

1 Granchio con adattamenti per persone con handicap

<p>Palombaro</p> <p>Elemento chiave: «respirare»</p> <p>Si tocca</p>	<p>In piedi, immergersi per almeno 3 secondi trattenendo il respiro, espirare fuori dall'acqua.</p>	<p><i>dito</i></p>
<p>Mille bolle blu</p> <p>Elemento chiave: «respirare»</p> <p>Si tocca</p>	<p>In piedi, immergersi per almeno 3 secondi espirando sott'acqua con il naso e/o la bocca in modo ben visibile.</p>	<p><i>dito</i></p>
<p>Aeroplano *</p> <p>Elemento chiave: «galleggiare»</p> <p>Acqua all'altezza del petto</p>	<p>Galleggiare almeno 3 secondi in posizione ventrale piana, tenendo la testa in modo corretto, braccia distese lateralmente.</p>	<p>Galleggiare almeno 3 secondi in posizione ventrale o dorsale piana, tenendo la testa in modo corretto, braccia distese lateralmente.</p>
<p>Freccia ventrale</p> <p>Elemento chiave: «scivolare»</p> <p>Acqua all'altezza del petto</p>	<p>Spingersi dal bordo o dalle scale in posizione ventrale per almeno 3 secondi, le braccia tese in avanti, senza battere le gambe. Il viso immerso in acqua.</p>	<p>Rimorchiatore: in posizione ventrale o dorsale con le braccia distese in avanti. La persona che aiuta trascina afferrando le mani, oppure le scapole nella posizione dorsale.</p>
<p>Tuffo *</p> <p>Si tocca</p>	<p>Tuffo libero dal bordo della vasca in piedi, immergendosi subito completamente.</p>	<p>Tuffo libero dal bordo della vasca in piedi o in posizione seduta, immergendosi subito completamente.</p>

2 Cavalluccio con adattamenti per persone con handicap

<p>Occhio di pesce</p> <p>Elemento chiave: «respirare»</p> <p>Si tocca</p>	<p>Immergersi, tenere gli occhi aperti e riconoscere sott'acqua un oggetto, un numero o un colore.</p>	<p><i>dito</i></p>
<p>Pompa *</p> <p>Elemento chiave: «respirare»</p> <p>Si tocca</p>	<p>In piedi: inspirare, immergersi ed espirare completamente sott'acqua. L'esercizio deve essere eseguito quattro volte senza interruzioni e senza asciugarsi gli occhi. Scopo: ritmo della respirazione regolare.</p>	<p>In piedi: inspirare, immergersi ed espirare completamente sott'acqua. L'esercizio deve essere eseguito due volte senza interruzioni e senza asciugarsi gli occhi. Scopo: ritmo della respirazione regolare.</p>
<p>Stella marina *</p> <p>Elemento chiave: «galleggiare»</p> <p>Si tocca</p>	<p>Galleggiare almeno 5 secondi sul dorso, le braccia sono tenute distese di lato o in alto dietro la testa.</p>	<p>Ninfea e aereo</p> <p>Galleggiare almeno 5 secondi sul dorso o in posizione ventrale, le braccia sono tenute distese di lato o in alto dietro la testa.</p>
<p>Freccia ventrale con propulsione delle gambe</p> <p>Elementi chiave: «scivolare e propulsione delle gambe»</p> <p>Si tocca</p>	<p>Scivolare per almeno 2 m in posizione ventrale dandosi la spinta dal bordo o dal fondo, braccia distese in avanti. Poi scivolare ancora 2 m con la propulsione delle gambe.</p>	<p>Scivolare per almeno 1 m in posizione ventrale dandosi la spinta dal bordo o dal fondo, braccia distese in avanti. Poi scivolare ancora 1 m con la propulsione delle gambe.</p>
<p>Salto della rana</p> <p>Dove si tocca</p>	<p>Tuffo in piedi in acqua profonda per immergersi. (la persona che aiuta è in acqua).</p>	<p>Salto della rana</p> <p>Tuffo in piedi o da seduti in acqua profonda per immergersi (senza toccare il fondo della piscina).</p>

3 Rana con adattamenti per persone con handicap

<p>Motoscafo</p> <p>Elementi chiave: «scivolare e respirare»</p> <p>Acqua all'altezza delle spalle</p>	<p>Spingendosi dal bordo, scivolare per almeno 5 secondi in posizione ventrale sotto la superficie dell'acqua tenendo la testa in posizione corretta, espirare in modo visibile.</p>	<p><i>dito</i></p>
<p>Freccia sul dorso</p> <p>Elemento chiave: «scivolare»</p> <p>Acqua all'altezza delle spalle</p>	<p>Scivolare per almeno 5 secondi in posizione dorsale, dandosi la spinta dal bordo o dal fondo, braccia distese in alto dietro la testa.</p>	<p>Scivolare per almeno 5 secondi in posizione dorsale, dandosi la spinta dal bordo o dal fondo, braccia distese in alto oppure tese lungo il corpo.</p>
<p>Nuoto a foga sul dorso *</p> <p>Elemento chiave: «propulsione»</p> <p>Acqua profonda</p>	<p>8 m di battuta alternata delle gambe in posizione dorsale. Le mani possono pagaiare ai lati del corpo oppure le braccia rimangono tese dietro la testa.</p>	<p>Venti secondi di battuta alternata delle gambe in posizione dorsale. Le mani possono pagaiare ai lati del corpo oppure le braccia rimangono tese dietro la testa.</p>
<p>Nuoto a foga sul ventre *</p> <p>Elementi chiave: «propulsione e respirazione»</p> <p>Acqua profonda</p>	<p>8 m di battuta alternata delle gambe in posizione ventrale. Le mani possono pagaiare ai lati del corpo o con le braccia tese davanti alla testa. È raccomandato un movimento di propulsione delle braccia per facilitare la respirazione (p.es. pedalò).</p>	<p>Quindici secondi di battuta alternata delle gambe in posizione ventrale. Le mani possono pagaiare ai lati del corpo o con le braccia tese davanti alla testa. È raccomandato un movimento di propulsione delle braccia per facilitare la respirazione. Inspirare 3 volte con un movimento di propulsione in avanti in mezzo.</p>

<p>Capriola Acqua profonda</p>	<p>Capriola in avanti dal bordo della vasca in acqua profonda.</p>	<p>Capriola in avanti o rotazione laterale lungo l'asse longitudinale dal bordo della vasca in acqua profonda.</p>
---	--	--

4 Pinguino con adattamenti per persone con handicap

<p>Appoggio rovesciato</p> <p>Elemento chiave: «respirare»</p> <p>Altezza dell'acqua: dalle anche al petto</p>	<p>Dalla posizione eretta: appoggio rovesciato, seguito da capriola in avanti con visibile espirazione dal naso.</p>	<p>Capriola nell'acqua</p> <p>Se il bambino disabile non riesce ad effettuare una capriola in avanti può essere ruotato su sé stesso più volte come un tronco da una persona che aiuta. Espirazione visibile dal naso.</p>
<p>Tunnel sottomarino</p> <p>Elemento chiave: «scivolare»</p> <p>Acqua all'altezza del petto o delle spalle</p>	<p>Immergersi, spingendosi dal bordo della vasca, in un cerchio completamente sommerso tenuto verticalmente (senza movimenti di propulsione).</p>	<p>Immergersi, spingendosi dal bordo della vasca (oppure con l'aiuto di qualcuno), in un cerchio completamente sommerso tenuto verticalmente (senza movimenti di propulsione).</p>
<p>Superman *</p> <p>Movimenti chiave: «movimento del corpo, propulsione con le gambe, respirazione»</p> <p>Acqua almeno all'altezza delle spalle</p>	<p>Spingendosi dal muro, facendo 10-15 m con battuta alternata delle gambe in posizione ventrale con un braccio teso in avanti. Girare sul lato per inspirare. Tornare in posizione ventrale per espirare. Completare almeno 3 cicli successivi senza interruzioni.</p>	<p><i>Ergänzung:</i></p> <p>Se il bambino non riesce a spingersi con le gambe può essere trascinato afferrandogli il braccio teso.</p>
<p>Pedaló *</p> <p>Movimenti chiave: «propulsione con le gambe, braccia e respirazione»</p> <p>Acqua profonda</p>	<p>Effettuare 10-15 m avanzando in posizione ventrale, battuta alternata delle gambe e movimento di propulsione delle braccia davanti alla testa con espirazione in acqua. Le braccia scivolano sott'acqua di fronte quindi si trazionano indietro appena sotto le spalle.</p>	
<p>Nuoto dorsale</p> <p>Movimenti chiave: «propulsione con gambe e braccia»</p> <p>Acqua profonda</p>	<p>Effettuare 15-25 m in posizione dorsale con battute alternate delle gambe e una trazione libera delle braccia. Il recupero delle braccia si fa fuori dall'acqua.</p>	<p>Effettuare 15-25 m in posizione dorsale con battute alternate delle gambe e una trazione libera delle braccia. In seguito recupero delle braccia in acqua.</p>

Gli esercizi chiave con * devono essere imperativamente acquisiti ed eseguiti in maniera corretta per poter passare al prossimo livello.

5 Polipo con adattamenti per persone con handicap

<p>Pescecane</p> <p>Movimenti chiave: «propulsione con le gambe e respirazione»</p> <p>Acqua profonda</p>	<p>Effettuare 15–20 m battuta alternata di gambe in posizione ventrale, un braccio disteso davanti alla testa e l'altro appoggiato lungo il corpo di fianco: espirare sott'acqua, inspirare ruotando sul braccio disteso e contemporaneamente sollevare in alto il gomito del braccio lungo il fianco, quindi riabbassare il braccio, rigirare la testa ed espirare.</p>	<p><i>Ergänzung:</i> Se il bambino non riesce a spingersi con le gambe può farsi trascinare in acqua da qualcuno che gli afferra il braccio disteso.</p>
<p>Slalom</p> <p>Movimento chiave: «propulsione»</p> <p>Acqua all'altezza del petto</p>	<p>Spinta dalla parete, avanzare liberamente sott'acqua per 5 m, passando attraverso i cerchi, con propulsione delle gambe alternate e movimenti delle braccia a rana.</p>	<p>Spinta dalla parete (o con una persona che aiuta), avanzare liberamente sott'acqua per 3 m, passando attraverso i cerchi, con propulsione delle gambe alternate e movimenti delle braccia a rana.</p>
<p>Rotolare i tronchi *</p> <p>Movimento chiave: «propulsione con le gambe»</p> <p>Acqua profonda</p>	<p>Spinta dal bordo con battuta alternata delle gambe: 15 m tronchi che rotolano con due rotazioni laterali dalla posizione ventrale alla dorsale e viceversa. Per tutto l'esercizio le braccia rimangono distese in alto dietro la testa.</p>	<p>Battuta alternata delle gambe: 15 m tronchi che rotolano con due rotazioni laterali dalla posizione ventrale alla dorsale e viceversa. Durante il passaggio dalla posizione ventrale a quella dorsale il braccio deve terminare la rotazione.</p>
<p>Crawl a vite *</p> <p>Movimenti chiave: «propulsione con gambe e braccia»</p> <p>Acqua profonda</p>	<p>Nuotare 25m : 5-8m in posizione ventrale con battuta delle gambe e trazione delle braccia alternate (fase di trazione sott'acqua e recupero aereo) respirando sul fianco: poi direttamente 5-8m in posizione dorsale con recupero aereo con le braccia tese; trazione delle braccia regolare.</p>	<p>Nuotare 25m : 5-8m in posizione ventrale con battuta delle gambe e trazione delle braccia alternate (fase di trazione sott'acqua e recupero aereo) respirando sul fianco: poi direttamente 5-8m in posizione dorsale, possibilmente con le braccia tese nella fase di recupero aereo, trazione delle braccia regolare, ecc.</p>
<p>Tuffo</p> <p>Profondità dell'acqua adatta all'altezza del bambino (1,5 m min.)</p>	<p>Immersioni a testa in giù; dal bordo, accovacciati o in piedi scivolare verso il fondo della vasca.</p>	<p>Immersioni a testa in giù dal bordo in posizione seduta, accovacciata o in piedi scivolare verso il fondo della vasca.</p>

Gli esercizi chiave con * devono essere imperativamente acquisiti ed eseguiti in maniera corretta per poter passare al prossimo livello.

6 Coccodrillo con adattamenti per persone con handicap

<p>Crawl completo *</p> <p>Movimenti chiave: «propulsione con le gambe e le braccia; coordinare il respiro»</p> <p>Acqua profonda</p>	<p>Nuotare 15 m a crawl in posizione ventrale con battuta alternata delle gambe e trazione alternata sott'acqua delle braccia, respirando correttamente sul fianco. Recupero in aria delle braccia.</p>	<p>Nuotare 15 m con battuta alternata delle gambe e trazione alternata delle braccia (possibilmente con fase sott'acqua e recupero aereo visibili), in posizione ventrale, respirando correttamente sul fianco.</p>
<p>Tergicristallo</p> <p>Movimento chiave: «propulsione con le braccia»</p> <p>Acqua all'altezza del petto o delle spalle</p>	<p>Dopo la spinta dal bordo: 5-8 m con la sola propulsione delle mani. I gomiti sono rivolti all'esterno, spinta obliqua con movimenti verso dentro / fuori di avambracci e mani al di sotto del tronco, il viso è tenuto in acqua, con una posizione corretta della testa (non usare le braccia come nella rana o le gambe)</p>	<p>Dopo la spinta dal bordo: 3-5 m con la sola propulsione delle mani. I gomiti sono rivolti all'esterno, spinta obliqua con movimenti verso dentro / fuori di avambracci e mani al di sotto del tronco, il viso è tenuto in acqua, con una posizione corretta della testa (non usare le braccia come nella rana o le gambe)</p>
<p>Crawl-Braccia-Mix *</p> <p>Movimenti chiave: «propulsione con le gambe e le braccia; respirare»</p> <p>Acqua profonda</p>	<p>Effettuare 20-30 m in posizione ventrale con battuta di gambe alternata e movimenti delle braccia a rana. La respirazione davanti e ad ogni trazione delle braccia.</p>	<p>Effettuare 15-20 m in posizione ventrale con battuta di gambe alternata e movimenti delle braccia a rana. La respirazione davanti e ad ogni trazione delle braccia.</p>
<p>Pedalarre</p> <p>Movimento chiave: «propulsione delle gambe»</p> <p>Acqua profonda</p>	<p>Col corpo sommerso in verticale, in acqua profonda, mantenersi in superficie per 30 secondi: eseguire i movimenti delle gambe con i piedi in flessione dorsale e rivolti verso l'esterno. Le braccia possono fare piccoli movimenti di supporto, ad esempio pagaiare.</p>	<p>Corpo sommerso in verticale durante 30 secondi in acqua profonda, le braccia possono fare piccoli movimenti di supporto (ad es. pagaiare).</p>
<p>Piedi a papera *</p> <p>Movimento chiave: «propulsione con le gambe»</p> <p>Acqua profonda</p>	<p>Effettuare 10–15 m con movimento simultaneo delle gambe (propulsione/spinta delle gambe, piedi girati all'esterno), sul ventre o sul dorso, la posizione delle braccia resta libera.</p>	<p><i>Ergänzung:</i> Svolgere l'esercizio adeguandolo al tipo di handicap (fobice in caso di emiparesi)</p>

7 Orso polare con adattamenti per persone con handicap

<p>Virata sott'acqua</p> <p>Elementi chiave: «propulsione e scivolamento»</p> <p>Acqua all'altezza delle spalle</p>	<p>Prima, immergersi e nuotare in direzione del muro da una distanza di almeno 5 m, virare sott'acqua e raccogliere un oggetto dal fondo posto a 2 m dal muro.</p>	<p>In piedi: prima, immergersi e nuotare in direzione del muro da una distanza di almeno 3 m, possibilmente virare sott'acqua (il viso deve rimanere in acqua) e raccogliere un oggetto dal fondo posto a 2 m dal muro.</p>
<p>Delfino</p> <p>Movimento chiave: «movimento completo del corpo»</p> <p>Acqua all'altezza delle spalle</p>	<p>Spingendosi dal muro, effettuare almeno 4-6 m di movimento a delfino con un imprinting visibile dalla testa/ spalle (senza salti e battuta di gambe a delfino, le gambe restano rilassate).</p>	<p>Effettuare 4-5 movimenti a delfino con un imprinting visibile dalla testa/spalle (senza salti e le gambe restano rilassate). Le braccia sono distese davanti alla testa oppure lungo il corpo.</p>
<p>Rana</p> <p>Movimenti chiave: «propulsione delle gambe e delle braccia; respirare»</p> <p>Acqua profonda</p>	<p>Nuotare a rana per 16-25 m. Movimento di propulsione/spinta con i piedi girati all'esterno e movimento delle braccia a rana, con i gomiti piegati nella fase di trazione. Coordinazione corretta fra braccia e respirazione. Espirazione visibile sott'acqua.</p>	<p><i>Ergänzung:</i> Svolgere l'esercizio adeguandolo al tipo di handicap (fobice in caso di emiparesi)</p>
<p>Controllo della sicurezza acquatica CSA *</p> <p>Competenze acquatiche e di sicurezza</p> <p>Acqua profonda</p>	<p>I tre esercizi devono essere effettuati di seguito, senza pause:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eseguire una capriola o salto mortale in acqua profonda (la testa deve immergersi completamente sott'acqua) • Mantenersi fermi sulla superficie per 1 minuto, sia rimandando distesi sulla schiena oppure pedalando in verticale o facendo movimenti alternati delle gambe. Eseguire inoltre una vite in superficie attorno al proprio asse longitudinale quale esercizio di orientamento nello spazio. • Nuotare 50 m 	<p>I tre esercizi devono essere effettuati di seguito, senza pause:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eseguire una capriola in avanti o di lato in acqua profonda (la testa deve immergersi completamente sott'acqua) • Mantenersi fermi sulla superficie per 1 minuto, pedalando in verticale o facendo movimenti alternati delle gambe. Aiutarsi con le braccia. • Nuotare 50 m <p>L'attestato CSA può essere rilasciato al di fuori del singolo test.</p>

Gli esercizi chiave con * devono essere imperativamente acquisiti ed eseguiti in maniera corretta per poter passare al prossimo livello.