

Canoismo – Allenamento in piscina: Test kayak livello 2

Durante questa serie di test, i bambini dimostrano di saper ruotare con la tavoletta in modo naturale e fluido. Nel contempo si abituanano al gonnellino.

Contenuto del test

- **Autonomia:** nuotare verso l'imbarcazione indossando il gonnellino e salire nello scafo. Chiudere il gonnellino (la chiusura deve rimanere fuori!)
- **Equilibrio:** sedersi nello scafo – alzarsi in piedi e pagaiare 5 volte – risedersi
- **Eskimo:** 3 rotazioni con la tavoletta
- **Sorreggersi:** sfiorare la superficie dell'acqua con la pagaia da entrambi i lati, davanti, dietro e con movimenti rotatori dei polsi per dare un impulso alle pale.
- **Sangue freddo:** capovolgersi da seduti, nuotare qualche metro per raggiungere un luogo su cui issarsi (bordo della vasca, parte anteriore dello scafo, ecc.). Da entrambi i lati. Cercare di respirare/gridare..
- **Sicurezza:** capovolgersi e una volta sott'acqua aprire il gonnellino, uscire dallo scafo. Girare l'imbarcazione, mettere le pagaie nello scafo e nuotare fino a riva trainando lo scafo con il passante per appenderlo.
- **Nuotare:** nuotare a stile libero per 50 metri, senza sporgere dall'acqua e senza limite di tempo.
- **Immersione:** immergersi e raccogliere 4 oggetti disseminati sott'acqua in una zona di 5x5 metri.

[Canoismo – Allenamento in piscina: Test kayak livello 2 \(pdf\)](#)

[Vai alla panoramica](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO