

Canoa

Scienze Motorie
A.A. 2012

Corso teorico-pratico

Dott. Ramazza Michele
Cell. 328 3059668
info@micheleramazza.com

Dott.rsa Casini Giulia

Scala di difficoltà

I grado: acqua piatta o corrente leggerissima

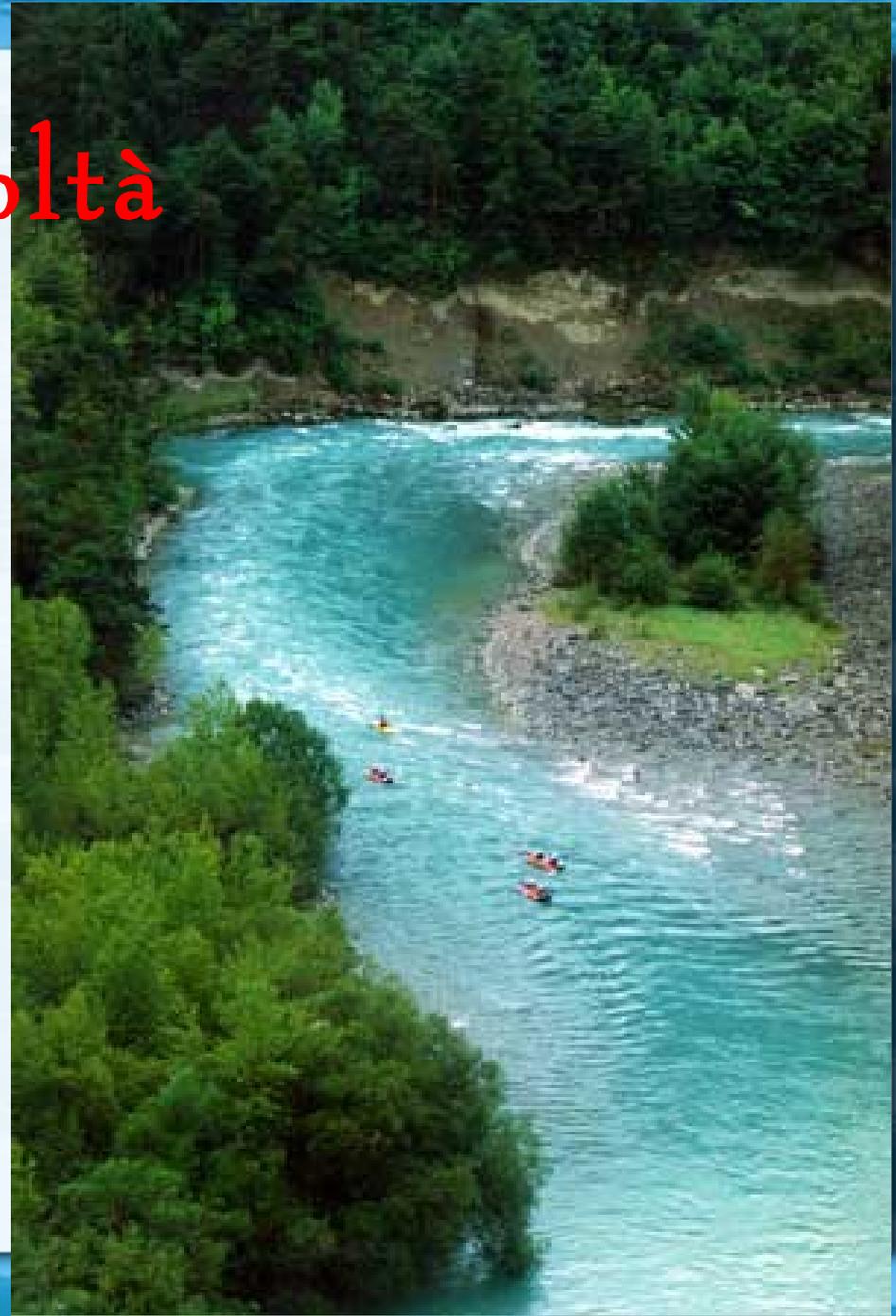
Fondo poco movimentato, che produce piccole onde regolari e sparse su tutta la superficie. Corrente leggera ed eventuali gorghi ben delimitati ed evitabili. Rapide larghe e non ingombre di ostacoli, quindi la traiettoria da seguire è lineare e ben evidente. Pendenza molto modesta.



Scala di difficoltà

Il grado: correnti tese e pochi ostacoli

Torrente con ostacoli facili da evitare, morte ampie e ben visibili, la linea di discesa da seguire è evidente anche se richiede qualche ampia manovra. La discesa provoca emozione e soddisfazione ma nessuna paura.



Scala di difficoltà

III grado: rapide con ostacoli moderatamente difficili

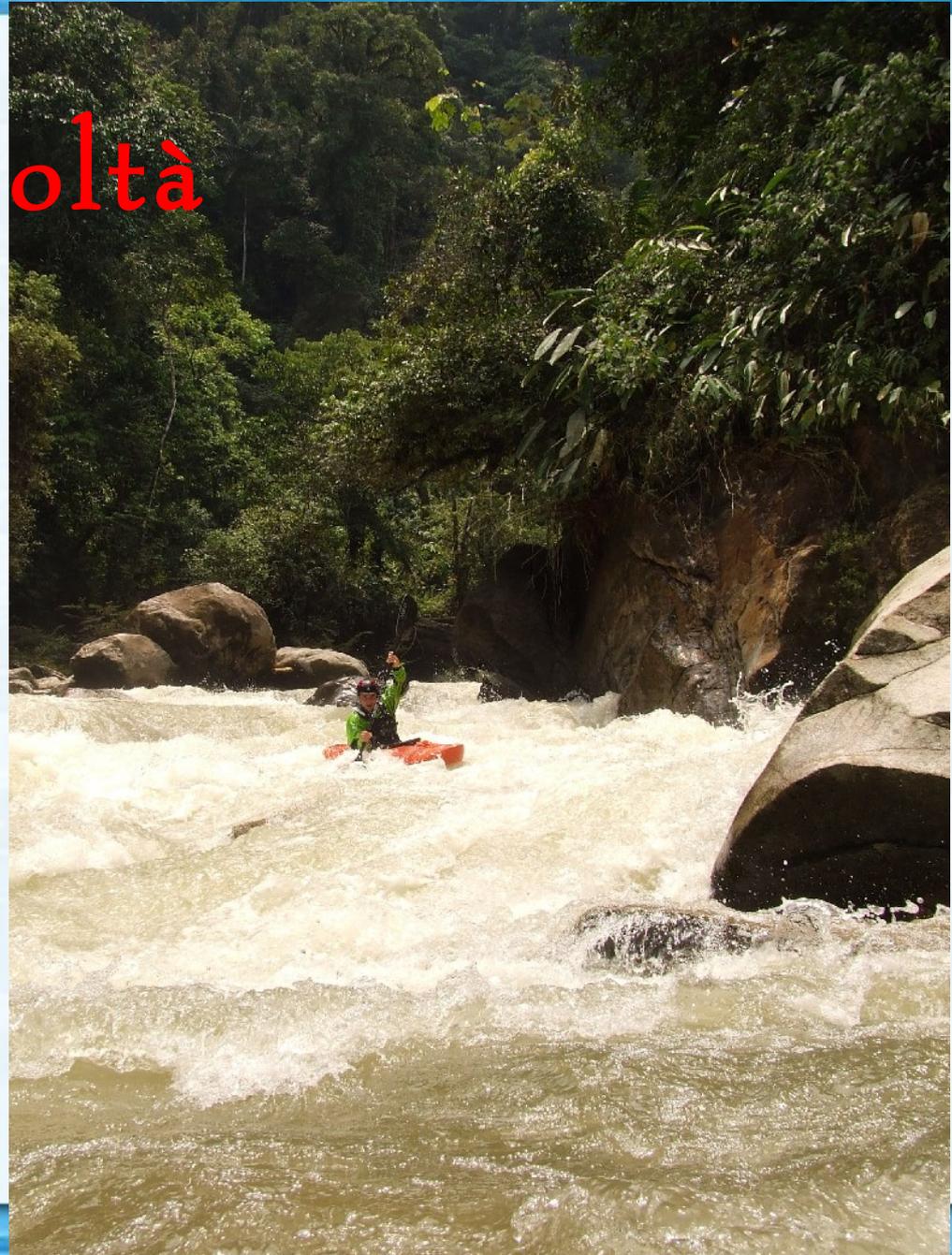
Torrente con successione di rapide moderatamente difficili intervallate da laghetti, onde e buchi che possono bloccare la discesa e far immergere anche completamente il kayak, ma senza trattenerlo. Rapide con ostacoli che richiedono manovre decise ed efficienti. Occorre saper effettuare senza incertezze l'ingresso in morta, l'appoggio a valle e l'eskimo, insomma è necessario avere una buona esperienza e disinvoltura su vere rapide.



Scala di difficoltà

IV grado: rapide difficili

Onde grandi ed irregolari, presenza di buchi da evitare o superare con forza e decisione al momento e nella direzione giusta. Rapide molto dure, da superare con buona e precisa tecnica di manovra. Morte esigue e movimentate, in cui non è facile arrestarsi. Nel IV grado nuotare diviene pericoloso, e difficilmente i compagni possono intervenire: quindi occorre essere padroni dell'eskimo in qualsiasi condizione. Ricognizione preventiva molto opportuna prima dei tratti di IV. Spesso le rapide non sono più dure che nel III, ma la loro lunghezza e continuità fa aumentare le difficoltà complessive.



Scala di difficoltà

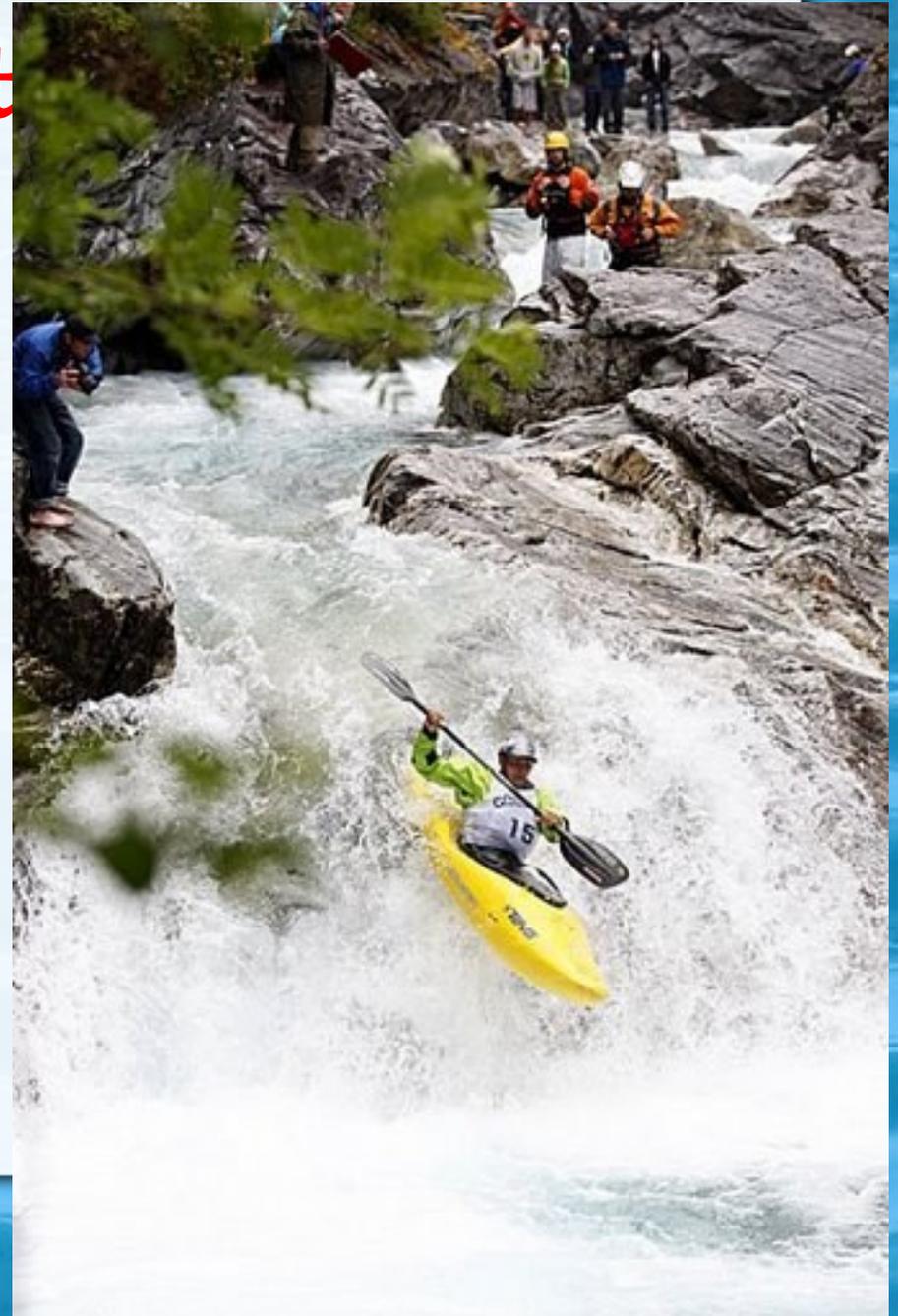
IV grado



Scala di difficoltà

V grado

Buchi molto profondi che tendono a trattenere il kayak o il canoista cadutovi. Zone di morta ribollenti e inutilizzabili. Rapide ostacolate da grossi massi, con passaggi stretti, onde e correnti violente ed improvvise. Indispensabile tecnica sicura, prontezza e tempismo, allenamento e colpo d'occhio. Anche per un esperto, un tratto di V grado è una sfida difficile e pericolosa.



Scala di difficoltà

V grado



Scala di difficoltà

VI grado



Benjamin Hjört

Definizione di livelli degli allievi

1 Livello

Capacità di andare dritto, fare curve e mantenere l'equilibrio sull'acqua piatta (I grado).

Conoscenza dei principi fondamentali della sicurezza. Uscita dal kayak ribaltato, nuoto in acque tranquille.

2 Livello

Capacità di effettuare le manovre di base in situazioni di corrente di II grado: uscire ed entrare nelle morte, traghettare e spostarsi nella corrente definendo una linea.

Nuoto in corrente, uso corda per essere recuperato, conoscenza dei segnali.

3 Livello

Capacità di fermarsi, traghettare, entrare e uscire dalle morte sul III grado. Definire linee tra gli ostacoli del fiume e sfruttare le onde del fiume. Eskimo in corrente tesa.

Utilizzo della corda come soccorritore.

4 Livello

Capacità di fermarsi, traghettare, entrare e uscire dalle morte sul IV grado. Definire linee tra gli ostacoli del fiume e interpretazione delle rapide di IV grado. Capacità di esecuzione del boof. Eskimo in corrente.

Conoscenza dei principi di sicurezza per guidare una discesa. Sicura a uomo imbragato, paranchi e nodi, recupero di pericolante e attrezzatura.

5 Livello

Capacità di gestire e interpretare passaggi di V grado con sicurezza. Esecuzione di tutti i movimenti tecnici con stile e fluidità. Eskimo all'indietro. Capacità di lettura e interpretazione delle rapide di V grado. Utilizzo della corda verticale, basi di rianimazione.

I livello:

Definizione dei punti fondamentali:

-posizione di base



I livello:

- Circolare avanti e indietro



I livello:

- Colpo spinta



I livello:

- **Timone**

