

## Scheda livello 3 - Indirizzo

### Introduzione

Il corso di terzo livello si svolge su acque mosse (fiume classe II con passaggi di classe III), 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 Tecnici Educatori specializzati 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, paraspuzzi, fischietto, coltello, abbigliamento idoneo, corda da lancio, kit emergenza.
- Riscaldamento.
- Posizione in kayak (impostazione, scatola del pagaiatore [paddler's box]).

#### 2) Tipi di pagaiate

- Pagaia propulsiva avanti.
- Pagaia all'indietro.
- Spostamento laterale continuo e ad un tempo.
- Circolare (avanti/indietro).
- Aggancio.
- Appoggio basso.
- Appoggio alto.

#### 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.
- Eskimo in acqua protetta.
- 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, coni, paraspruzzi, fischietto, abbigliamento idoneo, corda da lancio, coltello, coda di vacca, kit di emergenza	Si		
2. Pagaia propulsiva in avanti.	100 m.		
3. Colpi di rotazione - Ruota a 360° sul posto indietro.	Si		
4. Colpi di rotazione - Ruota a 180° 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. Appoggio alto.	Si		
10. Trip su fiume di classe I.	5 km 3 ore		
11. Ingresso in corrente e in morta.	Si		
12. Traghetto in corrente.	Si		
13. Surf in onda.	Si		
14. Entrata in morta ad S.	Si		
15. Capovolgarsi, nuotare fino a riva e svuotare.	Si		
16. Recupero e/o conservazione materiale in capovolgimento, svuotamento, rientro assistito.	Si		
17. Roll in acqua protetta.	Si		
18. Nuoto in sicurezza.	Si		
19. Corda da lancio.	Si		
20. Coda di vacca in acqua protetta / Classe I.	Si		
21. Segnali di comunicazione internazionali.	Si		
22. Ordinamento sportivo e identità UISP.	Si		
<b>Voto totale</b>		<b>0</b>	<b>0.0</b>

Mostra capacità minime di base per: Appoggio alto; inclinazione (cerchio).

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