

Evaluation Sheet
Formazione Swiss Aquatics Kids

Monitori:				
Giorno:				
Tempo:				
Nome:	Autonomia	Respirazione e orientamento	Galleggiamento	Tuffo sicuro



check list

Autonomia	autonomia
	diverse forme di entrata
	diverse forme di uscita
Respirazione e orientamento	gli occhi sono aperti sott'acqua
	espirazione visibile
Galleggiamento	i piedi sono staccati dal pavimento per 5 secondi
	nessun contatto con la parete o con l'insegnante
Tuffo sicuro	autonomia
	tuffo da posizione eretta

Osservazioni:
.....
.....
.....

Evaluation Sheet
Formazione Swiss Aquatics Kids

Monitori:				
Giorno:				
Tempo:				
Nome:	Scivolamento	Battuta di gambe alternata	Tuffo tesò	Tuffo e ritorno a nuoto



check list

Scivolamento	posizione streamline
	espirazione attiva in posizione ventrale
	testa nel prolungamento della colonna vertebrale
Battuta di gambe alternata	battuta di gambe a partire dalle anche
	caviglie sciolte
	posizione streamline
	espirazione attiva in posizione ventrale
	testa nel prolungamento della colonna vertebrale
Tuffo tesò	tensione del corpo
Tuffo e ritorno a nuoto	ritorno autonomo a bordo vasca

Osservazioni:

.....

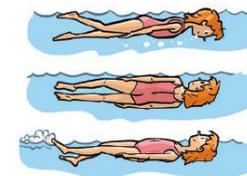
.....

.....

.....

Evaluation Sheet
Formazione Swiss Aquatics Kids

Monitori:				
Giorno:				
Tempo:				
Nome:	Battuta di gambe alternata	Battuta di gambe alternata con rotazione	3-4 cicli di dorso	Tuffo con emersione passiva



check list

Battuta di gambe alternata	battuta di gambe con impulso dalle anche
	caviglie sciolte e leggermente piegate all'interno
	posizione streamline
	espirazione attiva in posizione ventrale
	testa nel prolungamento della colonna vertebrale
Battuta di gambe alternata con rotazione	battuta di gambe con impulso dalle anche
	rotazione a partire dalle anche
	testa nel prolungamento della colonna vertebrale
	espirazione attiva in posizione ventrale
3-4 cicli di dorso	testa nel prolungamento della colonna vertebrale
	anche vicine alla superficie dell'acqua
	braccia tese
	rotazione continua dell braccia
Tuffo con emersione passiva	utilizzare la spinta ascensionale

Osservazioni:
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Evaluation Sheet
Formazione Swiss Aquatics Kids

Monitori:	Basic		
Giorno:			
Tempo:			
Nome: 	10 m dorso	3 cicli di crawl senza respirazione	Capriola in avanti



check list

10 m dorso	testa nel prolungamento della colonna vertebrale
	anche vicine alla superficie dell'acqua
	braccia tese
	rotazione continua delle braccia
3 cicli di crawl senza respirazione	testa nel prolungamento della colonna vertebrale
	anche vicine alla superficie dell'acqua
	espirazione attiva
	rotazione continua delle braccia
Capriola in avanti	posizione raggomitolata compatta
	movimento di rotazione sott'acqua

Osservazioni:

.....

.....

.....

.....

.....

Evaluation Sheet
Formazione Swiss Aquatics Kids

Monitori:	Basic			
Giorno:				
Tempo:				
Nome:		6 cicli di crawl	15-20 m dorso	Tuffo a testa



check list

6 cicli di crawl	espirazione attiva
	respirazione laterale con mento vicino alla spalla
	immersione delle braccia sull'asse delle spalle
	anche vicine alla superficie dell'acqua
15-20 m dorso	Rotazione sull'asse longitudinale a partire dalle anche
	testa nel prolungamento della colonna vertebrale
	anche vicine alla superficie dell'acqua
	rotazione continua delle braccia
Tuffo a testa	immersione con la punta delle dita in avanti

Osservazioni:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Evaluation Sheet
Formazione Swiss Aquatics Kids

Monitori:	Basic			
Giorno:				
Tempo:				
Nome:		25 m dorso	15-20 m crawl	Tuffo a testa



check list

25 m dorso	tuffo di testa
	il mignolo entra per primo in acqua
	rotazione sull'asse longitudinale a partire dalle anche
	testa nel prolungamento della colonna vertebrale
	anche vicine alla superficie dell'acqua
15-20 m crawl	rotazione continua delle braccia
	partenza con tuffo di testa
	gomiti alti nella fase di recupero
	espirazione attiva
	respirazione laterale con il mento vicino alla spalla
Tuffo a testa	immersione delle braccia sull'asse delle spalle
	rotazione sull'asse longitudinale a partire dalle anche
	immersione con la punta delle dita in avanti

Osservazioni:
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Evaluation Sheet
Formazione Swiss Aquatics Kids

Monitori:	Advanced			
Giorno:				
Tempo:				
Nome:		25 m crawl	15 m movimento del delfino	6 battute di gambe rana



check list

25 m crawl	tuffo di partenza
	gomiti alti nella fase di recupero
	espirazione attiva
	respirazione laterale con il mento vicino alla spalla
	immersione delle braccia sull'asse delle spalle
	rotazione del corpo sull'asse longitudinale a partire dalle anche
15m movimento del delfino	impulso dallo sterno
	movimento ondulatorio uniforme
	movimento simmetrico della battuta
6 battute di gambe rana	movimento circolare della parte inferiore della gamba
	con i piedi girati all'esterno
	ginocchia a distanza della larghezza delle anche
	esecuzione simmetrica del movimento

Osservazioni:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Evaluation Sheet
Formazione Swiss Aquatics Kids

Monitori:	Advanced		
Giorno:			
Tempo:			
 Nome:	25 m dorso con partenza	6 cicli di rana	Virata a capriola



check list

25 m dorso con partenza	partenza
	scivolata subacquea in posizione streamline
	rotazione del corpo sull'asse longitudinale a partire dalle anche
	braccia a distanza della larghezza delle spalle
	anche vicino alla superficie dell'acqua
6 cicli di rana	respirazione nella fase di spinta delle braccia
	fase di trazione al massimo fino all'altezza delle spalle
	battuta di gambe simmetrica
	movimento circolare della parte inferiore della gamba
	con i piedi rivolti verso l'esterno
Virata a capriola	prima della capriola le braccia sono lungo il corpo
	capriola
	spinta in posizione streamline

Osservazioni:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Evaluation Sheet
Formazione Swiss Aquatics Kids

Monitori:	Advanced			
Giorno:				
Tempo:				
Nome:		15 m delfino con un braccio solo	15 m rana	Virata



check list

15 m delfino con un braccio solo	2 colpi di gambe una bracciata
	movimento delle gambe simmetrico
	espirazione attiva
	movimento delle braccia continuo
15 m rana	coordinazione
	breve fase di scivolata dopo ogni ciclo
	battuta di gambe efficiente
Virata	tocco simultaneo con entrambe le mani
	sequenza fluida del movimento

Osservazioni:

.....

.....

.....

.....

