



## TEST SETTORE GIOVANILE – CANOAGIOVANI

**Data:** 16 Dicembre 2018 località Revine Tarzo, lago Santa Maria (lago piccolo)

**Categorie:** ALLIEVI B maschile e femminile anno 2007/2008

CADETTI A maschile e femminile anno 2006

CADETTI B maschile e femminile anno 2005

Possibilità solo per la categoria CADETTI B di scegliere fra i “TEST ALLIEVI/CADETTI” o i “TEST RAGAZZI/JUNIOR/U23/SENIOR”

### **Svolgimento:**

1^ PROVA - ore 10:00-11:30

Circuito P.A.E.M. (Percorso Acquatico di Efficienza Motoria); eseguito con canoe tipo “ace” e pagaie tipo “fluviale” messe a disposizione dal comitato.

Non occorre quindi portare barche e pagaie, solamente il salvagente.

2^ PROVA – ore 12:00-13:30

Circuito T.E.M. (Test di Efficienza Motoria); eseguito su un circuito con varie stazioni.

Per svolgere nel modo migliore, chiediamo a tutte le società presenti di mettere a disposizione una

persona che verrà impiegata nel corso delle prove dove sarà necessaria una presenza/assistenza.

E' possibile consultare i files in allegato per ben capire lo svolgimento delle 2 prove.

I criteri che useremo come valutazione saranno in base al tempo e all'esecuzione in ogni singola fase delle prove.

### **Iscrizioni:**

le iscrizioni devono pervenire entro Mercoledì 12 Dicembre alle 19:00 sul modulo allegato,

sul modulo riportate cognome Nome e data di Nascita dell' atleta.

**Ogni atleta partecipa ai test a suo rischio e pericolo.**



## **TEST SETTORE RAGAZZI, JUNIOR, U23, SENIOR**

**Data:** 16 Dicembre 2018 , località Revine Tarzo, Lago di Lago (lago grande)

**Categorie:** Ragazzi maschile e femminile anno 2004/2003

Juniores maschile e femminile anno 2002/2001

U23 maschile e femminile anno 2000/1999

Senior maschile e femminile

Possibilità solo per la categoria CADETTI B (2005) di partecipare al test Ragazzi/Junior/U23/Senior

### **Svolgimento:**

1^ PROVA - ore 10:00 2000mt

2^ PROVA – 200mt a seguire

3^ PROVA – 5000mt corsa a seguire

### **Iscrizioni:**

le iscrizioni devono pervenire entro Mercoledì 12 Dicembre alle 19:00 sul modulo allegato,

sul modulo riportate cognome Nome e data di Nascita dell' atleta.

**Ogni atleta partecipa ai test a suo rischio e pericolo.**