



Procedura d'esame monitore di nuoto A

1 In generale

L'esame di monitore di nuoto A comprende i seguenti argomenti:

- Competenza specialistica teoria
- Competenza specialistica pratica
- Competenza metodologica

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

2 Competenza specialistica teoria (scritto e orale)

- L'esame scritto della competenza specialistica comprende l'intera conoscenza teorica così come le formazioni G+S d'obbligo e i contenuti del modulo per monitori di nuoto A.
- L'esame orale della competenza specialistica comprende l'analisi video (con esercizio di correzione) di un nuotatore nonché una dimostrazione tecnica (a terra).

3 Competenza specialistica pratica (tecnica)

(v. pag. 2-5)

L'esame pratico si compone delle seguenti discipline degli sport natatori

- Nuoto
- Tuffi
- Nuoto sincronizzato
- Pallanuoto
- Immersione libera

La singola disciplina è suddivisa in più parti. La valutazione viene predisposta per ogni singola disciplina.

Durante l'esame non viene comunicato nessun feedback come pure nessuna nota. Il bonus d'età viene concesso dal compleanno in poi.

4 Competenza metodologica

La nota per la competenza metodologica è costituita da due elementi:

- Pianificazione e svolgimento di una lezione breve nell'ambito del modulo per monitori di nuoto A. I criteri sono comunicati prima del corso.
- Pianificazione e svolgimento di una presentazione o di una relazione. Gli argomenti sono annunciati prima dell'esame.

5 Disposizioni finali

Per tutte le questioni non elencate nel presente regolamento, la decisione è demandata al comitato d'esame.

Le parti che risultano insufficienti possono essere ripetute durante le date regolari d'esame.

Competenza specialistica pratica (tecnica)

1 Nuoto

I tre stili di nuoto sono valutati singolarmente. I punti sono sommati e poi divisi per tre. Il risultato è la nota tecnica. La nota finale per il nuoto deve essere almeno sufficiente. La nota di prestazione vale singolarmente, la nota tecnica ha il valore doppio, cioè

$$\frac{\text{nota prestazione} + \text{nota tecnica doppia}}{3} = \text{nota finale nuoto}$$

1.1 Nuoto di prestazione (si applicano le regole FINA)

100 m misti (4 stili)
(v. allegato 1)

1.2 Tecnica del nuoto (valutazione con virata)

3 stili di nuoto fra 4 incluse virate e fase sott'acqua (a sorteggio)

- 25 m delfino
- 50 m crawl
- 50 m rana
- 50 m dorso

Criteri: secondo le regole FINA. Movimenti di base corretti (gomito in avanti, posizione del corpo, spinta con le gambe), coordinazione, efficienza

Virata: secondo le regole FINA. Esecuzione con appoggio alla parete corretta, compresa la fase sott'acqua. Dinamica, efficienza.

2 Tuffi

Devono essere effettuati due tuffi. Ogni tuffo è valutato individualmente. I due punteggi vengono sommati e divisi per 2 ottenendo una nota finale valida per i tuffi.

Il tuffo più malriuscito può essere ripetuto una volta.

- 0100c tuffo in avanti sui piedi raggruppato con slancio corretto (test tuffi 4) dal trampolino di 1 m
- 0201a tuffo teso all'indietro (sulla testa) in piedi o da seduto (senza aiuto, dal trampolino di 1 m)

Criteri: 0100c slancio corretto con movimento delle braccia; tensione completa del corpo; mani sugli stinchi; immersione tesa

0201a posizione delle mani e della testa corretta; tensione del corpo senza lordosi lombare; immersione; su-bacquea fino almeno a 2 m

3 Nuoto sincronizzato

Ogni esercizio è valutato separatamente. La somma delle due note è divisa per 2. Il risultato è la nota finale di nuoto sincronizzato.

- 5m in gambata a bicicletta sul lato destro (la mano anteriore pagaia, la mano posteriore tesa lungo il fianco), 5m pagaiare verso i piedi sul lato sinistro, senza pausa (test nuoto sincronizzato 3)
- Figura d'obbligo: sul dorso teso – mastello – flamingo – mastello – sul dorso teso (test nuoto sincronizzato 3)

Criteria: gambata a bicicletta: torso verticale, movimento corretto; efficacia figura: sul dorso tenendo il corpo in tensione; testa immobile durante l'esecuzione; mastello: le cosce e le gambe formano un angolo di 90°; stinco in superficie; flamingo: una gamba tesa in verticale, tirare verso il petto l'altra gamba piegata (gamba tesa a metà stinco); sequenza fluida dei movimenti

4 Pallanuoto

Questo esercizio vale per il voto finale nella pallanuoto.

A e B partono affiancati; A, partenza in acqua della pallanuoto con la palla, B senza palla; A+B 5m crawl della pallanuoto; A, stoppa, solleva la palla e la lancia 3x; B, partenza in acqua della pallanuoto con la palla, A senza palla; A+B 5m crawl della pallanuoto e così via, ripetere 3 volte

Criteria: partenza in acqua della pallanuoto corretta con e senza palla, tecnica del crawl della pallanuoto con e senza palla, sollevare la palla e passaggio; gambata a bicicletta

5 Immersione libera per il salvataggio

Ogni esercizio è valutato separatamente. La somma delle due note è divisa per 2. Il risultato è la nota finale di immersione libera per il salvataggio.

- Svuotare la maschera
La maschera è posata a una profondità di 1,8 m; partenza in acqua con immersione corretta; indossare con calma maschera e boccaglio sott'acqua, svuotare la maschera; 5 m nuoto in apnea con movimento corretto delle gambe a crawl; riemersione corretta soffiando aria nel boccaglio sott'acqua.
- Esercizio d'orientamento: cerchio in posizione prona
Partenza da posizione prona; pagaiare con le pinne sott'acqua; le pinne devono sempre stare sott'acqua; formare un cerchio regolare (2.5 – 3 m); alla riemersione soffiare aria nel boccaglio da sott'acqua e senza pausa continuare a nuotare in superficie.

Criteri: svuotare la maschera: immergersi; svuotare completamente la maschera; movimento crawl delle gambe in apnea; riemersione corretta espirando l'aria attraverso il boccaglio sott'acqua; nella maschera non deve più esserci acqua
Cerchio in posizione prona: sfruttare lo spazio mantenendosi lungo l'asse longitudinale; immergere le braccia davanti; durante tutto l'esercizio mantenere le pinne pagaiando sott'acqua; formare un cerchio regolare; soffiare nel boccaglio

6 Salvataggio

7 Brevetto SSS-Plus Pool valido

G+S Sport natatori esame monitore di nuoto A
NUOTO UOMINI

100VL	
NOTA	Tempo
1:00	≤ 01:45
1:50	≤ 01:41
2:00	≤ 01:37
2:50	≤ 01:33
3:00	≤ 01:29
3:50	≤ 01:25
4:00	≤ 01:21

Bonus d'età: dopo i 30 anni - 2 sec., dopo i 35 anni - 4 sec., dopo i 40 anni - 6 sec.,
dopo i 45 anni - 10 sec., dopo i 50 anni - 14 sec.

G+S Sport natatori esame monitore di nuoto A
NUOTO DONNE

100VL	
NOTA	Tempo
1:00	≤ 01:54
1:50	≤ 01:50
2:00	≤ 01:46
2:50	≤ 01:42
3:00	≤ 01:38
3:50	≤ 01:34
4:00	≤ 01:30

Bonus d'età: dopo i 30 anni - 2 sec., dopo i 35 anni - 4 sec., dopo i 40 anni - 6 sec.,
dopo i 45 anni - 10 sec., dopo i 50 anni - 14 sec.