

Test 3

L'eskimo con l'aiuto delle pagaie funziona sempre!



Tema	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
Immersione:	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)