



Corso P1 20__ / __

Allievo:	data e valut.					
BD1 – Acquaticità e subacquaticità						
E' in grado di entrare e uscire dalla vasca a corpo libero in maniera sicura e corretta						
E' in grado di effettuare un tratto di nuoto in superficie						
E' in grado di sostenersi in superficie						
E' in grado di effettuare un tratto di nuoto in immersione						
Tecnica di coppia						
BD2 – Nuoto e sostentamento in superficie						
È in grado di nuotare per 50 m, alternando stile libero e rana.						
È in grado di sostenersi in superficie per 60 sec.						
Tecnica di coppia.						
BD3 - Capovolte in raccolta						
È in grado di effettuare la capovolta in raccolta.						
Tecnica di coppia.						
BD4 - Attrezzatura di base e traslazione con le pinne						
È in grado di entrare ed uscire dall'acqua con attrezzatura di base.						
È in grado di mettersi e togliersi la zavorra in acqua.						
È in grado di mettersi e togliersi le pinne in acqua (in superficie).						
È in grado di risolvere il problema crampo in acqua (in superficie).						
È in grado di svuotare l'aeratore.						
È in grado di svuotare la maschera.						
È in grado di pinneggiare in verticale.						
È in grado di nuotare pinneggiando in superficie per 100 m.						
Tecnica di coppia.						
BD5 - ARA 1						
È in grado di montare l'attrezzatura ARA.						
È in grado di prendere contatto con l'erogatore (viso emerso ed immerso) e di evitare/fermare l'autoerogazione.						
È in grado di affondare e raggiungere il fondo.						
È in grado di caricare e scaricare il GAV in superficie e in immersione da fermo, usando tutti i comandi.						
Esegue correttamente la ventilazione con ARA.						
È in grado di effettuare la manovra di svuotamento maschera (simulata).						
È in grado di assumere la posizione in ginocchio e bocconi e di compiere un breve percorso pinneggiando.						
Tecnica di coppia.						



Corso P1 20__ / __

BD6 - ARA 2						
È in grado di indossare il gruppo ARA in acqua con la tecnica a "zaino".						
È in grado di effettuare la manovra di compensazione.						
È in grado di togliere e rimettere l'erogatore in immersione.						
È in grado di individuare, liberare e vincolare l'erogatore di riserva.						
È in grado di recuperare l'erogatore di riserva e scambiarlo con quello principale.						
È in grado di svuotare la maschera dopo allagamento parziale.						
È in grado di eseguire oscillazioni con la respirazione e con il GAV.						
È in grado di leggere e comunicare la pressione dell'aria nella bombola.						
È in grado di effettuare un percorso di almeno 25 m in assetto neutro.						
Tecnica di coppia						
È in grado di indossare il gruppo ARA in acqua con la tecnica a "zaino".						
BD7 - ARA 3						
È in grado di indossare il gruppo ARA in acqua con la tecnica a "seggolino".						
È in grado di effettuare i controlli di coppia in acqua.						
È in grado di svuotare l'erogatore col tasto di spurgo e respirare durante l'autoerogazione.						
È in grado di respirare correttamente in posizione supina e bocconi.						
È in grado di svuotare la maschera dopo allagamento totale.						
È in grado di restare fermo in assetto neutro.						
È in grado di gestire un problema alla frusta di carico e regolare il GAV a bocca.						
È in grado di effettuare un percorso di almeno 50 m in assetto neutro.						
Tecnica di coppia						
BD8 - ARA 4						
È in grado di effettuare l'ingresso in acqua per rovesciamento.						
È in grado di gestire il GAV e l'assetto con la muta indossata.						
È in grado di togliere e rimettere le pinne in acqua (sul fondo).						
È in grado di risolvere il crampo in immersione.						
È in grado di togliere, reindossare e svuotare la maschera.						
È in grado di svuotare l'erogatore mediante tasto di spurgo dopo una moderata espirazione (suono "aad").						
È in grado di effettuare la manovra di respirazione in coppia.						
È in grado di effettuare un percorso di almeno 75 m in assetto neutro, con l'uso delle valvole in movimento.						
È in grado di effettuare la sosta di sicurezza a mezz'acqua e l'emersione a velocità controllata.						
Tecnica di coppia.						
BD9 - ARA 5						
È in grado di ripetere nella corretta successione le operazioni pre e post immersione.						
È in grado di effettuare l'ingresso in acqua con tuffo a forbice.						
È in grado di gestire la rottura del cinghiolo della maschera.						
È in grado di effettuare un percorso di almeno 10 m con respirazione in coppia.						
È in grado di effettuare una corretta risalita con respirazione in coppia.						
Tecnica di coppia.						