

Test allenamento invernale Kids

Test 1

Per i più giovani e i più piccoli



Tema	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:	Capovolgarsi, 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.
Immersione:	Immergersi e raccogliere 4 oggetti disposti in fila sott'acqua su una distanza di 6 metri.