

Scheda livello 2 - Indirizzo

Introduzione

Il corso di secondo livello si svolge su acque marine con onda superiore ai 50 cm e non superiore i 150 cm. (vento non superiore ai 20 nodi di velocità).

Il candidato deve soddisfare i seguenti criteri

- Essere un socio **UISP-Acquaviva** in regola con la tessera.
- Possa partecipare indipendentemente a tutte le attività, nonché saper nuotare.
- Aver partecipato almeno a due eventi o iniziative (pubbliche o private) annue come praticante SURF.

Obiettivo

Il praticante di SURF ha già scelto il tipo di tavola (short, longboard, etc). Riesce a surfare onde in autonomia (non superiori ai 150 cm) ed è in grado di programmare ed affrontare una sessione di SURF di almeno 2 ore continue.

Durata del corso

Minimo 8 ore di cui 3 di attività continua in acqua.

Contenuti del corso

1) Prima di cominciare

- SURF: modelli di tavola, parti e materiali da costruzione.
- Abbigliamento tecnico e attrezzatura personale.
- Trasporto e posizionamento della tavola sull'auto (carico, scarico, fissaggio).
- Verifica condizioni meteo-ambientali e paesaggistiche
- Riscaldamento.
- Ingresso in acqua con tavola.

2) Manovre in acqua

- Bracciata su tavola.
- Posizionamento a sedere sulla tavola e rotazione di 360°.
- Turtle roll e Duke dive.
- Sincronizzazione con l'onda, Take of e surfata sulla spalla dell'onda.
- Bottom turn, Reentry, Cut back.

3) Sicurezza

- Acquaticità con PFD.
- Sostentamento in acqua fuori dalla tavola. 2 minuti.
- Nodi: Barcaiole e Gassa d'amante.
- Tuffo e risalita sulla tavola.
- Conoscenza della catena di sopravvivenza.

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 quando necessario).	Sì		
2. Sollevamento, trasporto della tavola.	Sì		
3. Ingresso in acqua e bracciata propulsiva.	Sì		
4. Riscaldamento ed esercizi preparatori a terra.	Sì		
5. Posizionamento a sedere sulla tavola e rotazione 360°.	Sì		
6. Sincronizzazione con l'onda, Take of e surfata su spalla onda.	Sì		
7. Turtle roll e Duke dive.	Sì		
8. Bottom turn. Reentry. Cut back.	Sì		
9. Sostentamento in acqua fuori dalla tavola (2 minuti).	Sì		
10. Nodi (Barcaiolo e Gassa d'amante)	Sì		
11. Conoscenza della catena della sopravvivenza.	Sì		
12. Ordinamento sportivo e identità UISP.	Sì		
Voto totale			

Per conseguire l'attestazione di esperienza Livello 2 il voto totale deve essere maggiore di 10.

Il praticante che ha superato il Livello 2 può accedere al corso per tecnici istruttori SURF/SUP UISP.