

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO  
COMITATO PROVINCIALE AUTONOMO  
ALTO ADIGE - SÜDTIROL

Tel: 349 - 5026171  
E-mail: [cpaltoadige@federnuoto.it](mailto:cpaltoadige@federnuoto.it)

PIAZZA VERDI 14  
39100 BOLZANO

## CORSO PER ISTRUTTORI DI NUOTO 2025/26

### INFORMAZIONI SUL CORSO

#### REQUISITI DI AMMISSIONE

- aver compiuto 16 anni al momento della prova pratica attitudinale;
- essere in possesso della licenza secondaria di primo grado (ex licenza media inferiore);
- disporre di certificato di idoneità all'attività sportiva non agonistica in corso di validità rilasciato da un medico sportivo o dal medico di base da inviare per e-mail entro la prova pratica attitudinale;
- superare una prova pratica attitudinale dalla quale sono esonerati gli atleti tesserati agonisti o ex atleti nelle discipline del nuoto, pallanuoto, nuoto artistico, nuoto per salvamento con almeno quattro anni di tesseramento consecutivo nel decennio antecedente la prova pratica;
- in caso di mancato superamento della prova attitudinale di cui al precedente punto d), il candidato è tenuto a corrispondere la quota prevista dalla Normativa Generale quale titolo di partecipazione alle spese di organizzazione della prova stessa;
- non avere riportato condanne penali, ancorché non definitive, ovvero la pendenza di processi penali per reati contro la libertà personale e/o in materia di doping;
- compilare la modulistica allegata;
- accedere al portale federale e versare la quota di partecipazione seguendo le istruzioni fornite di seguito.

#### DOCUMENTI NECESSARI

I documenti necessari sono:

- domanda di ammissione su modulo **allegato 01 entro il giorno lunedì 03 novembre 2025**
- copia documento di identità;
- certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica.

#### QUOTE DI PARTECIPAZIONE

- ✓ 350,00 € entro la prima lezione in presenza

#### ITER DA SEGUIRE PER L'ISCRIZIONE AL CORSO

- Inviare il modulo di iscrizione (allegato 01) e copia della carta di identità per e-mail a: [sit.cpaltoadige@federnuoto.it](mailto:sit.cpaltoadige@federnuoto.it) **entro il giorno lunedì 03 novembre 2025**
- Sarete iscritti al corso e riceverete dalla FIN Centrale per e-mail le informazioni per accedere all'area formazione, per potere scaricare il materiale del corso e per potere visionare le lezioni on-line
- la quota (350,00 €) deve essere pagata entro la prima lezione in presenza come segue:
- accedere al Gestionale di Federnuoto (<https://portale.federnuoto.it/>), inserire le credenziali di accesso, selezionare il menu "PAGAMENTI"
- spuntare la casella a sinistra vicino all'importo da pagare (350,00 €)
- per pagamento con carta di credito, selezionare "PAGA ON-LINE"

**FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO**  
**COMITATO PROVINCIALE AUTONOMO**  
**ALTO ADIGE - SÜDTIROL**

**Tel: 349 - 5026171**  
**E-mail: [cpaltoadige@federnuoto.it](mailto:cpaltoadige@federnuoto.it)**

**PIAZZA VERDI 14**  
**39100 BOLZANO**

7. per pagamento con MAV (pagabile in banca oppure tramite home banking), selezionare "ALTRO PAGAMENTO"
8. procedere con il pagamento
9. il certificato medico deve essere inviato per e-mail **entro e non oltre la prova pratica di ammissione**

### **DIFFICOLTA' ACCERTATE DI APPRENDIMENTO**

Nel caso di difficoltà accertate di apprendimento, l'allievo, all'atto di iscrizione al corso, può produrre la certificazione medica che attesti il deficit.

### **PROVA PRATICA DI AMMISSIONE**

L'ammissione al corso è subordinata al superamento della prova di ammissione (ad eccezione degli atleti tesserati agonisti o ex atleti con almeno quattro anni di tesseramento consecutivo nel decennio antecedente la prova pratica);

La **prova pratica di ammissione** avrà luogo presso la piscina coperta Meranarena a Merano il giorno **venerdì 07 novembre 2025** alle ore 13.30.

La prova di ammissione prevede l'esecuzione delle seguenti prove:

- ✓ tuffo di testa correttamente eseguito con tecnica adeguata;
- ✓ recupero di oggetto posto a un minimo di 2 metri di profondità (in caso di vasca di profondità inferiore, di due oggetti posti ad almeno 6 metri di distanza l'uno dall'altro);
- ✓ percorrenza di 12,5 metri in subacquea;
- ✓ stazionamento verticale con gambe a bicicletta per almeno 20 secondi;
- ✓ nuotare 25 metri per ciascuno degli stili regolamentari (farfalla – dorso – rana – stile libero) con tecnica adeguata, tale cioè da non comportare squalifica se eseguita in un contesto agonistico.

### **STRUTTURA DEL CORSO**

Il corso sarà strutturato come segue:

- ✓ 20 ore di lezioni pratiche in piscina (Piscina coperta Meranarena a Merano). Nel caso di un elevato numero di iscrizioni, le ore pratiche potranno anche essere organizzate in altre piscine della Provincia;
- ✓ 51 ore di lezioni teoriche on-line (modalità asincrona)
- ✓ 50 ore di tirocinio pratico da svolgere in piscina presso una Scuola Nuoto Federale

### **ESAME SCRITTO – VENERDI' 30.01.26 (19.30-20.10)**

L'esame scritto consta di 50 domande a scelta multipla, con 4 risposte possibili e 1 sola risposta corretta. Il tempo concesso per l'esame scritto è pari a 40 minuti.

Le 50 domande sono scelte dal testo delle 1.000 domande.

Il correttore che trovate on-line presenta alcuni errori. Per correggere gli errori del correttore, utilizzate **l'allegato 02**.

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO  
COMITATO PROVINCIALE AUTONOMO  
ALTO ADIGE - SÜDTIROL

Tel: 349 - 5026171  
E-mail: [cpaltheadige@federnuoto.it](mailto:cpaltheadige@federnuoto.it)

PIAZZA VERDI 14  
39100 BOLZANO

### **PER GLI ALLIEVI DI MADRELINGUA TEDESCA**

Il testo delle 1.000 domande è disponibile anche in lingua tedesca. Chi è interessato a riceverlo, mandi una e-mail di richiesta a: [sit.cpaltheadige@federnuoto.it](mailto:sit.cpaltheadige@federnuoto.it)

L'esame scritto riporterà le domande sia in italiano, che in tedesco.

### **ESAME ORALE – DOMENICA 08.02.206 (DALLE 9.00)**

L'accesso all'esame è subordinato alla frequenza dell'80% delle ore di lezioni in presenza e alla presa visione di tutto il materiale didattico on-line.

L'esame orale potrà essere sostenuto in entrambe le lingue a scelta. Gli allievi dovranno presentare il modulo che attesta lo svolgimento di tutte le 50 ore di tirocinio presso una Scuola Nuoto Federale (vedasi punto seguenti).

Per eventuali problemi linguistici relativi al libro di testo e alle lezioni on-line, potete rivolgervi a Mirja Ottaviani ([mirja.ottaviani@alice.it](mailto:mirja.ottaviani@alice.it)), tutor di madrelingua tedesca.

### **TIROCINIO**

Le 50 ore di tirocinio potranno essere svolte UNICAMENTE presso una scuola nuoto federale. In provincia di Bolzano le Scuole Nuoto Federali, con i relativi referenti, sono le seguenti:

- ✓ A.S.D. Merano (Bea Brass – 333/9345160)
- ✓ A.S.V. Schwimmclub Brixen (Daniela Ianesi 339/3313319)
- ✓ SSV Brixen (Sabrina Dal Col - 339/5925795)
- ✓ Polisportiva Vipiteno (Mirja Ottaviani - 338/6002385)
- ✓ SSV Bozen (Christian Mattivi - 335/7052155)
- ✓ SSV Bruneck (Silvia Larosa – 346/2100830)
- ✓ Bolzano Nuoto (Andrea Emeri – 340/2886919)
- ✓ SSV Leifers (Igor Luseti – 347/0800542)
- ✓ S.C. Meran (Adelheid Larch – 347/6028913).

Ogni ora di tirocinio dovrà essere registrata sul modulo **allegato 03**. Il modulo consta di diverse colonne:

1^ colonna: numero ore svolte

2^ colonna: **società** - (Scuola Nuoto Federale) presso cui si è svolta l'ora

3^ colonna: **data** - in cui si è svolta l'ora

4^ colonna: **ora** – orario in cui si è svolta l'ora

5^ colonna: **contenuti lezione** – indicare brevemente cosa si è fatto durante l'ora di lezione

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO  
COMITATO PROVINCIALE AUTONOMO  
ALTO ADIGE - SÜDTIROL

Tel: 349 - 5026171  
E-mail: [cpaltheadige@federnuoto.it](mailto:cpaltheadige@federnuoto.it)

PIAZZA VERDI 14  
39100 BOLZANO

6<sup>a</sup> colonna: **tecnico** – indicare nome e cognome in stampatello del tecnico da cui si è stati seguiti durante l'ora di lezione

7<sup>a</sup>-8<sup>a</sup>-9<sup>a</sup> colonna: qualifica – mettere una crocetta sulla qualifica del tecnico da cui si è stati seguiti durante l'ora di lezione

10<sup>a</sup> colonna: **firma tecnico** – firma del tecnico da cui si è stati seguiti durante l'ora di lezione

**Riepilogo ore:** riportare la somma delle varie ore svolte a seconda della tipologia del corso

#### Schema delle 50 ore di tirocinio

- ✓ Organizzazione scuola nuoto (*Scuola Nuoto*): 1 ora
- ✓ Ambientamento e acquaticità (*Scuola Nuoto*): 8 ore
- ✓ Galleggiamenti e spostamenti, posture e propulsione (*Scuola Nuoto*): 8 ore
- ✓ Ginnastica educativa e prenatatoria (*Scuola Nuoto – Preagonisti*): 2 ore
- ✓ La locomozione in acqua e i 4 stili canonici (*Scuola Nuoto, o Preagonisti, o Esordienti (max 4 ore)*) 8 ore
- ✓ Tecnica e didattica delle 4 nuotate regolamentari (*Scuola nuoto, o Preagonisti, o Esordienti (max 4 ore), o Assoluti (max 2 ore)*): 8 ore
- ✓ Pallanuoto: 2 ore (è possibile dirottare queste due ore su altri argomenti)
- ✓ Nuoto per salvamento: 2 ore (è possibile dirottare queste due ore su altri argomenti)
- ✓ Cenni di attività prescolare: 2 ore
- ✓ Cenni di attività per adulti, terza e quarta età: 2 ore
- ✓ Cenni di fitness in acqua: 2 ore
- ✓ Cenni di attività neonatale: 1 ora (è possibile dirottare queste due ore su "attività prescolare")
- ✓ Nuoto sincronizzato: 1 ora (è possibile dirottare queste due ore su altri argomenti)
- ✓ Cenni di attività per gestanti: 1 ora (è possibile dirottare queste due ore su altri argomenti)
- ✓ Cenni di persone con disabilità: 2 ore (è possibile dirottare queste due ore su altri argomenti)

La valutazione del tirocinio deve essere compilata dal **Coordinatore della Scuola Nuoto Federale**, che deve apporre anche il proprio timbro. Dovrà anche essere compilata e firmata una dichiarazione di completamento del tirocinio da parte del legale rappresentante dell'associazione sportiva dilettantistica a cui fa riferimento la Scuola Nuoto Federale (Allegato 04).

Nel caso siano state eseguite ore di tirocinio presso diverse società, la scheda di valutazione e la dichiarazione del legale rappresentante va compilata dalla Scuola Nuoto Federale presso cui sono state svolte il maggior numero di ore.

**Visto l'elevato numero di ore richieste, il tirocinio può essere avviato anche prima dell'inizio del corso.**

**CORSO ISTRUTTORI DI NUOTO - MERANO 2025/26**  
**PROGRAMMA LEZIONI**

Data	Orario	Sede	Ore	Argomento	Relatore
ven 07.11	13.30 - 15.00	Piscina coperta Meranarena - Merano		Prova pratica di ammissione	Docenti
lun 17.11	21.00	On line	1	Apertura e presentazione del corso	Marco Giongo
dom 30.11	14.30 - 15.20	Piscina coperta Meranarena - Merano	2	Fitness in acqua (pratica) - GRUPPO "A"	Docenti
	15.20 - 16.10	Piscina coperta Meranarena - Merano	2	Fitness in acqua (pratica) - GRUPPO "B"	Docenti
dom 14.12	9.00 - 10.40	Piscina coperta Meranarena - Merano	2	Ginnastica educativa e prenataloria	Docenti
	11.00 - 12.40	Piscina coperta Meranarena - Merano	2	Ambientamento e acquaticità	Docenti
dom 11.01	9.00 - 9.50	Piscina coperta Meranarena - Merano	1	Gallegg. e spostam., posture e propuls.	Docenti
	9.50 - 10.40		1	Stile libero: tecnica e didattica	Docenti
	11.00 - 11.50	Piscina coperta Meranarena - Merano	1	Gallegg. e spostam., posture e propuls.	Docenti
	11.50 - 12.40		1	Dorso: tecnica e didattica	Docenti
dom 18.01	9.00 - 9.50	Piscina coperta Meranarena - Merano	1	La locomozione in acqua e i 4 stili canonici	Docenti
	9.50 - 10.40		1	Rana: tecnica e didattica	Docenti
	11.00 - 11.50	Piscina coperta Meranarena - Merano	1	La locomozione in acqua e i 4 stili canonici	Docenti
	11.50 - 12.40		1	Farfalla: tecnica e didattica	Docenti
dom 25.01	14.00 - 15.40	Piscina coperta Meranarena - Merano	2	Pallanuoto in corsia	Docenti
	15.40 - 17.20	Piscina coperta Meranarena - Merano	2	Nuoto artistico in corsia	Docenti
	17.30 - 19.10	Piscina coperta Meranarena - Merano	2	Nuoto per salvamento in corsia	Docenti

**ESAMI**

ven 30.01	19.30 - 20.10	Piscina coperta Meranarena - Merano		Esame scritto	Docenti
dom 08.02	9.00 ->	Piscina coperta Meranarena - Merano		Esame orale	Docenti

 <b>AREA FORMAZIONE SETTORE ISTRUZIONE TECNICA</b>	<b>SETTORE ISTRUZIONE TECNICA</b> <b>Modulo iscrizione corso di formazione</b>	<b>MOD_SIT_03</b> Rev. 4  Pag. 1 di 1
--	---	--

**Corso/Convegno:**.....**CORSO ISTRUTTORI**..... **Sede:**.....**MERANO**..... **Data:**.....**07.11.2025 - 08.02.2026**.....

Cognome:	Nome:
Data di nascita:	Comune di nascita:
Indirizzo (via/civico/edif./scala):	
Città:                      CAP:	Codice Fiscale:
Cell:                      / Tel:	E-mail:
Titolo di Studio:	Professione:
Squadra allenata:	Società:
<i>compilare in stampatello tutti i campi sopra riportati</i>	

Il sottoscritto consapevole che chiunque rilascia dichiarazioni mendaci è punibile ai sensi del codice penale e delle leggi speciali in materia nonché soggetto ai provvedimenti di competenza degli Organi di Giustizia

**DICHIARA**

- di non aver riportato condanne penali, ancorché non definitive, ovvero la pendenza di processi penali per reati contro la libertà personale e/o in materia di doping;
- di essere consapevole che per accedere alla prova di valutazione finale, ove prevista, è obbligatoria la frequenza al corso.
- di aver preso visione del Regolamento SIT disponibile sul sito FIN (<https://www.federnuoto.it/home/formazione/sit/norme-e-documenti.html>) e di accettare tutte le norme ivi contenute.

Per la validità di detta dichiarazione allego fotocopia del documento di identità in corso di validità n° \_\_\_\_\_ rilasciato da \_\_\_\_\_ in data \_\_\_\_\_.

Il sottoscritto inoltre, presa visione dell'informativa per il trattamento dei dati ex art. 13 del Regolamento UE 679/2016, la cui versione integrale è reperibile sul sito FIN (<https://www.federnuoto.it/federazione/privacy.html>) che dichiara di conoscere integralmente

**ATTESTA**

di aver liberamente fornito i propri **dati personali** e pertanto, relativamente ai trattamenti che si rendano necessari nell'ambito delle finalità esplicitate nell'informativa:

**ESPRIME IL PROPRIO CONSENSO**

*L'eventuale rifiuto del consenso ai trattamenti precedentemente menzionati (in quanto necessari per le attività istituzionali della F.I.N.) comporterà l'impossibilità di iscriversi e fruire del /dei corso/i di formazione.*

Data _____	Firma dell'interessato _____	in caso di minori, in qualità di: <input type="checkbox"/> esercente la potestà genitoriale <input type="checkbox"/> tutore <input type="checkbox"/> curatore
---------------	---------------------------------	--

ISTRUTTORE DI NUOTO IN

1000 DOMANDE

CORREZIONI

Aggiornamento: 20.11.2024

251

251	La cultura dell'acqua	Quali di questi soggetti non fanno parte della FIN?	<input type="checkbox"/> A ] Medici sociali <input type="checkbox"/> B ] Giudici <input type="checkbox"/> C ] Atleti <input type="checkbox"/> D ] <u>Cronometristi</u>
-----	-----------------------	---	---

271: sostituire il numero 118 con il nuovo numero di emergenza 112

277: sostituire il numero 118 con il nuovo numero di emergenza 112

386: sostituire il numero 118 con il nuovo numero di emergenza 112

446: **NON CONSIDERARE LA DOMANDA**

473: A (~~e non D~~) **NON CONSIDERARE LA DOMANDA**

520: A (~~e non D~~)

568 manca la D (la risposta indicata è corretta)

854: D (~~e non C~~)

964: **NON CONSIDERARE LA DOMANDA** - il correttore corrisponde, ma le risposte sono A-B-C. La prima non è codificata come "A"

**CORSO ISTRUTTORI DI NUOTO - FIN ALTO ADIGE - SÜDTIROL**  
**SCHEDA TIROCINIO**

Cognome e Nome .....

Data di nascita .....

Residenza: Città .....

Via e n° .....

**ORGANIZZAZIONE SCUOLA NUOTO (1 ORA) - Scuola nuoto**

Ore	Società	Data	Ora	Contenuti lezione	Tecnico (Nome e cognome in stampatello)	Istruttore	Aiuto Allenatore	Allenatore	Allenatore capo	Firma tecnico
1										

**TOTALE**

**AMBIENTAMENTO E ACQUATICITA' (8 ORE) - Scuola nuoto**

Ore	Società	Data	Ora	Contenuti lezione	Tecnico (Nome e cognome in stampatello)	Istruttore	Aiuto Allenatore	Allenatore	Allenatore capo	Firma tecnico
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										

**TOTALE**





**CENNI DI ATTIVITA' PER ADULTI, TERZA E QUARTA ETA' (2 ORE)**

Ore	Società	Data	Ora	Contenuti lezione	Tecnico (Nome e cognome in stampatello)	istruttore	Aiuto Allenatore	Allenatore	Allenatore capo	Firma tecnico
1										
2										

**TOTALE****CENNI DI FITNESS IN ACQUA (2 ORE)**

Ore	Società	Data	Ora	Contenuti lezione	Tecnico (Nome e cognome in stampatello)	istruttore	Aiuto Allenatore	Allenatore	Allenatore capo	Firma tecnico
1										
2										

**TOTALE****CENNI DI ATTIVITA' NEONATALE (1 ORA) - Possibili anche altre attività**

Ore	Società	Data	Ora	Contenuti lezione	Tecnico (Nome e cognome in stampatello)	istruttore	Aiuto Allenatore	Allenatore	Allenatore capo	Firma tecnico
1										

**TOTALE****NUOTO SINCRONIZZATO (1 ORA) - Possibili anche altre attività**

Ore	Società	Data	Ora	Contenuti lezione	Tecnico (Nome e cognome in stampatello)	istruttore	Aiuto Allenatore	Allenatore	Allenatore capo	Firma tecnico
1										

**TOTALE****CENNI DI ATTIVITA' PER GESTANTI (1 ORA) - Possibili anche altre attività**

Ore	Società	Data	Ora	Contenuti lezione	Tecnico (Nome e cognome in stampatello)	istruttore	Aiuto Allenatore	Allenatore	Allenatore capo	Firma tecnico
1										

**TOTALE**

**CENNI DI ATTIVITA' DI PERSONE CON DISABILITA' (2 ORE) - Possibili anche altre attività**

Ore	Società	Data	Ora	Contenuti lezione	Tecnico (Nome e cognome in stampatello)	Istruttore	Aiuto Allenatore	Allenatore	Allenatore capo	Firma tecnico
1										
2										

**TOTALE**

**ORE TOTALI TIROCINIO**

Parametri	Grado di raggiungimento dei parametri	Giudizio
Partecipazione	Costante e attiva	<input type="checkbox"/>
	Responsabile	<input type="checkbox"/>
	Educata	<input type="checkbox"/>
	Sostanzialmente corretta	<input type="checkbox"/>
	Da migliorare	<input type="checkbox"/>
	Scorretta - assente	<input type="checkbox"/>
Autonomia sul bordo vasca	Completa	<input type="checkbox"/>
	Sostanzialmente completa	<input type="checkbox"/>
	Alternata	<input type="checkbox"/>
	Da guidare	<input type="checkbox"/>
	Scarsa	<input type="checkbox"/>
	Quasi nulla / Assente	<input type="checkbox"/>
Capacità di critica e autocritica	Valida	<input type="checkbox"/>
	Efficace	<input type="checkbox"/>
	Sostanzialmente efficace	<input type="checkbox"/>
	Da stimolare	<input type="checkbox"/>
	Scarsa	<input type="checkbox"/>
	Quasi nulla / Assente	<input type="checkbox"/>
Metodo di lavoro	Autonomo e approfondito	<input type="checkbox"/>
	Produttivo e organico	<input type="checkbox"/>
	Preciso ma non sempre efficace	<input type="checkbox"/>
	Spesso da suggerire	<input type="checkbox"/>
	Carente	<input type="checkbox"/>
	Non efficace / Assente / Non acquisito	<input type="checkbox"/>
Capacità di collaborazione	Costante e costruttiva	<input type="checkbox"/>
	Attiva e diligente	<input type="checkbox"/>
	Valida ma essenziale	<input type="checkbox"/>
	Parziale e da sollecitare	<input type="checkbox"/>
	Passiva e parziale	<input type="checkbox"/>
	Scarsa e inopportuna / Assente	<input type="checkbox"/>
Capacità di relazione con i corsisti	Costruttiva e attenta	<input type="checkbox"/>
	Adatta all'età dei corsisti	<input type="checkbox"/>
	Valida ma non sempre attenta	<input type="checkbox"/>
	Da migliorare	<input type="checkbox"/>
	Da stimolare	<input type="checkbox"/>
	Non adatta all'età dei corsisti / Scarsa / Assente	<input type="checkbox"/>

Nome e cognome allievo \_\_\_\_\_

Coordinatore Scuola Nuoto (Nome e cognome) \_\_\_\_\_

Tessera FIN/SIT n° \_\_\_\_\_

Timbro scuola nuoto federale

**Giudizio finale**

Non idoneo

Sufficiente

Discreto

Buono

Distinto

Ottimo

Firma del Coordinatore Scuola Nuoto \_\_\_\_\_

(DA COMPILARE SU CARTA INTESTATA DELLA SOCIETA')

MODULO ATTESTAZIONE DI TIROCINIO

Il/La sottoscritto/a .....

In qualità di legale rappresentante della ASD/SSD .....

DICHIARA

Che il/la Sig./Sig.ra .....

Nato/a a..... il.....

Codice Fiscale .....

Ha completato il tirocinio previsto per il rilascio della qualifica di istruttore di nuoto, come previsto dal regolamento del Settore Istruzione Tecnica nel periodo .....

Luogo e data .....

Firma

.....