

### Scheda livello 1 - Aspetto ludico

#### Introduzione

Il corso di primo livello si svolge su acque protette (mare, lago, laguna, piscina) capacità base in acqua ferma.

#### 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

- SUP: modelli, parti e materiali da costruzione.
- Pagaia: modelli, parti e materiali da costruzione.
- Abbigliamento e attrezzatura personale.
- Trasporto e posizionamento del SUP sull'auto (carico, scarico, fissaggio).
- Riscaldamento a terra e in acqua dimostrando di saper nuotare in autonomia.
- Posizione in SUP.
- Imbarco/sbarco da riva, pontile e scogliera.

##### 2) Tipi di pagaiate

- Ingresso in acqua e pagaiata propulsiva in ginocchio.
- Propulsiva in avanti ed in piedi sulla tavola.
- Indietro.

##### 3) Manovre

- Colpi di rotazione - Rotazione 360° sul posto.
- Navigazione in acqua piatta (senza vento) per 5 minuti
- Fermarsi entro una breve distanza.

##### 4) Sicurezza

- Acquaticità con PFD.
- Sostentamento in acqua con pagaia 1 minuto.
- Tuffo e risalita sulla tavola (senza perdere la pagaia)
- 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<br>0/1 | Giudizio<br>S (sufficiente-da 5 a 7)<br>B(buono-da 8 a 10) |
|--|--------------|--------------|--|
| 1. PFD, (casco quando necessario).                           | Sì           |              |  |
| 2. Sollevamento, trasporto e imbarco.                        | Sì           |              |  |
| 3. Ingresso in acqua e pagaia propulsiva in ginocchio.       | Sì           |              |  |
| 4. Stand up ed esercizi di equilibrio.                       | Sì           |              |  |
| 5. Pagaia propulsiva in avanti (in piedi sulla tavola).      | 4 colpi      |              |  |
| 6. Colpi di rotazione - Ruota a 360° sul posto.              | Sì           |              |  |
| 7. Navigazione in acqua piatta (senza vento) per 5 minuti.   | Sì           |              |  |
| 8. Acquaticità (sostentamento in acqua con pagaia 1 minuto). | Sì           |              |  |
| 9. Tuffo e risalita sulla tavola (senza perdere la pagaia).  | Acqua piatta |              |  |
| 10. Conoscenza della catena della sopravvivenza.             | Sì           |              |  |
| 11. Ordinamento sportivo e identità UISP.                    | Sì           |              |  |
| <b>Voto totale</b>   |              |              |  |

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.