

Scheda livello 2 - Causa-effetto

Introduzione

Il corso di secondo livello si svolge su acque facili (mare, lago, fiume classe I con passaggi di classe II) navigazione.

Il candidato deve soddisfare i seguenti criteri

- Essere un socio **UISP-Acquaviva** in regola con la tessera.
- Possa partecipare indipendentemente a tutte le attività.
- Aver partecipato al corso di livello I.

Obiettivo

Un riconoscimento avanzato che riguarda le competenze di base in acqua piatta. L'enfasi è sull'esecuzione del movimento dell'imbarcazione tramite la comprensione di **causa ed effetto**, piuttosto che sulla rigida definizione dei singoli colpi. Si introduce alla navigazione.

Durata del corso

Minimo 8 ore.

Contenuti del corso

1) Prima di cominciare

- Ordinamento sportivo e identità UISP.
- Descrizione equipaggiamento: PFD, casco, maniglie, sistemi di galleggiamento e svuotamento, fischietto.
- Illustrazione dei metodi di rimessaggio della canoa.
- Riscaldamento.
- Posizione in canoa (seduti/ginocchio, scatola del pagaiatore [paddler's box]).

2) Tipi di pagaiate

Tandem (punta)

- Avanti.
- Avanti con scambio.
- Indietro.
- Trazione: fianco, punta e incrociato.
- Spostamento laterale.
- Spostamento laterale opposto.
- Circolare (avanti/indietro)

Tandem (coda)

- Avanti con leva e timonata.
- Avanti con scambio.
- Indietro.
- Trazione: fianco e coda.
- Leva.
- Spostamento laterale.
- Spostamento laterale opposto.
- Circolare (avanti/indietro)

Solo

- Avanti.
- Avanti con leva e timonata.
- Avanti con scambio.
- Indietro.
- Trazione: fianco, punta, coda e incrociato.
- Leva: fianco e coda.
- Spostamento laterale.
- Spostamento laterale opposto.
- Circolare (avanti/indietro)

3) Manovre

- Colpi di rotazione avanti/indietro. Rotazione 360° sul posto.
- Timonata e leva in coda.
- Pagaiata propulsiva in avanti in linea retta.
- Fermarsi entro una breve distanza.
- Pagaiata all'indietro.
- Pagaiare su una traiettoria a otto.
- Spostamento laterale continuo.
- Ingresso in corrente e in morta.
- Trip 6 km 2 ore in acqua piatta.

4) Sicurezza

- Capovolgimento, nuotare fino a riva e svuotare in acque di classe I.
- Recupero e/o conservazione materiale in capovolgimento, svuotamento, rientro assistito.
- Uscita e rientro assistito in acqua profonde.

Praticante

Nome: _____ Cognome: _____

Club/Società: _____ Tipo e n. tessera UISP _____

Tecnico

Nome: _____ Cognome: _____

Qualifica: _____

Club/Società: _____ Tipo e n. tessera UISP _____

Scheda valutazione

Argomento	Specifiche	Esito 0/1	Giudizio S (sufficiente-da 5 a 7) B(buono-da 8 a 10)
1. PFD, casco, maniglie, palloni galleggianti, fischietto.	Sì		
2. Rimessaggio della barca.	Sì		
3. Pagaia propulsiva in avanti con j-stroke.	200 m.		
4. Stop.	In 4 colpi		
5. Colpi di rotazione - Ruota a 360° sul posto.	Sì		
6. Pagaia su una traiettoria a 8.	Sì		
7. Spostamento laterale continuo.	Sì		
8. Appoggio basso per prevenire un capovolgimento.	Sì		
9. Timonata in coda.	Sì		
10. Trip in acqua piatta.	6 km 2 ore		
11. Ingresso in corrente e in morta.	Sì		
12. Acquaticità con PFD.	Sì		
13. Capovolgarsi, nuotare fino a riva e svuotare.	Sì		
14. Recupero e/o conservazione materiale in capovolgimento, svuotamento, rientro assistito.	Sì		
15. Uscita e rientro assistito in acqua.	Sì		
16. Rescue in acque profonde.	Sì		
17. Ordinamento sportivo e identità UISP.			
Voto totale			

Mostra capacità minime di base per:

Appoggio basso; inclinazione (cerchio).

Per conseguire l'attestazione di esperienza 2 il voto totale deve essere maggiore di 6.