



Procedura d'esame allenatore B artistic swimming

1 In generale

L'esame di allenatore B artistic swimming comprende le parti seguenti:

- Competenza specifica teorica
- Competenza specifica pratica
- Competenza metodologica

La scala di valutazione va da 1 a 4; il 4 è il punteggio più alto. 1.99 o meno è insufficiente. Per ogni argomento d'esame si deve raggiungere almeno la sufficienza (2.0).

Durante l'esame non viene dato nessun riscontro e non è comunicata nessuna nota.

2 Competenza specifica teorica (scritta)

Esame scritto su argomenti specifici della disciplina e su contenuti generali di G+S (corso base e perfezionamento 1).

3 Competenza specifica pratica (tecnica)

(vedi pagina 2)

Dimostrare un esercizio (da sorteggiare) da ciascuna delle quattro aree seguenti:

- nuoto
- stili di pagaia
- Eggbeat
- Figure obbligatorie

Inoltre, si devono fare delle visite d'osservazione (da 2 a 5 sessioni di allenamento con un allenatore A Swiss Aquatics o superiore). I risultati delle osservazioni agli allenamenti sono riportati per iscritto in un breve rapporto di 1 - 2 pagine e inoltrati via e-mail a education@swiss-aquatics.ch 1 mese prima dell'esame. Il rapporto è rilevante ai fini dell'ammissione all'esame e viene valutata con la formula superato/non superato.

4 Competenza metodologica

La nota per la competenza metodologica comporta l'osservazione, la valutazione e la consulenza di una persona (partecipante all'esame) che dimostra una pagaia e una figura obbligatoria. La valutazione della pagaia e della figura obbligatoria danno una nota ciascuno. Questi vengono sommati e divisi per 2, facendo scaturire la nota finale per la competenza metodologica.

5 Disposizioni finali

In tutti i casi non menzionati nel regolamento, decide la commissione d'esame. Le sezioni insufficienti possono essere ripetute alle regolari date d'esame nel senso di un riesame.



Competenza specifica pratica (tecnica)

I quattro esercizi (uno per area) sono valutati individualmente, le note sono sommate e poi divise per quattro per assegnare la nota della competenza specifica pratica.

1 Nuoto

Tecnica del nuoto (valutazione con partenze e virate), un esercizio tra i quattro seguenti (sorteggiato):

- 50 m farfalla con virata
- 50 m crawl con virata
- 50 m rana con virata
- 50 m dorso con virata

Criteri: competenze di base corrette, in particolare posizione in acqua (piatta), respirazione (nel flusso del movimento), postura gomito-avanti, colpo di gambe (dai fianchi nel delfino, dorso e crawl; simmetrica nella rana), ritmo (schemi di base corretti). Stili di nuoto secondo le regole FINA.

2 Stili di pagaia

Un esercizio tra i quattro seguenti (sorteggiato):

- 10m Back Layout pagaiare in direzione della testa
- 10m pagaia delfino
- 10m Torpedo
- 10s Support Scull in Vertical Bent Knee Position

3 Eggbeat

Un esercizio tra i quattro seguenti (sorteggiato):

- 10s Eggbeat sul posto, braccia tese sull'acqua
- 10m Eggbeat laterale, il braccio avanti pagaia, il braccio dietro teso sull'acqua
- 10m Kick Pull Kick Over
- 1x Body Boost senza braccia, 1x Body Boost con le due braccia verticali

4 Figure obbligatorie

Un esercizio tra i quattro seguenti (sorteggiato):

- 101 Balletto Leg Single
- 360 Walkover Front
- 301 Barracuda
- 311 Kip

Criteri: per stili di pagaia, Eggbeat e figure obbligatorie secondo le regole FINA.