/anelli e nuotare in apnea all'anello con la zavorra deposto sul fondo della vasca 1, quindi scambiare quest'ultimo con i piattelli/anelli. Emergere e nuotare 15 m sul dorso con l'anello zavorrato, immergersi e depositarlo al punto 2, emergere e nuotare alla virata. Sul tragitto di ritorno l'anello zavorrato viene riportato nello stesso modo dal punto 2 al punto 1 dove si recuperano i piattelli/anelli, quindi nuotare di nuovo alla partenza.	massimo 2'00''	minimo 180
Programma libero: dei 4 esercizi 8.5.-8.8. devono essere superate almeno 2 discipline			
8.5. Nuoto in immersione ABC Tecnica	Immergersi tre volte di testa ad una profondità di 3 m e recuperare ogni volta un anello zavorrato. Se è presente un solo anello zavorrato, questo deve venir mostrato dopo ogni emersione, quindi viene lasciato ricadere.	massimo 50''	minimo 300
8.6. Nuoto in immersione ABC Tecnica ed agilità	Immergersi ad una profondità di 3 m tenendo in mano la mascherina con il tuba quindi indossarla e vuotarla dall'acqua espirando dal naso (1). Introdurre il tuba che viene vuotata durante l'emersione (2).	nessuno	minimo 300
8.7. Tuffi Tuffo ordinario in avanti raggruppato	Il tuffo viene accettato, se il tuffatore si stacca dal trampolino con una piccolissima inclinazione in avanti ed un tensione completa del corpo. Per la rotazione il bacino deve essere portato in alto, le gambe si avvicinano al corpo. L'entrata in acqua avviene con il corpo di nuovo teso e continua nella medesima posizione fino al raggiungimento del fondo della vasca.	1 m o 3 m	minimo 350
8.8. Nuoto ad ostacoli 3 x 25 m	25 m stile libero, virata A, immersione, sganciare il bastoncino, emersione, nuotare al 2, immersione, agganciare il bastoncino al 2, emersione, nuotare alla virata B, recuperare l'anello zavorrato e trainarlo per 25 m a dorso fino alla partenza.	massimo 2'30''	minimo 180

Disposizioni tecniche

1. Nuoto

Stile libero

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

Stile alternato

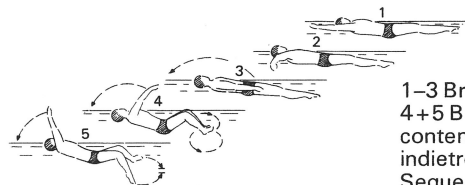
Movimenti propulsivi alternati con il braccio destro e sinistro. I movimenti delle gambe sono ritmici e indipendenti da quelli delle braccia. Stili alternati sono il *crawl* e il *crawl-dorso*.

Stile simmetrico

Movimenti delle braccia e delle gambe simmetrici e contemporanei. 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*.

Rana-dorso

Fase di scivolata in posizione dorsale tesa. Le anche non si abbassano.



1-3 Bracciata
4+5 Battuta di gambe, contemporaneamente portare indietro le braccia. Segue la fase di scivolata.

2. Nuoto di trasporto e di salvataggio

Durante il traino di una vittima occorre costantemente sorvegliarla e fare in modo che la sua bocca e il suo naso siano sempre fuori dall'acqua.

Nuoto di trasporto

I nuotatori colpiti da malessere, crampo muscolare, o che sono sfiniti, vengono soccorsi con la nuotata di trasporto. La persona soccorsa appoggia le mani sulle spalle del salvatore con i pollici rivolti verso il basso, allarga le gambe e si lascia spingere sul dorso tenendo le braccia tese. Il salvatore nuota sul ventre spingendo in avanti il nuotatore esausto tranquillizzandolo.

Nuoto di salvataggio

Il traino di una vittima si effettua per mezzo di una presa di salvataggio. Se durante l'intervento ci si deve prima liberare e se la persona soccorsa si mantiene poi tranquilla, la si afferra con una presa di salvataggio. Nel caso che la vittima continui a dibattersi, la si respinge e si attende che abbia esaurito le proprie forze.

Presa alla testa con due mani

La parte posteriore della testa deve posare nel palmo della mano girata verso l'alto, affinché il collo si appoggi tra il pollice e l'indice. L'altra mano viene posata in modo naturale sulla fronte della vittima, premendo leggermente la testa all'indietro. Le braccia del salvatore dovranno essere tese il più possibile (2, 3).

Presa alla testa con una mano

La mano tiene la nuca come descritto in precedenza. Il braccio del salvatore resta teso (4). La presa per i capelli o, nelle persone vestite, la presa per il collo del vestito possono ugualmente essere praticate. Bisognerà cercare di trascinare la vittima nella scia del salvatore (meno resistenza).

Presa di sicurezza

Il salvatore infila il suo braccio sotto il corrispondente braccio della vittima (es.: braccio sinistro del salvatore = braccio sinistro della vittima) e afferra l'altro braccio ripiegandolo verso la schiena. Ruotando l'avambraccio della vittima egli la può mantenere in posizione orizzontale sulla schiena. Il salvatore nuota sul fianco o sul dorso.

3. Tuffi

Posizione del corpo nell'entrata in acqua

a) *Entrata in acqua di piedi*: Il corpo è perpendicolare alla superficie dell'acqua, le gambe sono tese, la muscolatura del torace e dei glutei è tesa, le braccia si trovano lateralmente lungo il corpo, i palmi delle mani sono appoggiati alle cosce, la posizione del corpo è eretta e lo sguardo volge in avanti.

b) *Entrata in acqua di testa*: Nell'entrata in acqua di testa il corpo forma una linea unica dalle mani alle punte dei piedi. I piedi e le gambe sono tese, la muscolatura del torace e dei glutei è così tesa da impedire un'inarcamento della schiena. Le braccia sono tese sopra la testa e la racchiudono sulle orecchie in modo da formare un prolungamento lineare del torace. La testa deve trovarsi esattamente tra le braccia, piegata né in avanti né indietro. Le mani sono saldamente chiuse.

Posizione delle mani:

palmi di una mano oppure pollice di una mano
sul dorso dell'altra nel pugno dell'altra

Mezzi ausiliari per l'entrata in acqua di testa in avanti

Corsia:

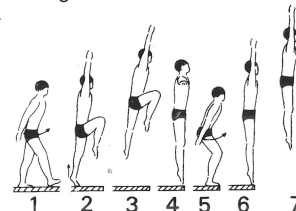
A circa 30 cm dal bordo della vasca viene tesa o appoggiata sulla superficie dell'acqua una corsia o una corda di gomma. Per evitare che le gambe si capovolgano, l'allievo tenta durante l'entrata in acqua di toccare la corsia/la corda con il collo del piede.

Stacco

a) *senza presa di slancio delle braccia*: 1 Nella posizione iniziale, le braccia sono in alto. 2 Elevarsi sulle punte dei piedi. 3 Piegare le ginocchia e le caviglie. 4 Stacco con una spinta energica delle gambe, le braccia rimangono in alto.

b) *con presa di slancio delle braccia*: 1 Nella posizione iniziale, le braccia sono appoggiate lateralmente al corpo. 2 Le braccia prendono slancio lateralmente o lateralmente verso l'alto e contemporaneamente il corpo si alza sulle punte dei piedi. 3 Le braccia oscillano lateralmente verso il basso; le caviglie e le ginocchia si piegano senza che il bacino ed il torace cadano in avanti o indietro. 4 Le braccia oscillano velocemente in avanti verso l'alto, e il corpo, con uno stacco energico viene completamente teso.

c) *con la rincorsa e la presa di slancio delle braccia*: 1-4 Passi di rincorsa, appoggiare il piede della gamba di slancio (1), pre-salto con elevamento delle braccia (2, 3), atterraggio sulle due gambe e oscillazione verso il basso delle braccia (4, 5), stacco (6, 7).



4. Nuoto con equipaggiamento ABC

Nuoto pinnato

Il nuoto pinnato in posizione ventrale è lo stile più usato per avanzare alla superficie dell'acqua.

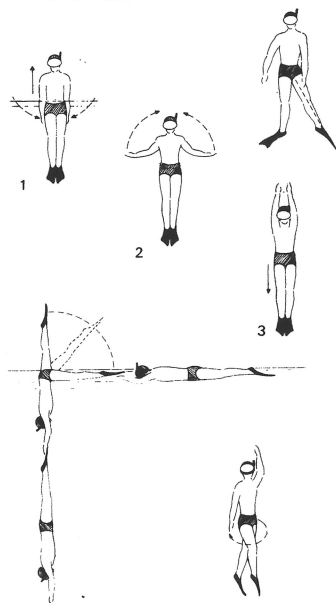
Battuta di gambe a crawl: Il corpo dev'essere il più possibile allungato per penetrare meglio la corrente, i piedi sono abbastanza profondi in acqua, in modo da utilizzare completamente la propulsione delle pinne. Le gambe si muovono alternativamente e spingono l'acqua verso il basso. Il tronco rimane fermo. La testa è leggermente immersa nell'acqua e lo sguardo è rivolto in avanti. Le braccia sono tese in avanti o sono abbassate lungo il corpo.

Battuta a crawl-dorso: Il corpo del nuotatore è leggermente piegato, così che il bacino sia più profondo nell'acqua. La battuta è simile a quella del crawl con la differenza che, essendo effettuata sul dorso, il movimento verso il basso viene maggiormente accentuato. Le gambe, le ginocchia e le pinne devono rimanere sott'acqua.

Battuta di gambe crawl e bracciata: Nel crawl si ottiene con la bracciata alternata un'ulteriore propulsione. Nel movimento delle braccia si distinguono le fasi seguenti: a braccio piegato le mani effettuano una *trazione* sotto il corpo. Il braccio si tende in direzione del bacino e la mano effettua la fase di *spinta*. Il *recupero* fuori dall'acqua avviene a braccia piegate, l'avambraccio si porta avanti sciolto e dritto, i gomiti sono alti.

5. Immersione libera/Immersione ABC

L'equipaggiamento ABC



a) **La maschera:** Il naso dev'essere nella maschera e deve poter essere stretto con due dita. La maschera dev'essere ben appoggiata e, con l'aspirazione deve affrancarsi al viso senza cinghia (aspirare dal naso). Il vetro di sicurezza protegge gli occhi da eventuali ferimenti.

b) **Il tubo respiratore:** Non dovrebbe essere più lungo di 30 cm, meglio se di gomma (non plastica dura) e senza valvola.

c) **Le pinne:** Non dovrebbero essere troppo grandi e non troppo flessibili. Le migliori sono quelle di gomma. Si scelgano possibilmente pinne che si curvano verso il basso. La punta delle pinne, quando i piedi sono tesi, rappresenta il prolungamento della linea delle gambe (vedi disegno a fianco: linea tratteggiata). Sono consigliate pinne con forma del piede chiusa (provarle con calze di nylon).

Immersione (con o senza equipaggiamento ABC)

a) **in piedi:** con battute potenti di pinne e bracciate verso il basso si cerca di spingere il tronco del corpo il più possibile fuori dall'acqua in posizione verticale. Si chiudono poi le gambe e si tendono le punte delle pinne verso il basso: il corpo viene spinto dal proprio peso sott'acqua. Le braccia, tese lungo il corpo nell'immersione, si muovono verso l'alto (il palmo della mano verso l'alto). Con questa bracciata si accelera l'immersione.

b) **di testa:** Partendo dalla posizione normale di nuoto, piegare il tronco del corpo alle anche in modo che sia perpendicolare alla superficie dell'acqua. Tendere contemporaneamente le gambe unite verso l'alto, così che con il loro peso spingano il corpo sott'acqua. Nell'immersione si effettua un movimento delle braccia che termina al livello del femore. In seguito si equilibra la pressione. Le pinne saranno utilizzate solo a immersione ultimata.

Emerzione

Il corpo, salendo, deve eseguire una rotazione lungo l'asse longitudinale. Gli occhi sono rivolti verso la superficie dell'acqua e controllano che non ci siano ostacoli. Un braccio rimane teso sopra la testa. Prima dell'emersione vuotare con una espirazione il tubo. Evitare di salire precipitosamente.

Compensazione

Per combattere la sensazione di dolore nelle orecchie bisogna stringere le narici entro l'indice e il pollice e comprimere l'aria nella faringe e nel naso. Ciò permette alla tromba di Eustachio di aprirsi e lasciar passare l'aria nella cassa del timpano. La pressione interna aumenta e il timpano riprende la sua posizione normale. Il disturbo scompare, essendo il timpano rilassato.

Una differenza notevole fra la pressione esterna e quella presente nell'orecchio medio (la cassa del timpano) è estremamente dolorosa e può provocare una lesione del timpano.

Equilibrare la pressione nelle orecchie e nella maschera subito dopo l'immersione, quindi ogni 2-3 m.

L'iperventilazione è proibita!

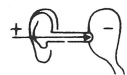
Con l'iperventilazione non si aumenta la riserva di ossigeno. Un'eccessiva respirazione (iperventilazione) permette di restare un po' più a lungo sott'acqua; d'improvviso si perdono però i sensi, senza che appaiano sintomi di malessere.

Regole di sicurezza

Osservando le seguenti regole di sicurezza, gli incidenti possono essere evitati:

- Non immergerti mai solo
- Sorveglia i tuoi compagni d'immersione
- È proibito iperventilare
- Non immergerti se non ti senti bene

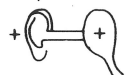
Prima di compensare:



- + forte pressione esterna
- debole pressione interna, timpano dolorosamente spinto verso l'interno

Sofferenza, dolore

Dopo aver compensato:



- + forte pressione esterna
- + pressione interna equivalente, timpano rilassato e libero

Benessere

6. Descrizione del materiale

Dal negozio specializzato o dalla SSS	oppure	costruire da sé
a) Pallone di salvataggio o cubo di salvataggio in una rete che permette di aggrapparsi		Avvolgere 2-3 Pull-Boy in una rete che non sia nè troppo tesa nè troppo larga.
b) Anello dell'SSS: peso a terra 5 kg/peso in acqua 2,5 kg		Riempire un sacchetto impermeabile (tela da vela) con ghiaietta e chiuderlo bene. Anello di gomma di 5 kg (condizione: 2,5 kg in acqua).
c) Peso con gancio: riempire di cemento il pneumatico di una vespa e fissare un gancio		Bombola PVC con coperchio avvitabile da riempire con ghiaia o cemento. Avvitare il gancio sul coperchio. Impermeabilizzare la chiusura. Peso ideale 3 kg.
d) Bastoncino da agganciare al peso		Un bastone lungo 25 cm viene fornito da una vite ad anello che può venir avvitata al gancio.
e) Cerchio di plastica Ø circa 60-80 cm		Cavo da elettricista piegato e incollato.

Formulario di protocollo

Test svizzeri di salvataggio 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 5 						Test 6 						Test 7 						Test 8 					
		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	500 m nuoto	100 m nuoto vestito	20 m nuoto in apnea e recupero di un anello zavorrato	Nuoto ad ostacoli 2 x 25 m			500 m nuoto	50 m nuoto di salvataggio	Nuoto in apnea 8 piattelli	Nuoto ad ostacoli ed immersione con testimone 2 x 25 m			600 m nuoto	50 m nuoto con vestito, in seguito 50 m nuoto di salvataggio	Nuoto in apnea 10 piattelli	Nuoto ad ostacoli ed immersione con testimone 2 x 25 m			600 m nuoto	100 m con vestito, in seguito 50 m di salvataggio	25 m di nuoto in apnea	Nuoto ed immersione con testimone 2 x 25 m		
5 + 6	Programma libero duo esercizi tra: Immersione A B C, Tuffi, Nuoto con ostacoli																								
Nome, cognome																									
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									