



Competenze di ammissione al corso per monitrici e monitori G+S di sport acquatici

Impegnarsi come monitrice/monitore:

- Motivazione a impegnarsi come monitrice/monitore
- Disponibilità a partecipare attivamente al corso

Insegnare la disciplina sportiva:

- Prima di frequentare la formazione di base, si consiglia di partecipare o di assistere ad almeno due allenamenti / lezioni di nuoto.

Comprendere la disciplina sportiva:

- Verifica delle seguenti competenze per le singole discipline sportive di nuoto:
 - **Nuoto:**
 - Obiettivo: padroneggiare le competenze minime nei quattro stili di nuoto.
 - Criteri: padroneggiare i quattro stili di nuoto per almeno 25 metri ciascuno.
 - Farfalla: sono consentiti 25 m in nuoto completo, con un braccio o movimento ondulatorio del corpo
 - Dorso: nuoto completo
 - Rana: nuoto completo
 - Crawl (stile libero): nuoto completo
 - **Artistic Swimming:**
 - Obiettivo: stabilità, movimento, sensibilità nell'acqua, conoscenza minima di remata
 - Criteri:
 - 10 m in posizione di remata supina (a scelta in avanti o all'indietro)
 - 10 m in posizione di remata prona (a scelta in avanti o all'indietro)
 - 10 m in eggbeater kick in direzione laterale (battendo alternativamente le gambe con movimenti circolari)
 - battuta di gambe laterale (spostamento laterale con sola battuta delle gambe, un braccio è disteso fuori dall'acqua e rivolto verso l'altro)
 - **Pallanuoto:**
 - Obiettivo: mantenere la visione d'insieme e il controllo della palla.
 - Criteri:
 - 15 m di crawl con la palla (mantenendo la testa stabile e ferma fuori dall'acqua), quindi prendere la palla con un braccio e lanciarla.



- **Tuffi:**
 - Obiettivo: competenze minime di tuffo negli sport acquatici
 - Criteri:
 - tuffo in piedi in avanti disteso (con braccia in basso o in alto), almeno dal bordo della piscina
 - tuffo di testa, almeno dal bordo della piscina
 - Attenzione: quando si eseguono i tuffi tenere conto della profondità dell'acqua!
- **Nuoto di salvataggio:**
 - Obiettivo: competenze minime di nuoto di salvataggio
 - Criteri:
 - 15 m di nuoto, afferrare una ciambella (circa 5 kg) e trascinarla per 10 m con un braccio in posizione prona. La ciambella non deve essere spinta. La ciambella si considera spinta quando si trova davanti alla testa della nuotatrice o del nuotatore.
 - Nota: le competenze di salvataggio in acqua vengono apprese tramite i brevetti SSS Base Pool e Plus Pool.