



Corso P2 20__ / __

Allievo:	data e valut.					
BD1 - Nuoto in superficie (200 mt in 8 min)						
Efficacia del tuffo.						
Efficacia degli stili.						
Efficacia delle virate.						
Andatura costante e corretto ritmo respiratorio durante l'esercizio.						
BD2 - Nuoto in immersione (25 mt)						
Efficacia del tuffo.						
Efficacia della virata.						
Efficacia della rana nelle sue due componenti (braccia e gambe).						
Pausa evidente dopo ogni passata.						
Mantenimento della quota.						
Lucidità nell'emersione.						
BD3 - Capovolte in raccolta						
Corretta orizzontalizzazione.						
Correttezza ed efficacia delle capovolte (raggiungimento del fondo).						
Collegamento tra emersione e capovolta successiva (1 solo atto respiratorio).						
Mantenimento del punto fisso.						
BD4 - Equipaggiamento sul fondo						
Capovolta in raccolta corretta ed efficace.						
Giusta successione ed indossamento corretto delle attrezzature.						
Totale svuotamento della maschera con minima perdita di aria.						
Rispetto del punto fisso.						
Tranquillità dell'esecuzione.						
È in grado di assumere la posizione in ginocchio e bocconi e di compiere un breve percorso pinneggiando.						
Tecnica di coppia.						
BD5 - Capovolte di diverso tipo con attrezzatura						
Efficacia delle orizzontalizzazioni.						
Correttezza della posizione di attesa.						
Correttezza ed efficacia delle capovolte.						
Corretta alternanza delle capovolte.						
BD6 - Recupero e trasporto di un Compagno in apnea						
Per l'infortunato						
pronto affondamento al GIÙ,						
correttezza della posizione d'apnea.						
Per il soccorritore						
calma e destrezza nel maneggiare l'infortunato,						
efficacia del recupero.						



Corso P2 20__ / __

BD7 - Ripasso esercizi base ARA						
È in grado di liberare/vincolare l'erogatore di riserva e scambiarlo con quello principale.						
È in grado di ricercare l'erogatore di riserva mediante tecnica a pendolo e dal primo stadio.						
È in grado di eseguire oscillazioni bocconi sul fondo mediante respirazione e utilizzo del GAV.						
È in grado di risolvere il crampo in "autosalvamento" e in "salvamento".						
È in grado di togliere e rimettere le pinne.						
È in grado di effettuare la respirazione in coppia.						
È in grado di svuotare l'erogatore mediante tasto di spurgo dopo una moderata espirazione (suono "aaa").						
È in grado di svuotare efficacemente la maschera.						
BD8 - Tecniche di pinneggiamento, assetto da fermo e in movimento, svestizione/vestizione						
È in grado di utilizzare efficacemente la pinneggiata classica.						
È in grado di effettuare la pinneggiata "calcio all'acqua"						
È in grado di effettuare la pinneggiata a rana.						
È in grado di mantenere una postura e un assetto corretti da fermo e in movimento.						
È in grado di effettuare la svestizione a zaino e la vestizione per incappuccia						
BD9 - Risoluzione problemi erogazione						
È in grado di effettuare la manovra di respirazione in coppia da fermi.						
È in grado di effettuare la manovra di respirazione alternata in coppia da fermi.						
È in grado di effettuare un percorso con respirazione alternata.						
È in grado di riconoscere e gestire il problema di parziale chiusura della rubinetteria.						
È in grado di intervenire in caso di problemi al 1° stadio.						
BD10 - Percorso in apnea, percorso in assetto neutro, percorso negativo						
Mantenimento della quota nel percorso in apnea.						
Corretta sequenza nella vestizione del gruppo ARA.						
Pinneggiamento molto lento e regolazione del GAV per sola insufflazione nel percorso in assetto.						
Mantenimento della quota, braccio in opposizione e corretto pinneggiamento nel percorso appesantito.						
Percorso in assetto positivo senza toccare il fondo (priorità) e senza affiorare (ammesso un minimo)						
BD11 - Risoluzione inconvenienti						
È in grado di effettuare una discesa controllata.						
È in grado di gestire il problema dell'affanno.						
È in grado di gestire una perdita di contatto contemporaneamente di maschera ed erogatore.						
È in grado di compiere un percorso senza maschera e gestire l'eventuale rottura del cinghio.						
È in grado di utilizzare la lavagnetta per segnalare un inconveniente al Compagno.						
Risalita dal fondo in posizione orizzontale e velocità corretta.						