

# Canoismo – Allenamento in piscina: Test kayak livello 1

Durante questo test, destinato ai più giovani e ai bambini, sono valutate le capacità di base di otto diversi ambiti.

## Contenuto del test

- **Autonomia:** nuotare verso l'imbarcazione e arrampicarvisi (senza gonnellino)
- **Equilibrio:** sedersi nell'imbarcazione – alzarsi in piedi (gambe tese!)– risedersi
- **Eskimo:** 3 rotazioni con l'aiuto del monitore (il monitore aiuta ad allacciare il gonnellino)
- **Sorreggersi:** cercare di sorreggersi in qualche modo quando il monitore colpisce di lato lo scafo (il monitore sta davanti e colpisce l'imbarcazione con prudenza e in modo corretto).
- **Sangue freddo:** immergersi accanto allo scafo capovolto, tenere la testa nel foro, respirare e rimanere un momento in questa posizione/cantare (quando il monitore picchietta sullo scafo significa «stop, è sufficiente»).
- **Sicurezza:** capovolgersi, togliere le mani dall'acqua, alzarle e fare un cenno, dopodiché scendere dall'imbarcazione (senza gonnellino).
- **Nuotare:** nuotare per 25 metri a stile libero, senza sporgere dall'acqua e senza limite di tempo.
- **Immergersi:** immergersi e raccogliere 4 oggetti disposti in fila sott'acqua su una distanza di 6 metri.

[Canoismo – Allenamento in piscina: Test kayak livello 1](#)(pdf)

[Vai alla panoramica](#)

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO