

Test 2

Con la tavoletta si ruota in modo naturale e fluido. Abituarsi al gonnellino.



Tema	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.