

Scheda livello 1 - Aspetto ludico

Introduzione

Il corso di primo livello si svolge su acque marine controllate con onde di massimo 50 cm.

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.

Obiettivo

Il brevetto è un premio di incoraggiamento e una valutazione delle capacità di base alla fine di un corso introduttivo. La stessa prova d'esame è impostata sull'aspetto ludico e di divertimento: vanno valutati i fondamentali di base di propulsione e rotazione, i concetti base di sicurezza e un occhio di riguardo per l'attrezzatura e l'ambiente naturale.

Durata del corso

Minimo 6 ore.

Contenuti del corso

1) Prima di cominciare

- SURF: modelli, parti e materiali da costruzione.
- Abbigliamento e attrezzatura personale.
- Trasporto e posizionamento della tavola sull'auto (carico, scarico, fissaggio).
- Riscaldamento a terra e in acqua dimostrando di saper nuotare in autonomia.
- Posizione in SURF.
- Manovre base a terra (Bracciata e Take of;).

2) Manovre in acqua

- Bracciata su tavola.
- Posizionamento a sedere sulla tavola e rotazione di 360°.
- Sincronizzazione con l'onda in arrivo.
- Surfata distesi sulla tavola.
- Take of e surfata su onda frangente.

3) Sicurezza

- Acquaticità con PFD.
- Sostentamento in acqua fuori dalla tavola 1 minuto.
- 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.	Sì		
6. Colpi di rotazione - Ruota a 360° sul posto.	Sì		
7. Sincronizzazione con l'onda in arrivo e surfata distesi.	Sì		
8. Take of e surfata su onda frangente.	Sì		
9. Sostentamento in acqua fuori dalla tavola (1 minuto).	Sì		
10. Conoscenza della catena della sopravvivenza.	Sì		
11. Ordinamento sportivo e identità UISP.	Sì		
Voto totale			

Mostra capacità minime di base per:

Per conseguire l'attestazione di esperienza livello 1 il voto totale deve essere maggiore di 8.

Il praticante che ha superato il livello 1 può accedere al corso tecnico livello 2.