



Corso P3 20__ / __

Allievo:	data e valut.	data e valut.	data e valut.	data e valut.	data e valut.	data e valut.
BD1 - Nuoto in immersione (33 mt)						
tuffo e virata corretti,						
efficacia della rana nelle sue due componenti (braccia e gambe),						
pausa evidente dopo ogni passata,						
mantenimento della quota e lucidità nell'emersione.						
BD2 - Nuoto in superficie (100 mt in meno di 110")						
tuffo e virata corretti,						
compostezza del nuoto e posizione idrodinamica,						
ritmo costante,						
esercizio eseguito nel tempo massimo.						
BD3 - Sostentamento del peso (4 kg per 60")						
bocca in netta e costante emersione,						
corretta rana simmetrica o alternata, con corretto movimento della mano libera e ritmo costante,						
verticale corretta nella fase senza zavorra (sola opposizione mani),						
rispetto del punto fisso.						
BD4 - Apnea in espirazione non massima (apnea a mezz'acqua)						
nessuna esitazione nella partenza e nello scarico d'aria e tranquillità nella emersione,						
perfetta verticale del corpo, gambe unite, tese e piedi estesi,						
nessuno scarico d'aria successivo al primo,						
mantenimento sia della quota che del punto fisso.						
BD5 - Raccolta di 4 oggetti						
un solo atto respiratorio tra i recuperi,						
collegamento tra emersione e capovolta,						
correttezza ed efficacia delle capovolte,						
mantenimento del punto fisso.						
BD6 - Ruote a mezz'acqua						
rispetto del punto fisso,						
corretta posizione del corpo e corretti movimenti delle braccia durante le varie fasi,						
corretti scambi di ruolo senza esitazioni tra i due Allievi,						
posizionamento a mezz'acqua senza che nessuna parte del corpo affiori o tocchi il fondo.						



Corso P3 20__ / __

BD7 - Spostamenti in squadra						
capovolte corrette ed efficaci,						
prese di posizione corrette e senza esitazione,						
corretti movimenti delle braccia nelle due posizioni,						
mantenimento della posizione "in squadra".						
BD8 - Traslazione sul fondo						
capovolta corretta ed efficace,						
corretta presa e mantenimento della posizione verticale,						
sincronismo dei movimenti delle braccia e delle gambe,						
emersione tranquilla.						
BD9 - Vestizione sul fondo e percorso in immersione						
corretta vestizione,						
nessuna esitazione nel controllo dell'assetto nelle tre diverse situazioni,						
mantenimento della quota,						
corretto pinneggiamento nei percorsi.						
BD10 - Respirazione con ARA e percorsi in apnea alternati						
assoluto mantenimento del contatto con il Compagno e perfetto sincronismo tra i due Allievi,						
rapide e corrette prese di contatto con il gruppo ARA,						
pinneggiamento corretto nei percorsi,						
risalite lente e controllate,						
tecnica di coppia.						