

Scheda livello 3 - Indirizzo

Introduzione

Il corso di terzo livello si svolge su acque mediamente facili (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 2.

Obiettivo

Il canoista ha già scelto il tipo di imbarcazione e l'ambiente in cui praticare l'attività di pagaia e ne esplora, guidato da istruttori, guide o maestri i vari aspetti.

Durata del corso

Minimo 2 giorni.

Contenuti del corso

1) Prima di cominciare

- Ordinamento sportivo e identità UISP.
- Descrizione equipaggiamento: PFD, casco, maniglie, sistemi di galleggiamento e svuotamento, fischietto, coltello, abbigliamento idoneo, corda da lancio, kit emergenza.
- Riscaldamento.
- Posizione in canoa (seduti/ginocchio, scatola del pagaiatore [paddler's box]).

2) Tipi di pagaiate

Tandem (punta)

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

Tandem (coda)

- Avanti con j-stroke (100 m.).
- Indietro.
- Trazione: fianco e coda.
- Leva.
- Spostamento laterale.
- Spostamento laterale opposto.
- Circolare (avanti/indietro).
- Appoggio basso.

Solo

- Avanti con j-stroke. (100 m.).
- Indietro.
- Trazione: fianco, punta, coda e incrociato.
- Leva: fianco e coda.
- Spostamento laterale.
- Spostamento laterale opposto.
- Circolare (avanti/indietro).
- Aggancio.
- Appoggio basso.

3) Manovre

- Colpi di rotazione avanti/indietro. Rotazione 360° sul posto.
- Colpi di rotazione. Rotazione di 180° in movimento.
- Pagaia propulsiva in avanti in linea retta.
- Fermarsi entro una breve distanza.
- Pagaia all'indietro (25 m.).
- Spostamento laterale in movimento.
- Ingresso in corrente e in morta.

- Traghetto in corrente.
- Trip 5 km 3 ore in classe I.

4) Sicurezza

- Capovolgimento, nuotare fino a riva e svuotare in acque di classe I.
- Recupero e/o conservazione materiale in capovolgimento, svuotamento, rientro assistito.
- Nuoto in sicurezza.
- Corda da lancio.
- Segnali di comunicazione.

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 galleggiamento, fischietto, abbigliamento idoneo, corda da lancio, kit emergenza.	Si		
2. Pagaia propulsiva in avanti con j-stroke pulito.	100 m.		
3. Colpi di rotazione - Ruota a 360 gradi sul posto indietro.	Si		
4. Colpi di rotazione - Ruota a 180 gradi in movimento.	Si		
5. Pagaia all'indietro.	25 m.		
6. Spostamento laterale in movimento.	Si		
7. Appoggio basso per prevenire un capovolgimento.	Con inclinazione		
8. Rotazione intorno l'appoggio basso.	Si		
9. Trip in fiume di classe I.	5km 3 ore		
10. Ingresso in corrente e in morta.	Si		
11. Traghetto in corrente.	Si		
12. Capovolgersi, nuotare fino a riva e svuotare.	Si		
13. Recupero e/o conservazione materiale in capovolgimento, svuotamento, rientro assistito.	Si		
14. Nuoto in sicurezza.	Si		
15. Corda da lancio.	Si		
16. Traino in acqua protetta/Classe I.	Si		
17. Segnali di comunicazione internazionali.	Si		
18. Ordinamento sportivo e identità UISP.	Si		
Voto totale			

Mostra capacità minime di base per:

Inclinazione (cerchio).

Per conseguire l'attestazione di esperienza 3 il voto totale deve essere maggiore di 6.