



PROGRAMMA DI ATTIVITÀ 2021 SQUADRE NAZIONALI

SETTORE CANOA POLO

SOMMARIO

1. MODELLO ORGANIZZATIVO	3
1.1 ORGANIGRAMMA	3
1.2 FUNZIONI E INCARICHI	3
1.3 DIREZIONE TECNICA CANOA POLO (DT)	5
1.4 LA NAZIONALE NEL TUO COMITATO O SOCIETÀ.....	5
1.5 REFERENTI TECNICI COMITATI REGIONALI.....	5
1.6 TEST DI RIFERIMENTO PER L'ANNO 2021 – FICKCoach.....	5
2. ATTIVITA' SQUADRE NAZIONALI	6
2.1 ATTIVITA' SQUADRA NAZIONALE SENIOR MASCHILE.....	6
ATTIVITÀ NAZIONALE.....	6
ATTIVITÀ INTERNAZIONALE.....	6
2.2. ATTIVITA' SQUADRA NAZIONALE SENIOR FEMMINILE.....	7
ATTIVITÀ NAZIONALE.....	7
RADUNI NAZIONALI.....	7
ATTIVITÀ INTERNAZIONALE.....	7
2.3 ATTIVITA' SQUADRA NAZIONALE UNDER 21 MASCHILE.....	7
ATTIVITÀ NAZIONALE.....	7
ATTIVITÀ INTERNAZIONALE.....	7
2.4 ATTIVITA' SQUADRA NAZIONALE UNDER 21 FEMMINILE.....	8
ATTIVITÀ NAZIONALE.....	8
ATTIVITÀ INTERNAZIONALE.....	8
2.5 ATTIVITA' SQUADRA NAZIONALE UNDER 18 MASCHILE.....	8
ATTIVITÀ NAZIONALE.....	8
ATTIVITÀ INTERNAZIONALE.....	8
Nota:.....	8
3.FICKCOACH	9

1. MODELLO ORGANIZZATIVO

1.1 ORGANIGRAMMA



1.2 FUNZIONI E INCARICHI

DIREZIONE SPORTIVA

Ai sensi dell'art. 31, comma 2 dello Statuto federale la Direzione Sportiva (DS) di ogni Disciplina e/o Settore è sotto la diretta responsabilità dal Presidente Federale, che delega le funzioni operative alla rispettiva Direzione Tecnica (DT). Le DS, hanno una composizione variabile e normalmente sono formate dal Presidente, dal Consigliere Federale Responsabile, dal Direttore Tecnico o dal Coordinatore Responsabile della singola DTN. Per argomenti che coinvolgono più settori, la composizione eventualmente è allargata e comprende tutti i componenti eventualmente interessati (dirigenti e tecnici).

DIRETTORE TECNICO

In armonia con le indicazioni del Presidente, della Direzione sportiva e del Consiglio Federale ed in conformità alle finalità di perseguire un generale elevamento dei livelli tecnici e prestativi dell'intero ambito/settore di competenza, pianifica la programmazione delle attività, fornendo esplicite indicazioni metodologiche ed

organizzative in ordine della preparazione delle squadre/rappresentative nazionali. Coordina i rapporti tra i vari Responsabili tecnici, i Collaboratori Tecnici e i Tecnici societari eventualmente interessati dalle attività delle rappresentative/squadre nazionali. E' responsabile di tutti gli aspetti collegati alla preparazione degli atleti della nazionale o dei partecipanti alle attività collegiali federali, quindi all'organizzazione di raduni, stage, test, sia a livello centrale che, se direttamente organizzati, sul territorio o all'estero. E' responsabile della partecipazione delle rappresentative di settore ufficiali FICK alle competizioni internazionali, in particolare in ordine: alle iscrizioni, alle modalità di partecipazione e ai risultati, nonché al controllo interno ed ai i report valutativi finali. Il Direttore Tecnico è nominato dal Consiglio federale, la sua prestazione è regolata da un contratto.

RESPONSABILI TECNICI FEDERALI

Sono gli allenatori che, insieme al Direttore Tecnico e in totale accordo alle sue direttive, curano gli aspetti tecnici, metodologici, organizzativi relativi agli allenamenti collegiali, alla partecipazione alle gare internazionali e alle finalità di crescita tecnica e prestativa dell'intero ambito/settore di competenza. Possono, su esplicito mandato del Direttore Tecnico, essere espressamente delegati a rappresentarlo in occasioni di raduni, stage, test e gare e, pertanto, in questo caso svolgere le sue funzioni. Devono rapportarsi, anche attraverso esplicite azioni di coordinamento, con i Collaboratori Tecnici societari e con i Tecnici societari eventualmente chiamati ai raduni e/o alle gare internazionali. I Responsabili Tecnici Federali sono nominati dal Consiglio Federale e di norma le loro prestazioni sono regolate da un contratto o comunque, da eventuali altre disposizioni approvate dal Consiglio Federale (compreso l'ammontare di eventuali diarie giornaliere).

COLLABORATORI TECNICI FEDERALI

Sono i tecnici nominati o chiamati dal Coordinatore della Direzione Sportiva, su proposta dei Responsabili Tecnici Federali, a collaborare con la DT per l'espletamento delle attività annuali o, anche solo per limitati e definiti periodi, a specifiche azioni/attività. Insieme ai Responsabili Tecnici Federali condividono le diverse fasi della programmazione alle quali partecipano nelle forme e nei modi definiti dal Coordinatore della Direzione Sportiva e concordati con i Responsabili Tecnici Federali sia a livello di progettazione che, soprattutto, in fase attuativa e operativa. I Collaboratori Tecnici Federali sono convocati su richiesta del Coordinatore della Direzione Sportiva ed essendo funzionali alle attività, percepiscono uno specifico **indennizzo giornaliero (diaria) definito dal Consiglio Federale pari a € 75,00**. I loro spostamenti avvengono su convocazione e prevedono il rimborso spese, il vitto e il pernottamento, secondo le modalità indicate sulla convocazione medesima.

TECNICI DI SOCIETÀ

Sono i tecnici di società che, su convocazione federale o anche per specifica richiesta delle società, se autorizzata, partecipano alle attività tecniche federali (raduni e/o gare) e pertanto collaborano con i tecnici federali, rendendosi disponibili per la buona riuscita delle attività alle quali partecipano. I Tecnici di Società, quando vengono convocati dalla Federazione, hanno diritto al rimborso delle spese di viaggio, al vitto e al pernottamento, secondo le modalità stabilite in convocazione. Anche se convocati i Tecnici Societari non percepiscono l'indennizzo giornaliero. Quando le società richiedono la convocazione dei loro tecnici, la partecipazione, comunque subordinata all'approvazione del Direttore Tecnico, avverrà a totale carico (viaggio, vitto e pernottamenti) della società richiedente.

COLLABORATORI LOGISTICI

I collaboratori logistici sono convocati principalmente per mansioni di trasporto, gestione imbarcazioni e materiale tecnico/sportivo. Devono essere maggiorenti e regolarmente tesserati. Le loro prestazioni sono regolate da un contratto o da singole convocazioni in base dell'esigenza delle squadre nazionali. **Percepiscono uno specifico indennizzo giornaliero (diaria) di € 50,00**, definito dal Consiglio Federale tranne che per coloro il cui rapporto è regolato da un contratto. I loro spostamenti avvengono su convocazione e prevedono il rimborso spese, il vitto e l'alloggio, secondo le modalità indicate sulla convocazione medesima.

1.3 DIREZIONE TECNICA CANOA POLO (DT)**DIRETTORE TECNICO:** Rodolfo Vastola

RESPONSABILI TECNICI FEDERALI: Rodolfo Vastola (Senior maschile), Luca Bellini (senior maschile), Francesca Ciancio (Senior femminile), Riccardo Ibba, Fabio Sauro (Under 21 maschile), Alessandra Catania (Under 21 femminile), **COLLABORATORI TECNICI FEDERALI:** Cristian Aprile (Under 18), Alessandro Carannante (Attività giovanile)

COORDINAMENTO LOGISTICO: Cristian Aprile**RIFERIMENTI FEDERALI PER I COMITATI REGIONALI:** Rodolfo Vastola, Riccardo Ibba.**EVENTUALI TECNICI SOCIETARI DEGLI ATLETI CONVOCATI, SENZA INDENNIZZO GIORNALIERO.****1.4 LA NAZIONALE NEL TUO COMITATO O SOCIETÀ**

La Direzione Tecnica al fine di favorire la formazione dei tecnici e la promozione della specialità si rende disponibile a realizzare le attività di raduno delle squadre nazionali presso i Comitati Regionali e le Società che riescano a garantire un adeguato supporto logistico e tecnico.

1.5 REFERENTI TECNICI COMITATI REGIONALI

La Direzione Tecnica individuerà dei tecnici di riferimento, su proposta dei comitati regionali, al fine di stabilire una comune strategia di intervento sul territorio nazionale. L'attività regionale, nell'autonomia di ogni singolo comitato, dovrà essere mirata al censimento e alla valutazione dei settori giovanili maschile e femminile, con particolare attenzione alle categorie under 14. La direzione tecnica tramite i referenti tecnici si impegna a garantire supporto tecnico e coordinativo per le regioni che ne richiedano l'intervento. I comitati regionali di concerto con i referenti tecnici regionali dovranno individuare delle giornate di valutazione della capacità di prestazione dell'atleta e di formazione per i tecnici di società.

1.6 TEST DI RIFERIMENTO PER L'ANNO 2021 – FICKCoach

In accordo con il progetto Fick Coach, la Direzione Tecnica della Polo promuove la realizzazione di test societari e regionali volti alla valutazione delle capacità motorie degli atleti. I test sono condizione necessaria per la convocazione alle attività di raduno delle squadre nazionali di qualsiasi categoria.

I test devono essere inseriti dagli allenatori societari e dai tecnici di riferimento regionali sul software federale Fick Coach nelle sessioni di test previsti nell'agenda riportata di seguito.

Cronoprogramma delle Attività	
28 Dicembre – 3 Gennaio 2021	Societari
28 Gennaio – 3 Febbraio	Societari
26 Febbraio – 3 Marzo	Societari
19-21 Marzo	Test Regionali

Di seguito vengono riportati i test per categoria:

1. Categoria Under 14

- Valutazione delle Abilità di Base della Canoa Polo (A.B.C. test);
- Test Lunetta;
- Corsa 2000 metri.

2. Categoria Under 16 (uomini e donne):

- Valutazione delle Abilità di Base della Canoa Polo (A.B.C. test);
- Piegamento sulle braccia in un minuto test;
- Trazioni alla sbarra (pull up) in un minuto;
- 3 Da 8 campi con un minuto;

- Test lunetta.
 - Test di corsa 2000m.
3. Categoria Under 18 (uomini e donne):
- A.M.RA.P.;
 - 3 da 8 campi con un minuto;
 - Test di corsa 2000 metri;
 - 3 da 2 campi (70 metri) con un minuto.
4. Categoria Under 21 (uomini e donne):
- A.M.RA.P.;
 - Test di corsa 2000 metri;
 - 3 da 8 campi con un minuto;
 - 10 da 2 campi (70 metri) con 30' di recupero.
5. Senior Uomini e Donne:
- A.M.RA.P.;
 - 3 da 8 campi con un minuto;
 - 10 da 2 campi (70 metri) con 30' di recupero.

Le modalità di esecuzione dei test sono riportate in appendice al programma di attività.

2. ATTIVITA' SQUADRE NAZIONALI

2.1 ATTIVITA' SQUADRA NAZIONALE SENIOR MASCHILE

ATTIVITÀ NAZIONALE

La selezione degli atleti che parteciperanno alle competizioni a cui prenderà parte la Squadra Nazionale maschile sarà realizzata tramite:

- Test Societari - tale attività è obbligatoria al fine della convocazione all'attività federale centrale
- L'osservazione degli atleti durante le giornate di campionato
- Raduni federali

RADUNI NAZIONALI

DATE	LOCALITÀ	ATLETI DA CONVOCARE
9 - 11 Aprile	Da definire	14 + 2 Tecnici
14 - 16 Maggio	Da definire	10 + Tecnico
26 - 29 Agosto	Da definire	10 + tecnico

ATTIVITÀ INTERNAZIONALE

DATE	LOCALITÀ	ATLETE DA CONVOCARE
25 - 27 Giugno	I^ Tappa ECA Cup - Mechelen (BEL)	(due squadra) TBD
16 - 18 Luglio	II^ Tappa ECA Cup - Essen (GER)	(due squadra) TBD
6 - 12 Settembre	Campionati Europei – Buriana (SPA)	(una squadra)
5 - 13 Ottobre	Campionati del Mondo - Roma	(una squadra)

2.2. ATTIVITA' SQUADRA NAZIONALE SENIOR FEMMINILE

ATTIVITÀ NAZIONALE

La selezione delle atlete che parteciperanno alle competizioni a cui prenderà parte la squadra nazionale femminile sarà realizzata tramite:

- Test Societari - tale attività è obbligatoria al fine della convocazione all'attività federale centrale
- L'osservazione delle atlete durante le giornate di campionato
- Raduni federali

RADUNI NAZIONALI

DATE	LOCALITÀ	ATLETE DA CONVOCARE
9 - 11 Aprile	Da definire	10 + Tecnico
14 - 16 Maggio	Da definire	10 + Tecnico
22 - 26 Agosto	Da definire	10 + tecnico
30 Settembre – 3 Ottobre	Da definire	10 + tecnico

ATTIVITÀ INTERNAZIONALE

DATE	LOCALITÀ	ATLETE DA CONVOCARE
25 - 27 Giugno	I^ Tappa ECA Cup - Mechelen (BEL)	(una squadra) TBD
16 - 18 Luglio	II^ Tappa ECA Cup - Essen (GER)	(una squadra) TBD
6 - 12 Settembre	Campionati Europei – Buriana (SPA)	(una squadra)
5 - 13 Ottobre	Campionati del Mondo - Roma	(una squadra)

2.3 ATTIVITA' SQUADRA NAZIONALE UNDER 21 MASCHILE

ATTIVITÀ NAZIONALE

L'attività della squadra nazionale Under 21 è divisa in tre fasi:

- Test presso i Comitati Regionali - tale attività è obbligatoria al fine della convocazione all'attività federale centrale
- Raduno Nazionale

RADUNI NAZIONALI

DATE	LOCALITÀ	ATLETI DA CONVOCARE
12 - 14 marzo	Da definire	Max 12 + 2 tecnici
9 - 11 aprile	Da definire	Max 12 + 2 tecnici
14 - 16 maggio	Da definire	Max 10 + 2 tecnici
9 - 11 luglio	Da definire	Max 10 + 2 tecnici

ATTIVITÀ INTERNAZIONALE

DATE	LOCALITÀ	ATLETE DA CONVOCARE
25 - 27 Giugno	I^ Tappa ECA Cup - Mechelen (BEL)	(una squadra) TBD
16 - 18 Luglio	II^ Tappa ECA Cup - Essen (GER)	(una squadra) TBD
6 - 12 Settembre	Campionati Europei – Buriana (SPA)	(una squadra)
5 - 13 Ottobre	Campionati del Mondo - Roma	(una squadra)

2.4 ATTIVITA' SQUADRA NAZIONALE UNDER 21 FEMMINILE

ATTIVITÀ NAZIONALE

L'attività della squadra nazionale Under 21 femminile è divisa in 2 fasi:

- Test Societari e presso i Comitati regionali - tale attività è obbligatoria al fine della convocazione all'attività federale centrale
- Raduni Federali

RADUNI NAZIONALI

DATE	LOCALITÀ	ATLETE DA CONVOCARE
16 - 18 Aprile	Da definire	Max 10 + tecnico
14 - 16 maggio	Da definire	Max 10 + tecnico
12 - 15 luglio	Da definire	Max 10 + tecnico
28 - 30 settembre	Da definire	Max 10 + tecnico

ATTIVITÀ INTERNAZIONALE

DATE	LOCALITÀ	ATLETE DA CONVOCARE
25 - 27 Giugno	I^ Tappa ECA Cup - Mechelen (BEL)	(una squadra) TBD
16 -18 Luglio	II^ Tappa ECA Cup - Essen (GER)	(una squadra) TBD
6 - 12 Settembre	Campionati Europei – Buriana (SPA)	(una squadra)
5 - 13 Ottobre	Campionati del Mondo - Roma	(una squadra)

2.5 ATTIVITA' SQUADRA NAZIONALE UNDER 18 MASCHILE

ATTIVITÀ NAZIONALE

L'attività della squadra nazionale Under 18 è divisa in tre fasi:

- Test Societari e presso i Comitati regionali - tale attività è obbligatoria al fine della convocazione all'attività federale centrale
- Raduno Centrale - riservato agli atleti selezionati durante le attività Territoriali

RADUNI NAZIONALI

DATE	LOCALITÀ	ATLETI DA CONVOCARE
Maggio	Da definire	
Luglio	Da definire	

ATTIVITÀ INTERNAZIONALE

DATE	LOCALITÀ	ATLETI DA CONVOCARE
26 - 28 Giugno	I^ Tappa ECA Cup - Mechelen (BEL)	(una squadra)

Nota:

Nelle singole convocazioni saranno stabilite le modalità di rimborso relative al viaggio, al vitto e all'alloggio.

3.FICKCOACH



Centro Studi e Formazioni

Manuale Test Polo v.1.1.

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. 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+™)
Test di Corsa	
Velocità: 5000 metri - Discesa: 3000 metri - Polo: 2000 metri	
Obiettivo	Stima della capacità aerobica generale.
Modalità di Esecuzione	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 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.
Piegammento 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 poggiate 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 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

	<p>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.

AMRAP - Canoa Polo Atleti over 16

Obiettivo	Valutazione delle capacità atletiche e di capacità di gestione delle risorse metaboliche e cardiorespiratorie
------------------	---

Attrezzatura Richiesta	Barra sospesa per trazioni
Modalità di esecuzione	<p>Il test si sviluppa in 5 minuti di lavoro su un circuito a carico naturale composto da:</p> <ul style="list-style-type: none"> 5 burpees 5 addominali alla sbarra (ginocchia al petto) 5 bicipiti alla sbarra 5 squat jump 5 piegamenti sulle braccia 5 trazioni alla sbarra <p>L'obiettivo è fare il massimo numero di circuiti/ripetizioni.</p> <p>Modalità di esecuzione</p> <p>Burpees:</p> <ul style="list-style-type: none"> A. Dalla posizione eretta si scende con le mani a terra B. Con le mani poggiate a terra, con un saltello, si distendono le gambe indietro e contemporaneamente si poggia petto e bacino a terra. C. Con le mani poggiate a terra si solleva petto e bacino e, con un saltello si riportano le gambe vicino alle braccia D. Con un salto verso l'alto, si distende completamente il bacino e si portano le braccia verso l'alto battendo le mani <p>Addominali alla sbarra:</p> <ul style="list-style-type: none"> A. Appendersi alla sbarra B. Fare una leggera retroversione del bacino e una protrazione e depressione delle scapole C. Portare le ginocchia al petto D. Controllare la discesa completa delle ginocchia per poter ripetere correttamente l'esercizio <p>Bicipiti alla sbarra:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Appendersi alla sbarra con inversione di presa 2. Sollevarsi all'altezza del mento 3. Controllare la discesa completa per poter ripetere correttamente l'esercizio <p>Squat Jump:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Dalla posizione eretta, con gambe leggermente divaricate e braccia tese in avanti, si piegano le gambe in accosciata completa 2. Dalla posizione di accosciata completa, si fa un salto esplosivo verso l'alto aiutandosi con il movimento delle braccia 3. Ammortizzare la discesa con le gambe <p>Piegamenti sulle braccia:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. In posizione prona con le mani appoggiate a terra all'altezza delle spalle e gomiti lungo i fianchi si distendono le braccia per sollevare il corpo. La tensione dei glutei e degli addominali garantisce una linea retta del corpo tra i talloni e la nuca 2. Dalla posizione di braccia distese, mantenendo sempre la tensione di glutei e addominali, si piegano le stesse e si arriva a sfiorare il pavimento con il busto per poi ripetere la distensione delle braccia. <p>Trazioni alla sbarra:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Appendersi alla sbarra 2. Sollevarsi all'altezza del mento

	3. Controllare la discesa completa per poter ripetere correttamente l'esercizio
Raccolta Dati	Numero totale delle ripetizioni eseguite correttamente
Osservazioni:	<p>Esecuzione corretta delle trazioni e dei bicipiti = mento alla sbarra Esecuzione corretta Burpees = completa pronazione con busto a terra e completa distensione delle braccia e del bacino nella fase di salto. Esecuzione corretta addominali: ginocchia oltre 90° rispetto al bacino. Esecuzione corretta Squat Jump: accosciata completa e distensione completa bacino dopo il salto Esecuzione corretta piegamenti sulle braccia: distensione completa delle braccia</p>
AMRAP - Canoa Polo Atleti under 16	
Obiettivo	Valutazione delle capacità atletiche e di capacità di gestione delle risorse metaboliche e cardiorespiratorie
Attrezzatura Richiesta	Barra orizzontale bassa per trazioni
Modalità di esecuzione	<p>Il test si sviluppa in 5 minuti di lavoro su un circuito a carico naturale composto da: 5 burpees 5 addominali 5 squat jump 5 piegamenti sulle braccia 5 trazioni alla sbarra bassa L'obiettivo è fare il massimo numero di circuiti/ripetizioni. Modalità di esecuzione Burpees:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dalla posizione eretta si scende con le mani a terra 2. Con le mani poggiate a terra, con un saltello, si distendono le gambe indietro e contemporaneamente si poggia petto e bacino a terra. 3. Con le mani poggiate a terra si solleva petto e bacino e, con un saltello si riportano le gambe vicino alle braccia 4. Con un salto verso l'alto, si distende completamente il bacino e si portano le braccia verso l'alto battendo le mani <p>Addominali (Crunch):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Distendersi in posizione supina, piegare le ginocchia con le piante dei piedi poggiate a terra. Le ginocchia e i piedi devono essere in linea con fianchi e spalle 2. Intrecciare le mani dietro la nuca 3. Sollevare la parte alta del busto verso le gambe facendo attenzione a mantenere il collo disteso e a non piegare la testa in avanti 4. Controllare la discesa completa per poter ripetere correttamente l'esercizio <p>Squat Jump:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dalla posizione eretta, con gambe leggermente divaricate e braccia tese in avanti, si piegano le gambe in accosciata completa

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Dalla posizione di accosciata completa, si fa un salto esplosivo verso l'alto aiutandosi con il movimento delle braccia 3. Ammortizzare la discesa con le gambe <p>Piegamenti sulle braccia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. In posizione prona con le mani appoggiate a terra all'altezza delle spalle e gomiti lungo i fianchi si distendono le braccia per sollevare il corpo. La tensione dei glutei e degli addominali garantisce una linea retta del corpo tra i talloni e la nuca 2. Dalla posizione di braccia distese, mantenendo sempre la tensione di glutei e addominali, si piegano le stesse e si arriva a sfiorare il pavimento con il busto per poi ripetere la distensione delle braccia. <p>Trazioni alla sbarra bassa</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Distendersi a terra sotto la sbarra all'altezza del petto e impugnare la stessa con le braccia tese 2. Con la flessione del gomito portare il petto verso la sbarra mantenendo il corpo teso, addominali e glutei contratti. 3. Controllare la discesa completa per poter ripetere correttamente l'esercizio
Raccolta Dati	Numero totale delle ripetizioni eseguite correttamente
Osservazioni:	<p>Esecuzione corretta delle trazioni= petto alla sbarra e successiva completa distensione delle braccia</p> <p>Esecuzione corretta Burpees = completa pronazione con busto a terra e completa distensione delle braccia e del bacino nella fase di salto.</p> <p>Esecuzione corretta addominali: scapole e dorsali sollevati ma non i lombari.</p> <p>Esecuzione corretta Squat Jump: accosciata completa e distensione completa bacino dopo il salto</p> <p>Esecuzione corretta piegamenti sulle braccia: distensione completa delle braccia</p>

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	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.
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 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

	<p>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.