



Regolamento d'esame per Monitrice/Monitore di nuoto B

1 In generale

L'esame di monitrice/monitore di nuoto B comprende le seguenti parti d'esame:

- comprendere gli sport natatori – teoria,
- comprendere gli sport natatori – tecnica & good practice,
- insegnare gli sport natatori.

La scala di valutazione va da 1 a 4; 4 è il voto più alto e 1.99 o inferiore è insufficiente. Ogni materia d'esame deve essere almeno sufficiente (2.0).

2 Comprendere gli sport natatori – teoria (scritto e orale)

- L'esame scritto comprende contenuti del manuale G+S per le discipline sportive di nuoto.
- L'esame orale comprende tutte le conoscenze teoriche dei contenuti dei moduli sport natatorio monitrice/monitore di nuoto B 1 + 2.

3 Comprendere gli sport natatori – pratica

L'esame pratico comprende le seguenti discipline sportive di nuoto:

- Nuoto
- Tuffi
- Nuoto artistico
- Pallanuoto
- Nuoto di salvataggio

La valutazione di una disciplina sportiva di nuoto può essere composta da diverse parti.

La valutazione è riportata per ogni singola disciplina sportiva di nuoto.

Per superare la parte pratica, l'intero ambito di nuoto deve essere sufficiente.

Durante l'esame non viene fornito alcun feedback e non vengono comunicati i voti.

4 Insegnare gli sport natatori

Il voto per l'insegnamento del nuoto consiste nella preparazione / pianificazione scritta di una lezione, che viene valutata in base ai seguenti criteri:

- | | |
|--|---|
| ▪ Obiettivo: | Concreto, realistico, verificabile (SMART) |
| ▪ Struttura: | Introduzione, parte principale, conclusione |
| ▪ Contenuto: | La selezione degli esercizi è attraente, significativa e allineata all'obiettivo.
Viene garantito un tempo di apprendimento o di movimento elevato. |
| ▪ Tempo: | Pianificazione del tempo corretta e realistica |
| ▪ Panoramica: | Pianificazione chiara, scrittura leggibile |
| ▪ Organizzazione: | Le forme di organizzazione sono presentate in modo chiaro e sensato, i materiali vengono impiegati in modo appropriato e la sicurezza è sempre garantita. |
| ▪ Verifica degli obiettivi di apprendimento: | È prevista una verifica degli obiettivi di apprendimento. |

Gli argomenti verranno annunciati all'esame.

5 Disposizioni finali

In tutti i casi non previsti dal regolamento, decide la commissione d'esame.



Gli esami possono essere ripetuti nelle date definite per le sessioni d'esame (di recupero). In tal caso, le parti insufficienti devono essere ripetute interamente. A partire dalla seconda ripetizione possono essere imposte determinate condizioni supplementari prima che venga concessa l'autorizzazione a ripetere nuovamente l'esame.



Comprendere il nuoto – pratica

1 Nuoto

1.1 Contenuto del nuoto:

La parte del nuoto viene valutata mediante tre voti tecnici.

1.1.1 Tecnica di nuoto

La tecnica di nuoto viene valutata come segue:

- 25 m farfalla (delfino) stile completo oppure combinazione farfalla (2x sinistra, 2x destra, 1x stile completo OPPURE 1x sinistra, 1x destra, 1x stile completo → vedi anche: mobilesport.ch), incluse la virata e la fase subacquea.
- Dimostrazione di nuoto di due dei tre stili di nuoto rimanenti scelti mediante sorteggio:
 - Dimostrazione e valutazione, incluse la virata e la rispettiva fase subacquea. Viene eseguita una partenza in acqua.
 - Stili di nuoto e lunghezze: 25 metri dorso, rana, stile libero.

Criteri:

Secondo il regolamento AQUA.

Virata: secondo il regolamento AQUA. Esecuzione/partenza corretta, compresa la fase subacquea; dinamica.

Sono consentite sia la virata con rovesciata che la virata a capriola.

1.2 Valutazione del nuoto

1.2.1 Voto per la tecnica:

I tre stili di nuoto vengono valutati singolarmente, i punteggi vengono sommati e successivamente divisi per tre, ottenendo quindi un voto tecnico complessivo.

$\text{Tecnica 1} + \text{tecnica 2} + \text{tecnica 3} / 3 = \text{Voto finale per la tecnica di nuoto}$

2 Tuffi

2.1 Contenuto dei tuffi

La parte tuffi viene valutata mediante i seguenti esercizi:

- 200a: tuffo in piedi indietro, posizione tesa, con movimento di slancio dal trampolino di un metro

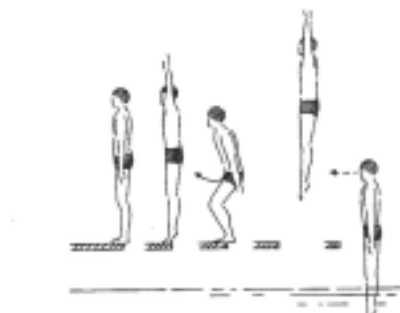


Immagine 1: monitrice/monitore di nuoto B Tuffi 200a

- 101b Immersione nell'acqua con la testa da una posizione raccolta dal trampolino di un metro.

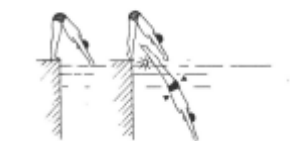


Immagine 2: monitrice/monitore di nuoto B Tuffi 101b

Criteri:

- 200a Movimento delle braccia corretto; tensione del corpo; immersione
- 101b Posizione delle mani / della testa corretta; tensione del corpo; nessuno spinta: immersione

2.2 Valutazione dei tuffi

I due tuffi vengono valutati singolarmente, i punteggi vengono sommati e quindi divisi per due, ottenendo un voto tecnico. Il tuffo con il punteggio più basso può essere ripetuto una volta. Per il voto finale viene considerato il tuffo migliore. Se il punteggio del secondo tuffo è inferiore, si tiene conto del punteggio del primo tentativo.

Tecnica 1 + tecnica 2 / 2 = Voto finale per la tecnico dei tuffi

3 Nuoto artistico

3.1 Contenuto del nuoto artistico:

La parte del nuoto artistico viene valutata mediante i seguenti esercizi:

- Pagaia di 12,5 metri in direzione della testa, con le mani posizionate sotto i glutei e movimenti di pagaia all'altezza dei fianchi sotto/accanto ai glutei
- Figura obbligatoria: Zuber con rotazione a 360°

Entrambi gli esercizi vengo eseguiti **uno dopo l'altro**, ma valutati singolarmente.



Zuber 360° drehen

Immagine 3: monitrice/monitore di nuoto B, nuoto artistico Zuber

Criteri:

- *Tensione del corpo e posizione delle mani durante la pagaia*
- *Zuber in posizione, le cosce e le gambe formano un angolo di 90° e gli stinchi rimangono sulla superficie dell'acqua.*

3.2 Valutazione del nuoto artistico

I due esercizi vengono valutati singolarmente, i punteggi vengono sommati e quindi divisi per due, ottenendo il voto finale per il nuoto artistico.

Voto finale per il nuoto artistico: $\text{tecnica 1} + \text{tecnica 2} / 2 = \text{Voto per il nuoto artistico}$



4 Pallanuoto

4.1 Contenuto della pallanuoto

La parte pallanuoto viene valutata mediante i seguenti due esercizi:

- Bicicletta con la palla per almeno 10 secondi, quindi appoggio della palla sull'acqua, ripresa della palla con presa a cucchiaio, poi tiro classico (nessuna meta)
- Partenza in acqua/dribblare/virata lontana dal bordo (con palla):
 - Partenza in acqua con la palla a 2 metri dal bordo della vasca (partenza veloce, controllo della palla), dribblare per 8 metri, virata in acqua con la palla lontano dal bordo, dribblare indietro per 10 metri fino al bordo della vasca

Criteri:

Bicicletta in acqua corretta, presa e tiro della palla, partenza in acqua corretta con la palla, tecnica stile libero per la pallanuoto con la palla, la virata deve essere mostrata nella sequenza giusta (fermarsi, girare, partire).

4.2 Valutazione della pallanuoto

I due voti per la tecnica vengono sommati e divisi per due.

Voto finale per la pallanuoto: $\text{tecnica 1} + \text{tecnica 2} / 2 = \text{Voto finale per la pallanuoto}$



5 Nuoto di salvataggio

5.1 Contenuto del nuoto di salvataggio

La parte del nuoto di salvataggio viene valutata mediante gli esercizi seguenti:

- Nuotare per 50 metri con le pinne, di cui almeno 12,5 metri sott'acqua, immergendosi e riemergendo con sicurezza.
- Trascinare per almeno 12.5 metri un manichino vuoto o pieno in posizione prona. Durante l'esercizio occorre prestare attenzione che il manichino venga trascinato e non spinto.

Criteri:

- *Esercizio 1:*
 - *Immersione di 12.5 metri senza interruzione*
 - *Colpi di gamba continui sott'acqua (colpi di gamba a stile libero o delfino) con entrambe le braccia davanti al corpo*
 - *Emersione controllata e passaggio fluido alla posizione di nuoto*
- *Esercizio 2:*
 - *Il manichino viene trascinato sulla pancia secondo le indicazioni definite.*
 - *Il manichino non va perso durante il traino.*

Indicazioni per il traino del manichino:

- Il manichino viene trascinato con almeno una mano e/o un braccio ed è sempre in contatto con la persona che lo trascina.
- La testa della/del partecipante si trova davanti alla testa del manichino.
- La testa del manichino è rivolta nella direzione di trasporto e non è consentito afferrarlo ad un dispositivo di chiusura.
- Se il manichino viene trascinato sott'acqua, le/i partecipanti attraversano, durante il trascinamento, la superficie dell'acqua con una parte del loro corpo, ad esempio con la testa o con un braccio.
- È consentito afferrare o prendere il manichino per il collo, la bocca, il naso o gli occhi oppure trasportarlo con un braccio sopra o intorno al collo del manichino. È inoltre consentito premere il viso del manichino contro il proprio corpo.

5.2 Valutazione del nuoto di salvataggio

I due esercizi vengono valutati con «superato» / «non superato».