

SCHEMA SINTETICO ATTIVITA' INVERNALE 2024/2025

VELOCITA'

Categorie RAGAZZI-JUNIOR-SENIOR

1'BATTERIA TEST SOCIETARIO

Test corsa 5000mt

Test Trazioni alla sbarra (pull up) in 1 minuto

2' al pagaierometro a K 80/C 40 colpi/min

(frequenza controllata range K78/82- C38/42 colpi/minuto)

Cooper Test Pagaierometro Dansprint*

CARICAMENTO DATI ENTRO 24 NOVEMBRE

PROVE RANKING INVERNALE

PROVA QUALIFICA FASE REGIONALE

"ITALIAN CANOE & KAYAK INDOOR CHALLENGE"

1'BATTERIA TEST TERRITORIALE**

1 x 2000 mt massimale

2 x 200 mt E. d. P. K 80/C 40 colpi/minuto

(frequenza controllata range K78/82- C38/42 colpi/minuto)

1 x 500mt colpi controllati K80/C40 colpi

CARICAMENTO DATI ENTRO 22 DICEMBRE

PROVE RANKING INVERNALE

FASE REGIONALE

"ITALIAN CANOE & KAYAK INDOOR CHALLENGE"

Prova sui 1000mt

CARICAMENTO DATI ENTRO 19 GENNAIO

PROVA RANKING INVERNALE

PROVA QUALIFICA FASE NAZIONALE

"ITALIAN CANOE & KAYAK INDOOR CHALLENGE"

FASE NAZIONALE

"ITALIAN CANOE & KAYAK INDOOR CHALLENGE"

Prova sui 500mt

FEBBRAIO 2025

PROVA RANKING INVERNALE

* in alternativa SOLO per canadese 2000mt in acqua

** sarà facoltà dei Tecnici Regionali indicare un numero massimo di partecipanti in base ai risultati della Prima Batteria di Test Societari.