



Regolamento d'esame Allenatrice/Allenatore B Nuoto artistico

1 In generale

L'esame di allenatrice/allenatore B comprende le seguenti parti d'esame:

- comprendere il nuoto artistico – teoria,
- comprendere il nuoto artistico – tecnica & good practice,
- insegnare il nuoto artistico.

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).

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

2 Comprendere il nuoto artistico – teoria (scritto)

- L'esame scritto comprende contenuti del manuale G+S nuoto/basi.
- L'esame comprende tutte le conoscenze teoriche tratte dai contenuti dei moduli per allenatrice/allenatore B 1 + 2.

3 Comprendere il nuoto artistico – pratica

(vedi pagina 2)

Dimostrare un esercizio (assegnato a sorte) da ciascuno dei quattro ambiti seguenti:

- nuoto,
- tipi di pagaia,
- «eggbeat»,
- figure obbligatorie.

È richiesta, inoltre, una fase di osservazione (visita di almeno due allenamenti presso un centro di promozione delle giovani leve di Swiss Aquatics, con un gruppo di livello F3–T1). Gli insegnamenti tratti dalle osservazioni degli allenamenti devono essere riassunti in un breve rapporto di 1–2 pagine, redatto secondo il modello fornito da Swiss Aquatics, e inviato per e-mail a education@swiss-aquatics.ch un mese prima dell'esame.

Il rapporto è rilevante ai fini d'ammissione e viene valutato con «superato»/«non superato».

4 Insegnare il nuoto artistico– orale

Il voto «Insegnare il nuoto artistico» è composto dall'osservazione, dalla valutazione e dalla consulenza di una persona (partecipante all'esame) che mostra un tipo di pagaia e una figura obbligatoria. La valutazione della pagaia e della figura obbligatoria genera un voto per ciascuno. Essi vengono sommati e quindi divisi per due, ottenendo così il voto finale per «Insegnare il nuoto artistico».

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 artistico – pratica

I quattro esercizi vengono valutati singolarmente, i punteggi vengono sommati e successivamente divisi per quattro, ottenendo quindi un voto pratico complessivo.

1 Nuoto

Tecnica di nuoto (valutazione della partenza e della virata), un esercizio tra i seguenti cinque (da sorteggiare):

- 50 metri farfalla, inclusa la virata
- 50 metri di stile libero, inclusa la virata
- 50 metri rana, inclusa la virata
- 50 metri dorso, inclusa la virata
- 25 metri immersione a rana

Criteri: competenze base corrette, in particolare la posizione del corpo nell'acqua (piatta), respirazione (nel flusso del movimento), posizione dei gomiti in avanti, colpi di gambe (dalle anche nel delfino, dorso e stile libero); simmetrica durante i colpi di gamba a rana), ritmo (i modelli di base devono essere corretti). Stili di nuoto secondo le regole previste da AQUA.

2 Tipi di pagaia

Un esercizio tra i seguenti quattro (da sorteggiare):

- o 10 metri «back layout» in direzione della testa e 10 metri verso i piedi,
- o 10 metri pagaia delfino,
- o 10 metri pagaia torpedo,
- o 10 secondi «support scull» in posizione verticale con le ginocchia piegate

3 Eggbeat

Un esercizio tra i seguenti quattro (da sorteggiare):

- o 10 secondi «eggbeat» sul posto con le braccia tese sull'acqua,
- o 10 metri «eggbeat» verso il lato, il braccio avanti pagaia, quello dietro è teso sull'acqua,
- o 10m «kick pull kick over»,
- o 1x «body boost» senza braccia, 1x «body boost» con le due braccia verticali.

4 Figure obbligatorie

Un esercizio tra i seguenti quattro (da sorteggiare):

- o 101 «ballet leg single»,
- o 360 «walkover front»,
- o 301 «barracuda»,
- o 316 «kipnus»,

Criteri: tipo di pagaia, «eggbeat» e figure obbligatorie secondo le regole previste da AQUA.