



Disposizioni per l'esame di allenatore B nuoto sincronizzato

1 In generale

L'esame di allenatore B di nuoto sincronizzato comprende le parti seguenti:

- Competenza nella materia teorica
- Competenza nella materia 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 nella materia teorica (scritto)

La prima parte dell'esame scritto riguarda i contenuti del manuale di base G+S e quelli del manuale di base per gli sport natatori.

La seconda parte (specificata per il nuoto sincronizzato) affronta invece i contenuti del modulo obbligatorio.

La nota della prima parte conta normalmente, quella della seconda parte conta il doppio. La media delle due stabilisce la nota per la competenza teorica nella materia.

3 Competenza nella materia pratica (tecnica)

(v. pagina 2)

Per ciascuno dei 4 ambiti riportati di seguito dimostrazione di un esercizio (sorteggiato):

- Nuoto
- Pagaiate (diversi tipi)
- Eggbeat
- Figure obbligatorie

L'esame pratico può consistere in diverse parti. I dettagli per l'attribuzione delle note in ciascuna di esse si trovano alla rubrica corrispondente.

Durante l'esame non viene comunicato nessun feedback come pure nessuna nota.

4 Competenza metodologica

La prova consiste nell'osservare, valutare e consigliare un atleta (partecipante all'esame) che dimostra una pagaia e una figura obbligatoria. Ognuna di queste attività comporta una nota; la media delle due costituisce la nota finale nella competenza metodologica, che conta il doppio.

5 Disposizioni finali

Nei casi non regolati dalle presenti disposizioni decide la commissione d'esame. Le prove negli ambiti ritenuti insufficienti possono essere ripetute nelle normali sessioni d'esame.

Competenza nella materia pratica (tecnica)

I quattro esercizi (uno per ogni ambito) sono valutati singolarmente, la media delle note così ottenute costituisce la nota finale per la competenza della materia.

1 Nuoto

Uno dei quattro stili riportati di seguito (sorteggiato):

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

Criteria: il nuoto viene esaminato in base alle regole FINA. Movimenti chiave corretti (gomiti in avanti, posizione in acqua, battuta di gambe), coordinazione, efficacia.

2 Pagaiate

Uno dei quattro esercizi riportati di seguito (sorteggiato):

- 10m Back Layout verso la testa
- 10m pagaiata a delfino
- 10m pagaiata a torpedo
- 10s Support Scull in posizione a tavola

3 Eggbeat

Uno dei quattro esercizi riportati di seguito (sorteggiato):

- 10s Eggbeat sul posto, braccia distese sull'acqua
- 10m Eggbeat laterale, il braccio avanti pagaia, l'altro è disteso sull'acqua
- 10m Kick Pull Kick Over
- 1x Body Boost senza le braccia, 1x Body Boost con entrambe le braccia in verticale

4 Figure obbligatorie

Uno dei quattro esercizi riportati di seguito (sorteggiato):

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

Criteria: per pagaiate, eggbeat e figure come da regolamento FINA