

# Nuoto di salvataggio: Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche

Le forme caratteristiche sono modelli di movimento e di comportamento che si osservano in situazioni sportive concrete. Sono formulate da esperte ed esperti Nuoto di salvataggio e si orientano sulla soluzione ideale di un compito sportivo.



Per raggiungere l'obiettivo desiderato, dalle forme caratteristiche puoi ricavare concreti obiettivi di apprendimento e definire forme di allenamento. Di conseguenza, per te nel ruolo di monitorice o monitore giovani Nuoto di salvataggio le forme caratteristiche rappresentano una guida. Costituiscono un punto di partenza importante per pianificare e svolgere i tuoi allenamenti e le tue attività.

Il grado di consolidamento delle forme caratteristiche dipende dallo sviluppo dei bambini e dalla loro capacità di prestazione. Il nuoto di salvataggio è uno sport complesso: le sportive e gli sportivi devono spesso confrontarsi con compiti e situazioni varie e mutevoli. Ne conseguono numerose forme caratteristiche specifiche della disciplina sportiva.

## Le dieci forme caratteristiche

- Muoversi in sicurezza e senza paura attorno all'acqua, in acqua e sull'acqua
- Nuotare in piscina e in acque libere in funzione della situazione
- Emergere e immergere in sicurezza e muoversi efficacemente sott'acqua
- Nuotare efficacemente con le pinne
- Trasportare un manichino in modo efficiente
- Muoversi in sicurezza e con dimestichezza con un Paddle Board e un Surf Ski
- Correre velocemente e abilmente sulla sabbia
- Esecuzione precisa e dinamica di partenze, passaggi di testimone e cambi

- Orientarsi durante la gara e agire in modo tatticamente intelligente
  - Salvare i figuranti in modo rapido e sicuro con materiale di salvataggio adeguato
- 

Fonte: SLRG - SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**