



Centro Studi e Formazioni

Manuale Test v.1.0.

Versione al 21/11/2020

FickCoach	
Manuale Test – Federcanoa v.1.0.	
Cooper (adattato al pagaiergometro)	
Obiettivo	Test a contenuto speciale per la stima della capacità di massima potenza aerobica.
Attrezzatura Richiesta	Ergometro Dansprint o Kayakpro.
Modalità di Esecuzione:	Il partecipante deve pagaiare per dodici minuti con la finalità di coprire la massima distanza possibile. Al fine di ottenere un dato attendibile l'atleta dovrebbe condurre la prova con una andatura costante evitando accelerazioni. Si ricorda che il test è una prova massimale ed il buon risultato della stessa è condizionata dalla motivazione dell'atleta. Una volta realizzata la procedura utile alla configurazione dell'ergometro per la corretta registrazione dei dati, il test può avere inizio. È importante tenere presente che il via della prova è determinato dall'atleta, il quale con la sua azione provoca il movimento della ventola, attivando il cronometro e il computer di bordo dell'ergometro. Al dodicesimo minuti il test termina e i dati sono salvati automaticamente nella memoria del computer. Attenzione, la distanza totale percorsa dall'atleta al termine della prova non è confrontabile con le tabelle presenti in letteratura scientifica relative al Test di Cooper, in quanto questo strumento nasce per la stima della massima potenza aerobica nella corsa.
Raccolta Dati:	Il file .csv esportato dal software Dansprint o Kayakpro.
Configurazione dell'ergometro	la configurazione dell'ergometro va eseguita all'inizio di ogni prova. La procedura da seguire è riportata di seguito. <ol style="list-style-type: none"> 1. ATHLETES WEIGHT: Impostare il peso; 2. RESISTANCE TEST: Impostare il "Fan Resistance" o "Drag" (Drag per gli uomini: 32; Donne: 24) ; 3. INTERVAL: Impostare l'intervallo sul tempo di 12 minuti, lasciando il recupero a 0:00. <p>Al termine della prova verranno visualizzati sul display i valori di: distanza percorsa, frequenza di pagaiata, velocità media e frequenza cardiaca (solo con fascia cardio con protocollo ANT+™)</p>
Test dei 500 metri - Pagaiergometro	
Obiettivo	Test a contenuto speciale per la stima della capacità anaerobica lattacida.
Attrezzatura Richiesta	Ergometro Dansprint o Kayakpro
Modalità di Esecuzione:	Il partecipante deve realizzare un percorso di cinquecento metri con la finalità di coprirlo nel minore tempo possibile. Si ricorda che il test è una prova massimale ed il buon risultato della stessa è condizionata dalla motivazione dell'atleta. Una volta realizzata la procedura utile alla configurazione dell'ergometro per la corretta registrazione dei dati, il test può avere inizio. È importante tenere presente che il via della prova è determinato dall'atleta, il quale con la sua azione provoca il movimento della ventola, attivando il cronometro e il computer di bordo dell'ergometro. Il test si conclude quando l'atleta ha percorso i cinquecento metri. Al termine della prova i dati sono salvati automaticamente nella memoria del

	computer di bordo.
Raccolta Dati:	Il file .csv esportato dal software Dansprint o Kayakpro.
Configurazione dell'ergometro	<p>La configurazione dell'ergometro va eseguita all'inizio di ogni prova. La procedura da seguire è riportata di seguito.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ATHLETES WEIGHT: Impostare il peso; 2. RESISTANCE TEST: Impostare il "Fan Resistance" o "Drag" (Drag per gli uomini: 32; Donne: 24) ; 3. DISTANCE: Impostare la distanza del percorso a 500 metri. <p>Al termine della prova verranno visualizzati sul display i valori di: distanza percorsa, frequenza di pagaiata, velocità media e frequenza cardiaca (solo con fascia cardio con protocollo ANT+™)</p>
Test dei 3000 metri - Pagaiergometro	
Attrezzatura Richiesta	Ergometro Dansprint o Kayakpro.
Obiettivo	Test a contenuto speciale per la stima della massima capacità aerobica.
Modalità di Esecuzione:	<p>Il partecipante deve realizzare un percorso di tremila metri con la finalità di coprirlo nel minore tempo possibile. Si ricorda che il test è una prova massimale ed il buon risultato della stessa è condizionata dalla motivazione dell'atleta. Una volta realizzata la procedura utile alla configurazione dell'ergometro per la corretta registrazione dei dati, il test potrà avere inizio. È importante tenere presente che il via della prova è determinato dall'atleta, il quale con la sua azione provoca il movimento della ventola, attivando il cronometro e il computer di bordo dell'ergometro. Il test si conclude quando l'atleta ha percorso i cinquecento metri. Al termine della prova i dati sono salvati automaticamente nella memoria del computer di bordo.</p>
Raccolta Dati:	Il file .csv esportato dal software Dansprint o Kayakpro.
Configurazione dell'ergometro	<p>La configurazione dell'ergometro va eseguita all'inizio di ogni prova. La procedura da seguire è riportata di seguito.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ATHLETES WEIGHT: Impostare il peso; 2. RESISTANCE TEST: Impostare il "Fan Resistance" o "Drag" (Drag per gli uomini: 32; Donne: 24) ; 3. DISTANCE: Impostare la distanza del percorso a 3000 metri. <p>Al termine della prova verranno visualizzati sul display i valori di: distanza percorsa, frequenza di pagaiata, velocità media e frequenza cardiaca (solo con fascia cardio con protocollo ANT+™).</p>
Test di Corsa	
Velocità: 5000 metri - Discesa: 3000 metri - Polo: 2000 metri	
Obiettivo	Stima della capacità aerobica generale.
Modalità di Esecuzione	<p>Il Test di corsa consiste nel percorrere nel minor tempo possibile la distanza prevista dalla specialità. La prova deve essere realizzata su una pista di atletica o su una strada pianeggiante. Nel caso in cui il test si svolga su strada si consiglia di limitare il numero dei circuiti che l'atleta deve realizzare ad un massimo di due. Il test richiede il supporto di almeno un Tecnico, il quale deve essere dotato di cronometro e blocco di appunti. L'atleta prima del via deve essere fermo, e solo al segnale del tecnico potrà iniziare la prova. Il test si</p>

	conclude quando l'atleta supera con una qualsiasi parte del proprio corpo la linea che indica il termine del tracciato.
Raccolta Dati	Tempo di percorrenza.
Test Trazioni alla Sbarra (Pull Up) in un Minuto	
Obiettivo	Valutazione generale della forza e resistenza muscolare della parte superiore del corpo.
Attrezzatura Richiesta	Sbarra sopraelevata orizzontale, posizionata ad un'altezza tale che i partecipanti alla prova possano mantenere una posizione di sospensione.
Modalità di Esecuzione	La prova richiede la realizzazione del maggior numero di trazioni in un minuto. La partecipazione di un tecnico è necessaria al fine di contare il numero di ripetizioni complete realizzate, verificare la modalità di esecuzione delle stesse e controllare che la prova venga realizzata nel periodo di tempo previsto. Il tecnico deve essere dotato di cronometro e blocco per gli appunti. Prima dell'inizio della prova il partecipante dovrà posizionarsi al di sotto della barra e afferrarla con una presa "normale" (posizione prona della mano che avvolge la sbarra) con le braccia completamente estese. Le mani devono essere posizionate sulla sbarra a una distanza di circa dieci centimetri da una linea immaginaria che perpendicolarmente congiunge la parte più laterale della spalla (acromion) alla sbarra. Non appena l'atleta è in posizione il Tecnico dà inizio alla prova. L'esecuzione corretta prevede che il partecipante sollevi il corpo fino a quando il mento non superi la parte superiore della sbarra, quindi si abbassa tornando in una posizione a braccia completamente estese. Le trazioni andrebbero eseguite con un movimento fluido. Vengono contati unicamente le trazioni complete escludendo quelle eseguite con oscillazioni del corpo, calci o flessioni delle gambe. Al termine del minuto il Tecnico dichiarerà terminata la prova. Se lo stop alla prova viene chiamato durante la fase di salita e la ripetizione è eseguita in maniera corretta, il Tecnico dovrà ritenere la ripetizione valida ai fini della prova.
Raccolta Dati	Numero di ripetizioni eseguite correttamente.
Piegamento sulle Braccia in un Minuto	
Obiettivo	Valutazione generale della forza e resistenza muscolare della parte superiore del tronco e del core.
Modalità di Esecuzione	In un minuto di tempo il partecipante deve realizzare il maggior numero possibile di piegamenti sulle braccia. La partecipazione di un tecnico è necessaria al fine di contare il numero di ripetizioni complete realizzate, verificare la modalità di esecuzione delle stesse e controllare che la prova venga realizzata nel periodo di tempo previsto. Il tecnico deve essere dotato di cronometro e blocco per gli appunti. La tecnica esecutiva prevede che l'atleta sia in posizione prona (corpo proteso verso dietro) con le mani poggiate a terra, rivolte in avanti e posizionate con una larghezza leggermente superiore a quella delle spalle; gli avampiedi poggiati a terra con arti inferiori estesi e leggermente divaricati; tronco, nuca e bacino sulla stessa linea e sguardo rivolto verso il pavimento. L'esecuzione dell'esercizio prevede due fasi, una di spinta, nella quale il corpo viene sollevato fino alla completa estensione

	<p>dell'articolazione del gomito; ed una fase di discesa controllata che termina quando il braccio e l'avambraccio vanno a formare un angolo di novanta gradi. Durante l'esecuzione non si deve perdere il controllo muscolare del core (la schiena e le gambe devono rimanere allineate).</p> <p>Il Tecnico chiama il "pronti" non appena l'atleta si è posizionato correttamente in posizione sollevata. Al via il Tecnico attiva il cronometro e il partecipante può dare inizio alla prova. Il Tecnico conta il numero di ripetizioni riuscite (sollevamenti) ovvero quelle che sono realizzate nel rispetto del modello esecutivo.</p> <p>Al termine del minuto il Tecnico dichiara terminata la prova. Se lo stop alla prova viene chiamato durante la fase di spinta e la ripetizione è eseguita in maniera corretta, il Tecnico dovrà ritenere la ripetizione è valida ai fini della prova.</p>
Raccolta Dati	Numero di ripetizioni eseguite correttamente.
Distensione delle Braccia con Bilanciere su Panca in un Minuto	
Obiettivo	Valutazione generale della forza e resistenza muscolare dei muscoli del torace e delle braccia.
Attrezzatura	Panca piana, bilanciere olimpico e dischi di ghisa.
Modalità di Esecuzione	<p>In un minuto di tempo il partecipante deve realizzare il maggior numero possibile di distensione delle braccia su panca piana con un carico pari al 35% del massimale dell'atleta. La partecipazione di un tecnico è necessaria al fine di contare il numero di ripetizioni complete realizzate, verificare la modalità di esecuzione delle stesse e controllare che la prova venga realizzata nel periodo di tempo previsto. Il tecnico deve essere dotato di cronometro e blocco per gli appunti. La tecnica esecutiva prevede che l'atleta sia in posizione decubito supina sulla panca piana, con i piedi saldamente a terra e testa, spalle e glutei sempre a contatto con la panca. Il bilanciere viene afferrato con presa prona (includendo la presenza del pollice in opposizione) leggermente più larga della larghezza delle spalle (massima distanza consigliata tra le mani ottantuno centimetri). Le mani devono essere poste simmetricamente rispetto al centro del bilanciere. L'esecuzione dell'esercizio prevede due fasi, una di spinta del bilanciere, nella quale viene sollevato con una traiettoria curvilinea fino alla completa estensione dell'articolazione del gomito; ed una fase di discesa, in cui il bilanciere scende con movimento controllato fino a toccare la parte bassa del petto vicino ai capezzoli.</p> <p>Il Tecnico chiama il "pronti" non appena l'atleta si è posizionato correttamente sulla panca, quindi l'atleta porta il bilanciere al petto (in corrispondenza della linea che congiunge ai capezzoli). Al via il Tecnico attiva il cronometro e il partecipante inizia la prova. Il Tecnico conta il numero di ripetizioni riuscite ovvero quelle che sono realizzate nel rispetto del modello esecutivo.</p> <p>Al termine del minuto il Tecnico dichiara terminata la prova. Se lo stop alla prova viene chiamato durante la fase di salita del bilanciere e la ripetizione è eseguita in maniera corretta, il Tecnico dovrà ritenere la ripetizione è valida ai fini della prova.</p>
Raccolta Dati	Numero di ripetizioni eseguite correttamente.

Rematore con Bilanciere su Panca in un Minuto	
Obiettivo	Valutazione generale della forza e resistenza muscolare del gran dorsale.
Attrezzatura	Panca rialzata, bilanciere olimpico e dischi di ghisa.
Modalità di Esecuzione	<p>In un minuto di tempo il partecipante deve realizzare il maggior numero possibile di tirate alla panca con un carico pari al 35% del massimale dell'atleta. La partecipazione di un tecnico è necessaria al fine di contare il numero di ripetizioni complete realizzate, verificare la modalità di esecuzione delle stesse e controllare che la prova venga realizzata nel periodo di tempo previsto. Il tecnico deve essere dotato di cronometro e blocco per gli appunti. La tecnica esecutiva prevede che l'atleta sia in posizione decubito prona su una panca. Il bilanciere viene afferrato con presa prona (considerando la presenza del pollice in opposizione) leggermente più larga della larghezza delle spalle. Le mani devono essere poste simmetricamente rispetto al centro del bilanciere. La panca deve avere una altezza tale da consentire al partecipante di prendere il bilanciere ma allo stesso tempo di poter eseguire l'esercizio con il bilanciere in sospensione.</p> <p>L'esecuzione dell'esercizio prevede due fasi, una di sollevamento del bilanciere, nella quale viene elevato, con una traiettoria curvilinea, fino al contatto con la parte inferiore della panca; ed una fase di discesa, in cui il bilanciere scende con movimento controllato fino alla completa estensione del gomito. Il partecipante deve realizzare l'esercizio grazie al movimento delle braccia, spalle (scapole), il resto del corpo (testa, tronco e gambe) dovrebbe rimanere fermo durante l'esecuzione.</p> <p>Il Tecnico chiama il "pronti" non appena l'atleta si è posizionato correttamente sulla panca, quindi l'atleta afferrerà il bilanciere. Al via il Tecnico attiva il cronometro e il partecipante inizia la prova. Il Tecnico conta il numero di ripetizioni riuscite ovvero quelle che sono realizzate nel rispetto del modello esecutivo.</p> <p>Al termine del minuto il Tecnico dichiara terminata la prova. Se lo stop alla prova viene chiamato durante la fase di salita del bilanciere e la ripetizione è eseguita in maniera corretta, il Tecnico dovrà ritenere la ripetizione è valida ai fini della prova.</p>
Raccolta Dati:	Numero di ripetizioni eseguite correttamente.
Pulley Basso in un Minuto– Presa sulla Maniglia Verticale	
Obiettivo	Valutazione generale della forza e resistenza dei muscoli dorsali.
Attrezzatura Richiesta	Pulley Machine con maniglia che consente una presa neutra dell'attrezzo.
Modalità di Esecuzione	<p>In un minuto di tempo il partecipante deve realizzare il maggior numero possibile di ripetizioni alla macchina del pulley con un carico pari al 35% del massimale dell'atleta. La partecipazione di un tecnico è necessaria al fine di contare il numero di ripetizioni complete realizzate, verificare la modalità di esecuzione delle stesse e controllare che la prova venga realizzata nel periodo di tempo previsto. Il tecnico deve essere dotato di cronometro e blocco per gli appunti. La tecnica esecutiva prevede la realizzazione dell'esercizio da seduti, anca flessa (le gambe in avanti) i piedi appoggiati ai supporti dell'attrezzo e il tronco perpendicolare al terreno. Durante l'esecuzione dell'esercizio si consiglia di mantenere la condizione di</p>

	<p>lordosi a livello del rachide lombare, evitando di flettere il tronco. La maniglia viene afferrata con presa neutra (pollice in opposizione). L'esecuzione dell'esercizio prevede due fasi, dette di tirata e di rilascio. La fase di tirata ha inizio dalla posizione delle braccia estese in avanti e consiste nell'avvicinare la maniglia verso l'addome. La fase termina quando le articolazioni del gomito di entrambe le braccia hanno raggiunto un angolo di novanta gradi. La fase di rilascio consiste nel ritornare in maniera controllata nella posizione a braccia estese fino alla completa estensione del gomito. Entrambe le fasi vanno realizzate salvaguardando la condizione di lordosi a livello del rachide lombare. Il Tecnico chiama il "pronti" non appena l'atleta si è posizionato correttamente sulla panca, quindi l'atleta afferra la maniglia del pulley. Al via il Tecnico attiva il cronometro e il partecipante inizia la prova. Il Tecnico conta il numero di ripetizioni riuscite ovvero quelle che sono realizzate nel rispetto del modello esecutivo.</p> <p>Al termine del minuto il Tecnico dichiara terminata la prova. Se lo stop alla prova viene chiamato durante la fase di tirata e la ripetizione è eseguita in maniera corretta, il Tecnico dovrà ritenere la ripetizione è valida ai fini della prova.</p>
Raccolta Dati:	Numero di ripetizioni eseguite correttamente.
Modalità di Esecuzione dei Protocolli per la definizione della 1RM (ripetizione massimale)	
Obiettivo	Identificazione della massima intensità di carico dell'esercizio
Modalità di Esecuzione	<p>L'intensità massima del carico di un esercizio può essere ottenuta per via diretta e indiretta. I test che prevedono la possibilità di ottenere direttamente il valore di intensità pari a 1RM (una ripetizione massima) devono essere eseguiti da atleti allenati e con esperienza nella realizzazione dell'esercizio. Il protocollo prevede l'esecuzione da parte dell'atleta di diverse serie dell'esercizio con incremento graduale del carico su un modello piramidale. Viene identificata come 1RM la serie in cui il partecipante è riuscito nel tentativo di sollevare una volta il carico. Solitamente la 1RM è identificabile come il carico dell'ultima ripetizione eseguita correttamente. Ogni serie deve essere realizzata garantendo il recupero totale all'atleta. Di seguito un esempio di protocollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • una serie da 10 ripetizioni al 40% circa del massimale teorico; • una serie da 8 ripetizioni al 50/60% circa del massimale teorico; • una serie da 5/6 ripetizioni al 70% circa del massimale teorico; • una serie da 2/3 ripetizioni al 80% circa del massimale teorico; • una serie da 1 ripetizione al 90% circa del massimale teorico; • una serie da 1 ripetizione al 100% del massimale effettivo. <p>In caso di successo della prova si aumenta il carico tra 2.5 e 5% e si effettua un'altra prova. In caso di insuccesso si diminuisce il carico di una quantità compresa tra 2.5 e 5% e si effettua un'altra prova.</p>
Raccolta Dati:	Il carico in chilogrammi (Kg) della 1RM

Efficienza della Pagaiata – 200 Metri	
Obiettivo	Test specifico per l'Analisi dell'Efficienza della Pagaiata.
Modalità di Esecuzione	La prova prevede che l'atleta realizzi due percorsi di duecento metri in k1 o nel caso di atleta della specialità "canadese" in C1. Le prove devono essere realizzate in condizioni di acqua ferma e possibilmente in assenza di vento. Il test deve prevedere la presenza di almeno un tecnico il quale, oltre a predisporre il campo di "analisi" in modo che siano ben visibili i riferimenti di inizio e fine prova, deve cronometrare il test e contare il numero di colpi di ogni percorso. Il test ha inizio con il kayak o la canoa in movimento. Lo start al cronometro e al conteggio dei colpi viene dato quando l'imbarcazione dell'atleta si trova con la prua all'altezza del riferimento visivo della partenza e termina quando analogamente è in corrispondenza del riferimento visivo dell'arrivo. La valenza tecnica del test vuole che l'atleta realizzi il percorso in maniera che la frequenza d'azione sia in funzione della ampiezza del movimento.
Raccolta Dati:	Tempo di percorrenza delle prove, numero totale di colpi per ognuna delle prove.
2000 Metri in Kayak (o Canadese)	
Obiettivo	Test specifico per la valutazione della capacità aerobica massimale
Modalità di Esecuzione	La prova prevede che l'atleta percorra un circuito di duemila metri, in k1 o nel caso di atleta della specialità "canadese" in C1, nel minor tempo possibile. Il circuito prevede un "un giro di boa" ai mille metri. Le prove devono essere realizzate in condizioni di acqua ferma e possibilmente in assenza di vento. Il test vuole la presenza di almeno un tecnico il quale, oltre a predisporre il campo di "analisi" in modo che siano ben visibili il riferimento di inizio/fine prova e la boa dei mille metri, deve cronometrare il tempo totale della prova e il tempo impiegato dall'atleta per percorrere i primi mille metri. Il tempo in questo ultimo caso viene preso non appena la prua dell'imbarcazione supera la boa dei mille. Il test ha inizio con il kayak (o la canoa) non in movimento. Prima del via il partecipante deve posizionare la sua imbarcazione in modo che la prua si trovi all'altezza del riferimento visivo di inizio/fine prova. Al via del Tecnico viene attivato il cronometro. La prova termina quando l'imbarcazione dell'atleta supera con la prua di nuovo il riferimento di inizio/fine prova.
Raccolta Dati:	Tempo Totale e tempo a metà percorso.
Test delle Due Porte	
Obiettivo	Test a contenuto speciale per la stima delle capacità anaerobiche e della valutazione delle abilità canoistiche di base in acqua ferma(Canoa e Ricerca n.6).
Attrezzatura Richiesta	Due porte di slalom in linea (nel caso di atleti della specialità della canoa polo anche due boe) posizionate in modo che le paline interne siano a una distanza di dieci metri. Le porte devono essere sollevate dall'acqua di almeno quindici centimetri. Tendere un cavo al centro tra le due porte così da posizionare un cordino visibile (10/30 centimetri) per ogni metro. Ove sia possibile il test andrà videoregistrato. Si consiglia la possibilità di disporre di un cardiofrequenzimetro e nel caso ci sia supporto medico di un

	lattacidometro.
Modalità di Esecuzione	<p>Il test consiste in tre prove della durata di un minuto con recupero tra le stesse di un minuto. L'atleta deve percorrere in ogni prova la maggiore distanza possibile disegnando con il kayak (o canoa) una traiettoria a otto tra le due porte, alternando, in questo modo, le virate verso destra e sinistra. Il test richiede il supporto di un tecnico il quale dà il via alla prova e avvia il cronometro. Il tecnico durante la prova comunica all'atleta i trenta secondi dall'inizio e il termine della prova. Il tecnico deve considerare la posizione del corpo dell'atleta per le misurazioni che realizza durante l'esecuzione del test. Alla fine di ogni prova il tecnico riporta nel suo blocco la distanza totale realizzata dall'atleta aiutandosi con il cavo graduato per definire i metri che l'atleta ha coperto nell'eventuale percorso non completato (o tramite videoanalisi, per approfondimenti si consiglia di visitare il sito web, https://www.kinovea.org/). Inoltre, sono riportati la distanza percorsa dall'atleta a metà prova, gli intertempi e numeri di colpi relativi a ogni frazione del percorso. Si intende per frazione la distanza che intercorre tra i due piani definiti dalle paline per ciascuna porta. Alla partenza il partecipante deve avere la prua del kayak (o canoa) sulla linea (proiettata sull'acqua) che congiunge le due paline di una porta. Il tecnico valutatore deve, inoltre, riportare sul blocco di appunti la frequenza cardiaca monitorata con il cardiofrequenzimetro a trenta secondi prima della partenza, immediatamente prima dell'inizio di ogni prova e al termine delle stesse ed infine a uno, due e tre minuti dopo il termine del test. Ove fosse possibile, in presenza del supporto medico, si andranno a realizzare delle misurazioni del lattato ad inizio prova, a tre minuti e a cinque minuti dopo la conclusione del test. Se il valore tra il terzo e il quinto minuto è ancora in crescita si consiglia un nuovo prelievo a sette minuti.</p>
Raccolta Dati:	Distanza percorsa dall'atleta per ogni prova, Distanza percorsa dall'atleta a metà di ogni singola prova, Numero di pagaiate per frazione, tempo di percorrenza di ogni frazione. Frequenza cardiaca a trenta secondi prima dello start del test, immediatamente prima dell'inizio di ogni prova e al termine delle stesse ed infine a uno, due e tre minuti dopo il termine del test.
Eventuali Altri Dati (richiedono la presenza del medico)	Misurazioni del lattato ad inizio prova, a tre minuti e a cinque minuti dopo la conclusione del test. Se il valore tra il terzo e il quinto minuto è ancora in crescita si consiglia un nuovo prelievo a sette minuti.
Leggenda per l'Inserimento Dati	I dati andranno inseriti in specifiche celle che sono nominate in alcuni casi con acronimi, in particolare N°C.p.f. e T.F:p.f, che rispettivamente stanno a indicare il Numero di colpi realizzati in una frazione e il Tempo impiegato per percorrerla. Le lettere p.e f stanno a indicare la prova e le relative frazioni (es. N°C.1.3., identifica la cella dove inserire il numero di colpi relativi alla prima prova e terza frazione).
Otto campi di gioco - Canoa Polo	
Obiettivo	Stima della massima capacità aerobica dell'atleta e dell'efficacia dei fondamentali tecnici di base (avanzamento e cambio di direzione di 180°).

Raccolta Dati	tempo di percorrenza di ogni percorso.
Osservazioni:	il test può essere realizzato al massimo da due atleti alla volta. Gli atleti, in questo caso, partiranno dai lati opposti del campo.
Tre da due Campi di Gioco (70 metri)	
Obiettivo	Test a carattere speciale per la stima della capacità anaerobica e la valutazione dell'efficienza tecnica
Modalità di esecuzione	Il test viene eseguito su un campo regolamentare di canoa polo (35 metri x 23 metri) e prevede la misurazione del tempo necessario per il completamento di un percorso di lunghezza pari a due lati lunghi (70 metri). L'atleta deve effettuare il percorso per due volte cercando di concluderlo nel minor tempo possibile. Al termine di ogni percorso l'atleta disporrà di un minuto di recupero. La realizzazione del test necessita del supporto di due Tecnici, che devono essere dotati di un cronometro e di un blocco per appunti. I tecnici all'inizio di ogni prova si posizionano in prossimità della linea di fondo campo (uno per lato) e in modo che la loro visuale sia in linea con la stessa. I tecnici devono cronometrare la prova e contare il numero i colpi realizzati in ogni campo dal partecipante. Prima del via l'atleta deve posizionare il proprio kayak con la zona del pozzetto al di sopra della linea del fondo campo. Il segnale di via è dato dal tecnico posizionato dal lato del campo da cui parte l'atleta. Tale segnale deve essere preceduto da avvertimenti (es. conto alla rovescia) che indicano l'avvicinarsi del segnale di partenza. Al via l'atleta inizia la prova che prevede la percorrenza del campo di gioco per due volte e la realizzazione di un cambio di direzione di 180°. Il cambio di direzione è consentito quando la canoa supera, almeno con la protezione anteriore, la linea di fondo campo. In caso di un cambio di direzione realizzato prima che la prua del kayak superi la linea di fondo campo verrà assegnata una penalità all'atleta. L'irregolarità è appuntata dal Tecnico posizionato dal lato in cui l'atleta sta realizzando la manovra. e gli sarà sommato al tempo complessivo del percorso un valore di 2 secondi. Lo stop al cronometro sarà dato quando l'atleta avrà superato con il proprio corpo la linea di fondo dell'ottavo campo di percorrenza. Al termine di ogni prova è previsto un recupero di 1 minuto.
Raccolta Dati	Tempo Totale di percorrenza delle tre prove, Numero di colpi per campo.
Dieci volte Due campi di Gioco (70 metri)	
Obiettivo	Test a carattere speciale per la stima della capacità anaerobica lattacida.
Modalità di esecuzione	Il test viene eseguito su un campo regolamentare di canoa polo (35 metri x 23 metri) e prevede la misurazione del tempo necessario per il completamento di un percorso di lunghezza pari a due lati lunghi (70 metri). L'atleta deve effettuare il percorso per dieci volte cercando di concluderlo nel minor tempo possibile. Al termine di ogni percorso l'atleta disporrà di trenta secondi di recupero. La realizzazione del test necessita del supporto di due Tecnici, che devono essere dotati di un cronometro e di un blocco per appunti. I tecnici all'inizio di ogni prova si posizionano in prossimità della linea di fondo campo (uno per lato) e in modo che la loro visuale sia in linea con la stessa. I tecnici devono cronometrare la prova e contare

	<p>il numero i colpi realizzati in ogni campo dal partecipante. Prima del via l'atleta deve posizionare il proprio kayak con la zona del pozzetto al di sopra della linea del fondo campo. Il segnale di via è dato dal tecnico posizionato dal lato del campo da cui parte l'atleta. Tale segnale deve essere preceduto da avvertimenti (es. conto alla rovescia) che indicano l'avvicinarsi del segnale di partenza. Al via l'atleta inizia la prova che prevede la percorrenza del campo di gioco per due volte e la realizzazione di un cambio di direzione di 180°. Il cambio di direzione è consentito quando la canoa supera, almeno con la protezione anteriore, la linea di fondo campo. In caso di un cambio di direzione realizzato prima che la prua del kayak superi la linea di fondo campo verrà assegnata una penalità all'atleta. L'irregolarità è appuntata dal Tecnico posizionato dal lato in cui l'atleta sta realizzando la manovra. e gli sarà sommato al tempo complessivo del percorso un valore di 2 secondi. Lo stop al cronometro sarà dato quando l'atleta avrà superato con il proprio corpo la linea di fondo dell'ottavo campo di percorrenza. Al termine di ogni prova è previsto un recupero di trenta secondi.</p>
Raccolta Dati	Tempo Totale di percorrenza delle dieci prove.
Valutazione delle Abilità di Base della Canoa Polo (A.B.C. test)	
A) Obiettivo	Il test ha come finalità quella di valutare l'abilità di controllo del pallone con la pagaia ritenendo che l'esecuzione di questo fondamentale consenta di acquisire informazioni riferibili al bagaglio motorio dell'atleta ed in particolare ad alcune capacità coordinative (differenziazione cinestetica, coordinazione intersegmentaria, orientamento spazio temporale, oculo manuale e timing).
Modalità di Esecuzione del Test Statico:	Il partecipante deve realizzare il numero maggiore di palleggi in sessanta secondi con kayak fermo. Per palleggio si intende l'abilità che permette all'atleta di passare la palla da una pala all'altra della pagaia senza perderne il controllo (la palla può essere colpita). Prima dell'inizio del test l'atleta deve essere con il kayak fermo e il pallone in acqua (è indifferente se a destra o a sinistra dell'atleta). Il test ha inizio al "via" del Tecnico Valutatore e termina dopo sessanta secondi. La partecipazione di un tecnico è necessaria al fine di contare il numero di palleggi completi realizzati, il numero delle volte che l'atleta perde il controllo del pallone (palla in acqua o sullo scafo) e controllare che la prova venga realizzata nel periodo di tempo previsto. Il tecnico deve essere dotato di cronometro e blocco per gli appunti.
Raccolta Dati	Numero totale dei palleggi e numero di errori commessi.
Modalità di Esecuzione del Test Dinamico:	Il partecipante deve percorrere per una sola volta il campo di gioco nel minor tempo possibile palleggiando di pagaia e cercando di non perdere il controllo del pallone. Prima dell'inizio del test l'atleta si deve trovare con il proprio pozzetto sulla linea di fondo campo con il kayak fermo e il pallone in acqua (è indifferente se a destra o a sinistra dell'atleta). La partecipazione di un tecnico è necessaria allo svolgimento della prova. Il test ha inizio al "via" del Tecnico Valutatore. Il Tecnico cronometra il tempo di percorrenza, conta i palleggi come da definizione e il numero delle volte che l'atleta perde il controllo del pallone (palla in acqua o sullo scafo).
Raccolta Dati	Tempo di percorrenza, Numero di palleggi, Totale errori

B) Obiettivo	Il test ha come finalità quella di valutare l'abilità di controllo del pallone con le mani con kayak in movimento ritenendo che l'esecuzione di questo fondamentale consenta di acquisire informazioni riferibili al bagaglio motorio dell'atleta ed in particolare ad alcune capacità coordinative (differenziazione cinestetica, coordinazione intersegmentaria, orientamento spazio temporale, oculo manuale e timing).
Modalità di Esecuzione del Test Dinamico:	Il partecipante deve percorrere per una sola volta il campo di gioco nel minor tempo possibile palleggiando al volo con le mani e cercando di non perdere il controllo del pallone. Per palleggio al volo con le mani si intende l'abilità che permette all'atleta di lanciarsi il pallone da una mano all'altra senza perderne il controllo. Prima dell'inizio del test l'atleta si deve trovare con il proprio pozzetto sulla linea di fondo campo con il kayak fermo e il pallone in acqua (è indifferente se a destra o a sinistra dell'atleta). La partecipazione di un tecnico è necessaria allo svolgimento della prova. Il test ha inizio al "via" del Tecnico Valutatore. Il Tecnico cronometra il tempo di percorrenza, conta i palleggi come da definizione e il numero delle volte che l'atleta perde il controllo del pallone (palla in acqua o sullo scafo).
Raccolta Dati	Tempo di percorrenza, Numero di palleggi, Totale errori
Test Lunetta	
Obiettivo	Il test ha come finalità quella di valutare l'abilità di tiro dell'atleta da differenti posizioni del campo ed in condizione di affaticamento.
Modalità di esecuzione	<p>L'atleta deve eseguire nel minor tempo possibile nove tiri da tre specifiche zone del campo che hanno una distanza di almeno sei metri dalla porta.</p> <p>Le zone sono le aree di gioco oltre la linea dei sei metri che si trovano frontalmente (zona verde), alla sinistra (zona gialla) e alla destra (zona rossa) della porta. Le zone si estendono sino alla linea di centrocampo. La partecipazione di un tecnico è necessaria al fine di contare il numero di tiri realizzati, il numero di goal, la modalità di esecuzione dell'esercizio e cronometrare la prova. Il tecnico deve essere dotato di cronometro e blocco per gli appunti.</p> <p>L'atleta all'inizio della prova si trova con il pozzetto del kayak sulla linea di centro campo in una posizione frontale alla porta con il pallone in acqua (è indifferente se a destra o a sinistra dell'atleta). Nel test non è definita una distanza di tiro ma solo la zona, è l'atleta a scegliere quale debba essere la soluzione più efficace alla realizzazione dell'esercizio.</p> <p>Al via il Tecnico attiva il cronometro e l'atleta può dare inizio alla prova. Il partecipante deve realizzare nove tiri complessivi con la seguente successione fino al completamento dell'esercizio: zona verde, gialla e rossa. Ad ogni tiro il partecipante deve realizzare una manovra di 180 gradi, superare la linea di centrocampo con il corpo e realizzare un nuovo 180 gradi. Solo a quel punto un assistente tecnico passa un nuovo pallone al partecipante al test che può effettuare un nuovo tiro in porta. Al nono tiro il Tecnico ferma il cronometro e dichiara la prova terminata.</p>
Raccolta Dati	Numero di goal realizzati, Tempo totale della prova.

