

Canoismo – Allenamento in piscina: Test kayak livello 3

Durante questo test i bambini devono dimostrare di riuscire ad eseguire in modo regolare l'eskimo con le pagaie.

Contenuto del test

- **Autonomia:** svuotare da soli lo scafo pieno d'acqua a bordo vasca (sfruttare il lato con i corpi galleggianti – dal lato dell'acqua per evitare di capovolgersi).
- **Equilibrio:** sedersi nello scafo – alzarsi in piedi con la pagaia in mano – ruotare la pagaia in aria (360°) – sedersi nuovamente.
- **Eskimo:** 3 rotazioni laterali consecutive senza limite di tempo (scegliere il lato che si preferisce)
- **Sorreggersi:** procedere autonomamente costeggiando cercando l'equilibrio, lasciarsi cadere e sorreggersi nuovamente (possibilmente tenendo i gomiti bassi).
- **Sangue freddo:** immergersi accanto allo scafo capovolto e in movimento, salire nell'imbarcazione e ruotare (ev. con aiuto)..
- **Sicurezza:** trainare per una vasca intera una persona da salvare attaccandola al cappio posto a poppa.
- **Nuotare:** per 100 metri a stile libero senza limite di tempo Per 25 metri alternando gli stili (crawl o dorso) senza limite di tempo.
- **Immergersi:** immergersi per 12 metri (spinta dal bordo, il corpo resta immerso per tutta la distanza percorsa, la testa va tolta dall'acqua quando raggiunge la demarcazione dei 12 metri)

[Canoismo – Allenamento in piscina: Test kayak livello 3](#) (pdf)

Fonte: [Matthias Rohrer, Capodisciplina G+S Canoismo](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO