

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale dello sport di Macolin
<b>Band:</b>	47 (1990)
<b>Heft:</b>	5
<b>Artikel:</b>	Test di nuoto '90
<b>Autor:</b>	Kennel, Lilo
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-999909">https://doi.org/10.5169/seals-999909</a>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Test di nuoto '90

di Lilo Kennel

Con il progetto «Giornate test di nuoto '90», con il sostegno delle organizzazioni-mantello Interassociazione svizzera per il nuoto (IAN) e Associazione svizzera dello sport (ASS), s'intende avvicinare l'intera popolazione allo sport natatorio in tutta la sua gamma, che comprende immersione, nuoto sincronizzato, tuffi, gioco e nuoto di salvataggio

I test di nuoto servono alla promozione di questo affascinante sport a tutti i livelli e in tutte le sue branchie. Vi sono addirittura 51 possibilità ben ripartite in test di preparazione, progressione e prestazione. Una buona cosa, purtroppo poco conosciuta. Il motivo, questo, per lanciare quest'anno l'azione «Giornate svizzere test di nuoto».

## Organizzatori cercasi!

Oltre agli specialisti (monitori Sport per Tutti, monitori G+S, istruttori FSN e IAN, bagnini ecc.), possono svolgere questi (mini) corsi, con relativo test, anche tutti quei monitori legati allo sport del nuoto. I responsabili del progetto mettono a disposizione un'ampia documentazione metodologica, tecnica e organizzativa e sono pronti a mediare eventuali collaboratori. Si raccomanda di svolgere le giornate di test con molte attività di contorno (giochi, dimostrazioni, musica ecc.) in modo da coinvolgere l'intera popolazione, affinché la piscina diventi un luogo d'incontro sportivo e, soprattutto, tramite i test natatori questo validissimo sport abbia la sua meritata collocazione. I promotori del progetto attendono ora che potenziali organizzatori si facciano avanti con un semplice scritto contenente: nome, indirizzo, funzione, luogo di svolgimento e data, affinché possano ricevere documentazione e materiale di propaganda. L'indirizzo: Interassociazione svizzera per il nuoto (IAN), Dorfstrasse 9, 8903 Aesch (tel. 01 737 37 92).

## 6 su 51

Per la promozione del nuoto a livello popolare, la direzione del progetto *Giornate test di nuoto '90*, ha scelto sei prove a scelta, allo scopo di coinvolgere il maggior numero di persone in queste manifestazioni. Possibilità d'imparare, di fornire una prestazione e, soprattutto, di divertirsi, costituiscono la base di quest'azione:

- test del granchio per principianti e i più piccini
- quale preparazione dei giovani al brevetto di salvataggio
- per tutti coloro i quali intendono cimentarsi nel nuoto, tuffi e immersione
- per tutti/e gli/le appassionati/e che vogliono emulare le nostre validissime sincro-nuotatrici.

## I test svizzeri di nuoto

Test di preparazione 1	Nuoto 1	Nuoto di salvataggio 1
		
<b>Granchio</b> 1. Tuffo dal bordo (in piedi) 2. Pompa: immergersi 4 x ed espirare 3. Aeroplano: galleggiare sul ventre 4. Freccia in avanti	<b>Test 1 - Balena</b> 1. 50 m nuoto (max. 1'30'') 2. 25 m crawl o rana 3. 25 m crawl dorso o rana dorso 4. 25 m braccia (rana) 5. Tuffo di partenza con scivolata 6. Virata semplice crawl	<b>Test 1</b> 1. Nuoto 300 m (max. 10') 2. Nuoto di trasporto 25 m 3. Immersione 4 piattelli 4. 2 x 25 m nuoto a ostacoli / max. 2' 5. Immersione ABC 12 m 6. Immersione ABC d'orientamento 7. Tuffo in piedi raggruppato 8. «Traino» 25 m  Dagli esercizi 5-8, sceglierne due.
<b>Nuoto sincronizzato 1</b>	<b>Test combinato 1</b>	<b>Test combinato 2</b>
		
<b>Test 1</b> 1. 25 m crawl 2. 25 m crawl dorso 3. 25 m rana 4. Pagaiare 10 m sul dorso in direzione della testa, mani all'altezza dei fianchi 5. Pagaiare 10 m sul dorso in direzione dei piedi, mani all'altezza dei fianchi 6. Immersione 2 m in acqua libera 7. 15' sul posto in posizione dorsale tesa 8. Figura obbligatoria	<b>Test combinato 1</b> 1. Nuoto 100 m 2. Crawl/dorso 25 m 3. Rana 25 m 4. Immersione 7 m 5. Dal bordo: entrata in acqua in avanti 6. Tuffo in piedi indietro 7. Pagaiare 10 m direzione testa 8. Presa e lancio della palla  Dagli esercizi 5-8, sceglierne due	<b>Test combinato 2</b> 1. Nuoto 300 m 2. Crawl/dorso 50 m 3. Battuta di gambe sul dorso, rana 4. Immersione 12 m 5. Tuffo di testa in avanti dal bordo 6. «Cadere» indietro dal bordo 7. Ostrica 8. Palleggio 20 m  Dagli esercizi 5-8, sceglierne due

**L'azione sarà avviata in tutta la Svizzera il 30 giugno / 1° luglio 1990. Le attività successive non sono legate ad alcun termine. Collaborate alla diffusione degli sport natatori e impegnatevi quali organizzatori di uno o più test proposti.**