



Div. III-13/ED/MD

**BANDO PER L'AMMISSIONE AL CORSO DI LAUREA IN
SCIENZE MOTORIE, SPORT E SALUTE
(art. 1 b modificato con determina Rep. Reg. 11633 del 4 luglio 2019)**

ANNO ACCADEMICO 2019/2020

Art. 1 - Requisiti per l'ammissione	2
Art. 2 - Numero dei posti disponibili	3
Art. 3 - Procedura di iscrizione alla prova e termini di scadenza	3
Art. 4 - Candidati con disabilità	3
Art. 5 - Candidati con DSA	4
Art. 6 - Calendario della prova di ammissione e modalità di svolgimento	4
Art. 7 - Commissione esaminatrice	5
Art. 8 - Pubblicazione della graduatoria, immatricolazione e scorrimenti	5
8.1 Pubblicazione della graduatoria	5
8.2 Immatricolazione e scorrimenti	6
8.3 Candidati con titolo di studio conseguito all'estero	6
Art. 9 - Riepilogo scadenze	7
Art. 10 - Responsabile del procedimento e contatti	7



LA DIRIGENTE DIVISIONE SEGRETERIE STUDENTI

VISTA

La legge 02.08.1999, n. 264 recante norme in materia di accessi ai corsi universitari;

VISTO

Il decreto ministeriale D.M. 22 ottobre 2004, n. 270 “Modifiche al regolamento recante norme concernenti l'autonomia didattica degli atenei, approvato con decreto del Ministro dell'Università e della ricerca scientifica e tecnologica 3 novembre 1999, n. 509”;

VISTE

Le delibere dei competenti organi accademici dell'Ateneo relative alle modalità di accesso ai corsi di studio;

DETERMINA

È indetta, per l'anno accademico 2019/2020, la selezione per l'ammissione al corso di laurea in Scienze Motorie, Sport e Salute (Classe L-22).

Art. 1 - Requisiti per l'ammissione

Sono ammessi alla prova i candidati in possesso di:

- a) diploma di istruzione secondaria di secondo grado o titolo equivalente conseguito all'estero;
- b) certificato medico di idoneità alla pratica sportiva **agonistica**.
I candidati che non svolgono attività sportiva **agonistica** devono presentare copia del “Certificato di idoneità alla pratica sportiva di particolare ed elevato impegno cardiovascolare, ex art. 4 D.M. 24/4/2013” (esami da eseguire: ECG BASALE, ECG DOPO SFORZO, SPIROMETRIA, ESAME COMPLETO URINE).

Il certificato medico deve essere rilasciato da un Centro di Medicina Sportiva o da una Medico Specialista in Medicina dello Sport e deve riportare la firma, il timbro e i dati identificativi del medico

IL CERTIFICATO DEVE ESSERE VALIDO ALLA DATA DELL'11 SETTEMBRE 2019.

La copia del certificato medico comprensiva della dichiarazione di documento conforme all'originale (allegata al presente bando) dovrà essere inserita in fase di presentazione della domanda di ammissione online, pena l'esclusione dalla selezione.

I titoli di studio esteri sono validi se conseguiti dopo 12 anni di scolarità e se consentono l'ammissione all'Università nel Paese ove sono stati conseguiti.



Tutti i dettagli sui titoli e sull'accesso degli studenti internazionali alle università italiane sono contenuti nelle disposizioni ministeriali per l'A.A. 2019/20 pubblicate sul sito <http://www.studiare-in-italia.it/studenti stranieri/> e nelle pagine del portale www.unimi.it dedicate agli [studenti internazionali](#).

L'idoneità del titolo estero è in ogni caso valutata dall'università nel rispetto delle disposizioni ministeriali in materia e in applicazione degli accordi bilaterali vigenti.

Art. 2 - Numero dei posti disponibili

Il numero dei posti disponibili per l'iscrizione al primo anno è di 240, più 5 posti riservati a studenti non comunitari residenti all'estero, più 1 posto riservato a studenti che partecipano al Programma "Marco Polo".

Art. 3 - Procedura di iscrizione alla prova e termini di scadenza

Tutti i candidati devono iscriversi online dal **15 luglio 2019** al **23 agosto 2019 ore 14:00**.

Per effettuare l'iscrizione il candidato deve svolgere le seguenti operazioni:

1. Registrarsi al portale di Ateneo (operazione non richiesta a chi sia già registrato al portale o in possesso delle credenziali di ateneo);
2. Accedere ai Servizi di ammissione online, autenticandosi con le proprie credenziali: <http://studenti.divisi.unimi.it/ammissioni/a/primoLivello/checkLogin.asp>;
3. Scegliere il corso di laurea e compilare il form online inserendo i dati personali;
4. Effettuare il pagamento del contributo di € 30,00 improrogabilmente entro la data di scadenza dell'iscrizione, a pena di esclusione.

La domanda di ammissione online non è modificabile, né può essere integrata con ulteriore documentazione una volta confermata.

Al termine dell'iscrizione online la procedura rilascia una ricevuta (domanda di ammissione) che dovrà essere conservata unitamente alla ricevuta di pagamento. Le ricevute potrebbero essere richieste il giorno della prova, a conferma della regolarità dell'iscrizione.

La comunicazione di dati non veritieri comporterà l'esclusione dalla graduatoria finale.

Art. 4 - Candidati con disabilità

I candidati con disabilità che vogliono richiedere gli ausili e/o le misure aggiuntive necessarie per lo svolgimento della prova devono compilare la [Richiesta online di ausili per test di ammissione](#), disponibile sul portale www.unimi.it nella sezione [Modulistica generale](#).

La richiesta deve essere presentata entro la scadenza delle iscrizioni alla prova di ammissione allegando idonea certificazione di handicap in base alla Legge 104/1992 o di invalidità civile



Per informazioni contattare il Servizio Disabili e DSA d'Ateneo all'indirizzo e-mail:
ausili.ammissioni@unimi.it.

Art. 5 - Candidati con DSA

I candidati con disturbi specifici dell'apprendimento (DSA) che vogliono richiedere gli ausili e/o le misure aggiuntive necessarie per lo svolgimento della prova devono compilare la [Richiesta online di ausili per test di ammissione](#), disponibile sul portale www.unimi.it nella sezione [Modulistica generale](#)

La richiesta deve essere presentata entro la scadenza delle iscrizioni alla prova di ammissione allegando idonea certificazione di disturbi specifici dell'apprendimento (DSA) in base alla Legge 170/2010.

La certificazione deve essere redatta dal Servizio Sanitario Nazionale, da un centro privato convenzionato o da uno specialista privato accompagnata da un documento di conformità dell'ASST - Azienda Socio Sanitaria Territoriale e, se il candidato era minorenne al momento del rilascio del certificato, deve essere rilasciata da non più di tre anni.

Per informazioni contattare il Servizio Disabili e DSA d'Ateneo all'indirizzo e-mail:
ausili.ammissioni@unimi.it.

Art. 6 - Calendario della prova di ammissione e modalità di svolgimento

Le prove per l'ammissione consistono in:

- a) una prova scritta costituita da un quiz a risposta multipla per un massimo di 60 punti
- b) prove pratiche di valutazione tecnico-sportiva (nuoto, atletica leggera, corpo libero e giochi sportivi) per un massimo di 40 punti.

La graduatoria finale è espressa in centesimi ed è la sommatoria delle valutazioni conseguite nelle prove sopra indicate.

- a) **La prova scritta** si svolgerà il **2 settembre 2019** presso i Settori Didattici di Via Golgi, 19 e Via Venezian, 15 a Milano. L'aula di svolgimento della prova verrà indicata nella ricevuta di ammissione.

I candidati dovranno presentarsi alle ore 9:00 muniti del documento di identità in corso di validità indicato in fase di iscrizione alla prova. Al termine delle operazioni di identificazione avrà inizio la prova.

La prova scritta è composta di 80 quesiti così ripartiti:

- 20 quesiti di Chimica
- 20 quesiti di Biologia
- 20 quesiti di Matematica e Fisica
- 10 quesiti di Sport /Attualità
- 10 quesiti di Logica /Comprensione del testo



La prova verrà valutata assegnando:

- 1 punto per ogni risposta esatta
- 0 punti per ogni risposta non data o illeggibile
- Meno (-)0,25 per ogni risposta errata

Durante lo svolgimento della prova i candidati non potranno uscire dall'aula, utilizzare appunti manoscritti, testi di qualunque specie, calcolatrici, telefoni cellulari e quant'altro sarà comunicato prima dell'inizio della prova.

La commissione ed il personale addetto alla vigilanza cureranno l'osservanza delle citate disposizioni ed avranno la facoltà di adottare i provvedimenti necessari e conseguenti alla mancata osservanza delle stesse.

I risultati della prova scritta saranno pubblicati sul sito dell'Ateneo http://www.unimi.it/corsi_istituti/corsiUrla.jsp, prima dell'inizio delle prove pratiche, entro il 5 settembre 2019.

- b) **Le prove pratiche si svolgeranno dal 5 all'11 settembre 2019** presso il Centro Sportivo Saini, Via Corelli 136, Milano e/o altro impianto.

Il calendario individuale relativo alle date di convocazione per lo svolgimento delle prove pratiche verrà pubblicato sul sito <https://scienzomotorie.cdl.unimi.it/it/isciversi> prima della prova scritta del 2 settembre 2019 e contestualmente verrà data conferma del luogo di svolgimento delle stesse.

Le modalità di esecuzione delle stesse sono dettagliate nell'allegato al presente bando: "Prove pratiche di valutazione tecnico-sportiva".

Art. 7 - Commissione esaminatrice

La commissione esaminatrice è nominata dal competente organo accademico.

Durante lo svolgimento della prova, la commissione si avvarrà dell'assistenza di personale docente e amministrativo addetto alla vigilanza e all'identificazione dei candidati.

Art. 8 - Pubblicazione della graduatoria, immatricolazione e scorrimenti

8.1 Pubblicazione della graduatoria

La graduatoria sarà pubblicata il giorno **16 settembre 2019, dopo le ore 14.00** sul sito di Ateneo, alla pagina Graduatorie ammissione corsi di laurea: <http://studente.unimi.it/ammissioni/g/graduatoriaprogrammati/checkLogin.asp>.

La pubblicazione ha valore di notifica a tutti gli effetti. Nessuna comunicazione personale viene inviata ai candidati, che sono tenuti a prendere visione delle scadenze per l'immatricolazione, gli eventuali scorrimenti e di tutti gli avvisi pubblicati nella pagina della graduatoria del corso di laurea scelto.



I candidati non comunitari richiedenti visto, destinatari del contingente di posti riservati indicati all'art. 2, saranno collocati in graduatorie separate sulla base del punteggio conseguito nel test. Tali candidati possono immatricolarsi solo se rientrano nel numero di posti riservati e superano la prova di conoscenza della lingua italiana organizzata dall'Ateneo. Per i dettagli sulla prova di italiano e i casi di esonero si rimanda alle pagine del sito dedicate agli studenti internazionali.

8.2 Immatricolazione e scorrimenti

I vincitori dovranno immatricolarsi entro le scadenze indicate all'art. 9, utilizzando il servizio di immatricolazione online all'indirizzo:

<http://studente.unimi.it/immatricolazioni/primLivello/>.

I posti eventualmente rimasti disponibili alla scadenza dell'immatricolazione saranno oggetto di successivi scorrimenti, i cui termini sono indicati allo stesso art. 9.

La mancata immatricolazione nei termini e con le modalità previste sarà considerata come rinuncia definitiva.

Informazioni dettagliate sulla procedura di immatricolazione sono pubblicate sul sito alla pagina <https://www.unimi.it/it/node/12697>.

8.3 Candidati con titolo di studio conseguito all'estero

I candidati con titolo di studio conseguito all'estero dovranno completare l'immatricolazione online consegnando la seguente documentazione all'Ufficio Studenti Internazionali, **entro il 31 ottobre 2019**:

- Diploma di scuola superiore, tradotto in italiano, legalizzato dalle autorità del paese che rilascia il titolo e munito della Dichiarazione di valore; oppure di attestazione di validità rilasciata da centri ENIC_NARIC o dalle rappresentanze diplomatiche in Italia;
- Certificato di iscrizione all'università con elenco degli esami sostenuti oppure titolo di studio post-secondario conseguito in un Istituto superiore non universitario se il sistema locale è inferiore a 12 anni di scolarità;
- Certificato di idoneità accademica se previsto nel Paese d'origine;
- Ogni altro documento attestante requisiti specifici di validità del titolo (ad es. APs per i titoli statunitensi, A-level per i titoli britannici);
- Permesso di soggiorno in corso di validità (solo per i cittadini non UE).

La verifica della validità dei titoli conseguiti all'estero viene effettuata al momento della consegna dei documenti ufficiali. Fino a tale momento i candidati sono ammessi al corso con riserva e potranno essere esclusi dalle graduatorie nel caso in cui non risultassero in possesso dei requisiti richiesti.

L'Ufficio Studenti Internazionali è disponibile su appuntamento. Per prenotare utilizzare il Servizio Infostudenti alla pagina <http://www.unimi.infostudente.it>



Art. 9 - Riepilogo scadenze

Iscrizione alla selezione	dal 15 luglio al 23 agosto 2019 ore 14.00
Svolgimento test teorico	2 settembre 2019 ore 9.00
Svolgimento test pratico	dal 5 all'11 settembre 2019
Pubblicazione graduatoria	16 settembre 2019
Scadenza immatricolazione	entro il 20 settembre 2019, ore 14.00
Primo scorrimento: pubblicazione posti	24 settembre 2019
Primo scorrimento: immatricolazione	entro il 27 settembre 2019, ore 14.00
Secondo scorrimento: pubblicazione posti	1 ottobre 2019
Secondo scorrimento: immatricolazione	entro il 4 ottobre 2019, ore 14.00
Successivi eventuali scorrimenti	a partire dal 9 ottobre 2019

Art. 10 - Responsabile del procedimento e contatti

Ai sensi della legge 7 agosto 1990, n. 241, il responsabile del procedimento di cui al presente bando è la Dott.ssa Monica Delù (Responsabile Servizio Accoglienza studenti).

Per qualsiasi informazione inerente ai contenuti del bando utilizzare il servizio Infostudenti (www.unimi.infostudente.it) selezionando la categoria: Iscrizioni, test e graduatorie.

Milano, 27 giugno 2019

LA DIRIGENTE DIVISIONE SEGRETERIE STUDENTI

Emanuela Dellavalle*

* Documento firmato digitalmente ai sensi del Codice Amministrazione digitale, D. Lgs. 82/2005 e sue modifiche e integrazioni



AUTOCERTIFICAZIONE COPIA CONFORME ALL'ORIGINALE

(Art.47 del D.P.R. n. 445/2000)

Il sottoscritto _____ nato a _____
il _____ e residente in _____ in via

consapevole delle sanzioni penali, nel caso di dichiarazioni non veritiere, di formazione o uso di atti falsi, richiamate dall art. 76 del D.P.R. 445 del 28 dicembre 2000,

D I C H I A R A

Che la copia del certificato medico rilasciato da _____ in
data __/__/_____ è conforme all'originale in mio possesso.

La presente dichiarazione è resa ai sensi dell' art.2, comma 2, del D.P.R. 403/98 e dell' art.19 del D.P.R. 445/2000.

Luogo/data _____

IL DICHIARANTE

Si allega copia di un documento di identità.



PROVA SCRITTA

Totale punti 60 (max)

PROGRAMMI PER LA PROVA SCRITTA DI AMMISSIONE AL CORSO DI LAUREA IN “SCIENZE MOTORIE SPORT E SALUTE” A.A. 2019/2020

Logica e comprensione testi

Accertamento della capacità di usare correttamente la lingua italiana e di completare logicamente un ragionamento in modo coerente con le premesse che sono enunciate nel testo.

Biologia

La chimica dei viventi: i bioelementi, l'importanza biologica delle interazioni deboli, le proprietà dell'acqua.

La cellula come base della vita: teoria cellulare, dimensioni cellulari, la membrana cellulare e le sue funzioni. Le strutture cellulari e le loro specifiche funzioni. Riproduzione cellulare, mitosi e meiosi, Il corredo cromosomico.

Genetica classica: teoria cromosomica dell'ereditarietà, cromosomi sessuali, mappe cromosomiche. Genetica molecolare: DNA e geni, codice genetico e sua traduzione, sintesi proteica. Regolazione dell'espressione genica. Genetica umana: trasmissione dei caratteri mono e polifattoriali.

Ereditarietà e ambiente: mutazioni, selezione naturale e artificiale. Le teorie evolutive. Le basi genetiche dell'evoluzione.

I principali apparati umani e rispettive funzioni.

Chimica

La costituzione della materia: gli stati di aggregazione della materia, sistemi omogenei ed eterogenei, composti ed elementi.

La struttura dell'atomo: particelle elementari, numero atomico e numero di massa, isotopi, struttura elettronica degli atomi dei vari elementi.

Il sistema periodico degli elementi.

Il legame chimico, legame ionico e covalente, polarità dei legami, elettronegatività.

Fondamenti di chimica inorganica: nomenclatura e proprietà principali dei composti inorganici come ossidi, idrossidi, acidi, sali.



Proprietà solventi dell'acqua, solubilità.

Ossidazione e riduzione: numero di ossidazione, concetto di ossidante e riducente.

Acidi e basi: concetti di acido e base, acidità, neutralità, basicità delle soluzioni acquose, il pH.

Fisica

Le misure: misure dirette e indirette, grandezze fondamentali e derivate, dimensioni fisiche delle grandezze, conoscenza del sistema metrico decimale e dei Sistemi di Unità di Misura con particolare riguardo al Sistema Internazionale (SI), delle unità di misura (nomi e relazioni tra unità fondamentali e derivate), multipli e sottomultipli. Vettori e operazioni sui vettori. Cinematica: grandezze cinematiche, moti vari con particolare riguardo a moto rettilineo uniforme e uniformemente accelerato.

Dinamica: Forze. Definizioni di massa e peso. Densità e peso specifico. 1°, 2° e 3° principio della dinamica.

Termologia, termodinamica: termometria e calorimetria. Calore specifico, capacità termica.

Meccanismi di propagazione del calore. Cambiamenti di stato e calori latenti.

Matematica

Insiemi numerici e algebra: numeri naturali, interi, razionali, reali. Ordinamento e confronto; ordine di grandezza e notazione scientifica. Operazioni e loro proprietà. Proporzioni e percentuali. Potenze con esponente intero, razionale) e loro proprietà. Espressioni algebriche, polinomi. Frazioni algebriche. Equazioni e disequazioni algebriche di primo e secondo grado. Sistemi di equazioni. Funzioni: nozioni fondamentali sulle funzioni e loro rappresentazioni grafiche (dominio, codominio, segno, massimi e minimi, crescita e decrescenza, ecc.).

Geometria: poligoni e loro proprietà. Circonferenza e cerchio. Misure di lunghezze, superfici e volumi. Isometrie, similitudini ed equivalenze nel piano. Luoghi geometrici. Misura degli angoli in gradi e radianti. Seno, coseno, tangente di un angolo e loro valori notevoli. Formule goniometriche. Risoluzione dei triangoli. Sistema di riferimento cartesiano nel piano. Equazione della retta. Condizioni di parallelismo e perpendicolarità. Distanza di un punto da una retta. Equazione della parabola. Rappresentazione nel piano cartesiano. Teorema di Pitagora.

Probabilità e statistica: distribuzioni delle frequenze a seconda del tipo di carattere e principali rappresentazioni grafiche. Nozione di esperimento casuale e di evento. Probabilità e frequenza.



Sport

La percezione di sé e lo sviluppo funzionale delle capacità motorie: resistenza, forza, mobilità articolare, coordinazione, equilibrio.

Lo sport, le regole e il fair play: conoscenza delle attività sportive più comunemente sviluppate a scuola, nei gruppi sportivi scolastici e nella pratica sportiva extrascolastica, anche in ambiente naturale. Storia e attualità sportiva.

L'esercizio fisico per la salute, il benessere e la prevenzione: posture e attività motorie a tutela della salute e della prevenzione degli infortuni.



PROVE PRATICHE DI VALUTAZIONE TECNICO SPORTIVA Totale punti 40 (max)

ATLETICA LEGGERA **Punti: 10 (max)**

CORPO LIBERO **Punti: 15 (max)**

GIOCHI SPORTIVI **Punti: 10 (max)**

- PALLACANESTRO (5 punti max)
- PALLAVOLO (5 punti max)
- NUOTO (5 punti max)

ATLETICA LEGGERA

Punti: 10 (max)

N.B.: Le valutazioni terranno conto della corretta esecuzione del gesto e tutte le prove dovranno essere eseguite nel rispetto dei Regolamenti Tecnici dell'Atletica Leggera.

GETTO DEL PESO

2 prove.

Verranno assegnati fino a un massimo di 5 punti: da 0 a 2,5 punti per ogni lancio, se il candidato eseguirà in modo coordinato e senza fermarsi la traslocazione ed il rilascio corretto dell'attrezzo (peso di 4 kg per le femmine e 5 kg per i maschi).

Costituiranno elemento di valutazione anche la velocità e il tipo di traslocazione utilizzata e l'efficacia del lancio.

SALTO IN LUNGO (con rincorsa)

2 prove.

Verranno assegnati fino a un massimo di 5 punti: da 0 a 2,5 punti per ogni salto, se il candidato effettuerà un salto valido dopo una rincorsa in accelerazione.

Costituiranno elemento di valutazione anche la velocità e la precisione della rincorsa, l'efficacia dello stacco e l'esecuzione della fase di atterraggio.

CORPO LIBERO

Punti: (15 max)

PROGRESSIONE

Sequenza di tipo tecnico sviluppata su 10 elementi da eseguire in successione coordinata.

Partenza dalla posizione **A**:



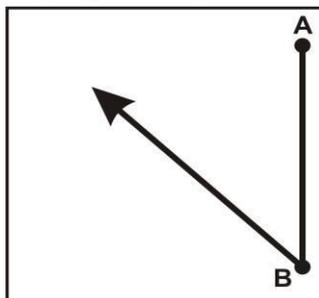
1. N. 5 Saltelli con funicella a piedi pari: 1 salto -1 giro
2. N. 6 - 8 Saltelli con funicella alternati sinistro-destro, eseguiti lungo un lato della pedana del corpo libero, per raggiungere il vertice B (abbandonare la funicella)
3. (da B) Capovolta avanti, risalita a gambe divaricate sul piano frontale
4. Piegamento arti inferiori: sinistro - destro (2 volte, mantenendo il piano frontale) eseguito in coordinazione con arti superiori che da fuori-alto chiudono sull'arto inferiore piegato.
5. L'altro arto inferiore rimane teso in appoggio sul tallone.
6. Da gambe divaricate, appoggio delle mani al suolo, capovolta avanti, arrivo al suolo seduti, gambe unite e tese
7. Dalla posizione seduta, gambe unite e tese, massima flessione del busto avanti, mantenere per 2 secondi.
8. Dalla max. flessione del busto avanti, corpo in decubito supino, teso, braccia sul prolungamento del corpo, eseguire 3 max flessioni del busto sugli arti inferiori, in appoggio sui glutei.
9. Dalla posizione in decubito supino, portare le braccia lungo i fianchi, mani in appoggio al suolo, passare alla verticale in appoggio sulle spalle, tenuta 2 secondi.
10. Portarsi in stazione eretta (rullando sul dorso) ed eseguire un'orizzontale prona, tenuta 2 secondi.
11. Dopo uno o due passi, eseguire una ruota.

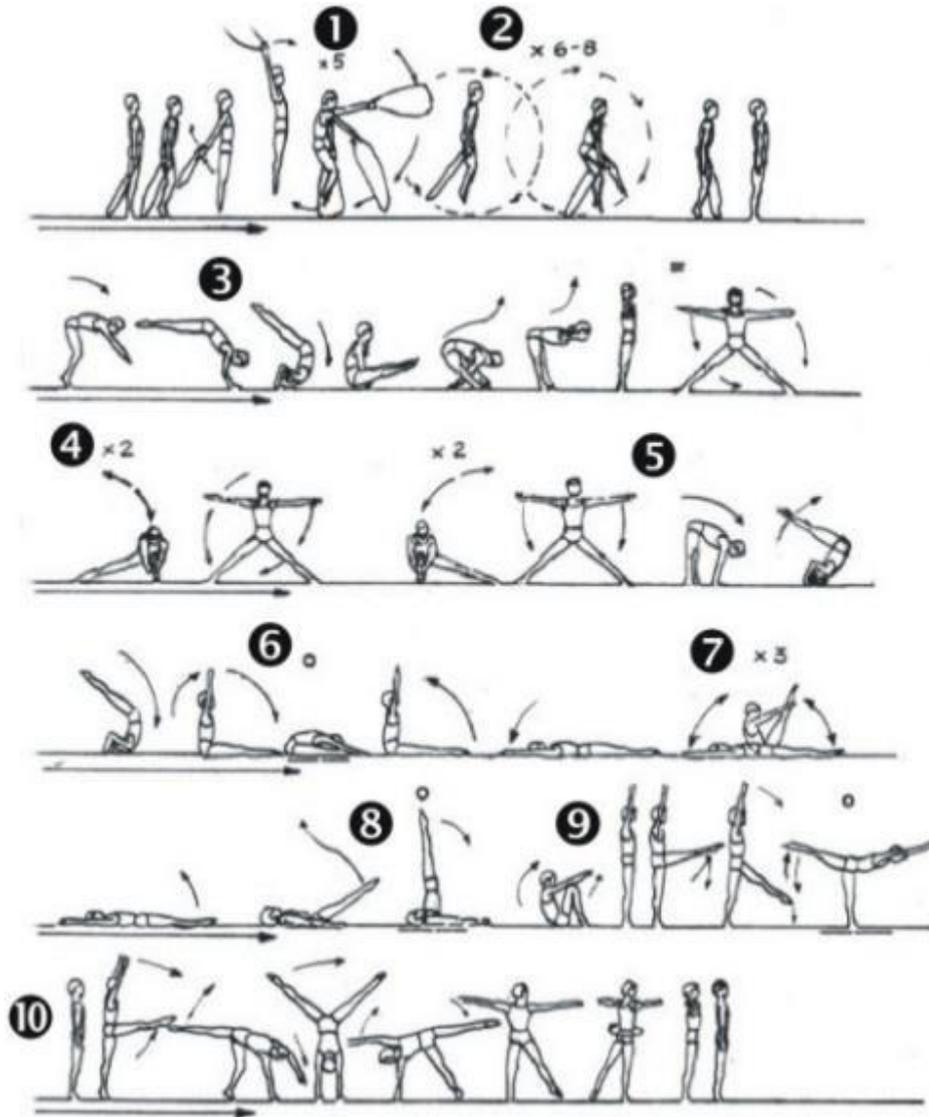
Verranno valutati

- 1 - Aspetti tecnici esecutivi (correttezza e precisione dei 10 elementi della progressione): da 0 a 10 punti:
- 2 - Fluidità ed assimilazione del movimento e della progressione: da 0 a 5 punti

FIGURE PROGRESSIONE

Schema Spaziale





PALLACANESTRO

Punti: 5 (max.)

Esecuzione secondo schema: "percorso tecnico": (percorso A o percorso B a scelta del candidato)

COMPITI MOTORI

Percorso Tecnico

Compiti motori contenuti nel percorso tecnico:

Partenza coordinata in palleggio (mano destra / piede sinistro)

1. Cambio di direzione frontale e cambio di mano

2. Cambio di direzione dorsale e cambio di mano



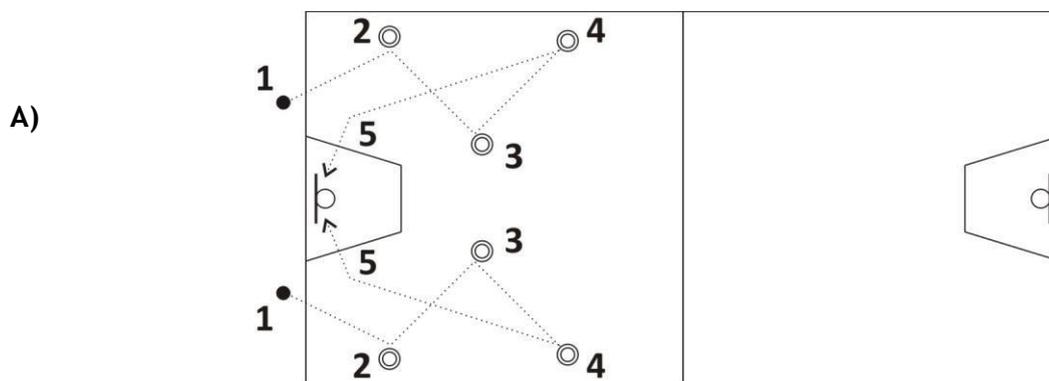
3. Cambio di senso e cambio di mano

4. Terzo tempo (a destra di destro, a sinistra di sinistro)

Criteri di valutazione: verrà assegnato da 0 a 1 punto ad ogni compito motorio eseguito correttamente.

SCHEMA

Percorso Tecnico



Legenda:

○ : Cono

B) ● : Partenza con il pallone in mano

..... : Percorso con la palla

PALLAVOLO Punti: 5 (max.)

Esecuzione secondo schema: "percorso tecnico".

COMPITI MOTORI Percorso Tecnico

Compiti motori contenuti nel percorso tecnico:

1. Palleggio (secondo la successione di cui alla Figura A)

2. Attacco dopo palleggio

3. Attacco dopo rimbalzo al suolo del pallone

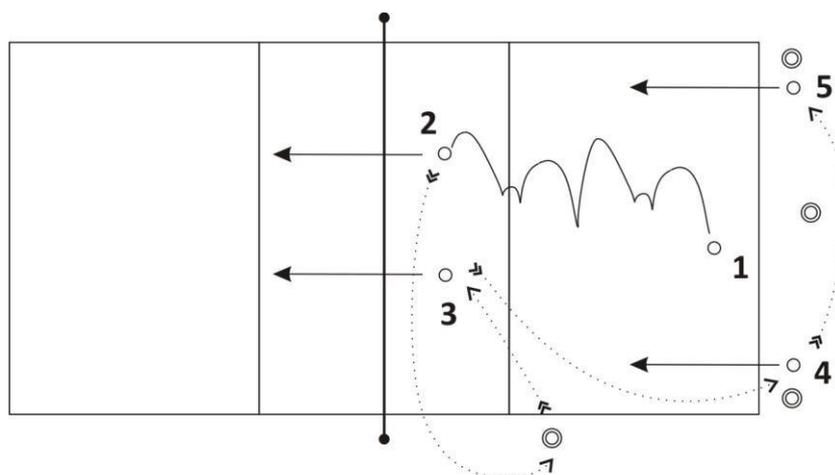
4. Battuta da sotto



5. Battuta dall'alto (tennis)

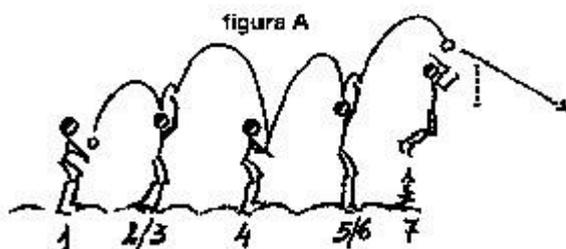
Criteri di valutazione: verrà assegnato da 0 a 1 punto ad ogni compito motorio eseguito correttamente.

SCHEMI Percorso Tecnico



Legenda:

- ⊙ : Sostegno reggi pallone
- : Palla
- : Percorso senza palla



NUOTO
Punti: 5 (max.)

NUOTATA

50 mt Crawl (con respirazione laterale)

Punteggio: da 0 a 5 punti

Le valutazioni (purché i 50 mt vengano completati senza interruzioni della prova e nuotando a crawl con respirazione laterale) terranno conto in particolare dei seguenti aspetti tecnici:



- *Fase di scivolamento subacqueo dopo partenza e virata*
- *Continuità della bracciata e controllo della respirazione*
- *Allungamento delle braccia avanti e fase di spinta ben visibili*
- *Battuta corretta degli arti inferiori*
- *Virata elementare o agonistica (eseguita in continuità e seguita da fase subacquea) - Fluidità di nuotata*