

# **CANOA POLO**

## **SCHEMA SINTETICO ATTIVITA' INVERNALE 2022/2023**

### **1^ BATTERIA TEST SOCIETARIO**

#### **15-16 ANNI**

Valutazione abilità di base (ABC Test)  
Piegamenti sulle braccia in 1 minuto  
Trazioni alla sbarra (pull up) in 1 minuto  
Cooper Test Pagaierometro Dansprint  
Test corsa 2000m

#### **CARICAMENTO DATI ENTRO 1° DICEMBRE**

PROVA VALIDA PARTECIPAZIONE DECATHLON CHALLENGE

### **1^ BATTERIA TEST SOCIETARIO**

#### **16+ ANNI**

Valutazione abilità di base (ABC Test)  
Test dei tiri (lunetta)  
3 da 8 campi con 1 min rec.  
Trazioni alla sbarra (pull up) in 1 minuto  
Distensione braccia con bilanciere 1 minuto  
Cooper Test Pagaierometro Dansprint  
Test corsa 2000m

#### **CARICAMENTO DATI ENTRO 1° DICEMBRE**

PROVA VALIDA PARTECIPAZIONE DECATHLON CHALLENGE

### **2^ BATTERIA TEST SOCIETARIO**

#### **15-16 ANNI**

Valutazione abilità di base (ABC Test)  
Piegamenti sulle braccia in 1 minuto  
Trazioni alla sbarra (pull up) in 1 minuto  
Cooper Test Pagaierometro Dansprint  
Test corsa 2000m

#### **CARICAMENTO DATI ENTRO 1° GENNAIO**

### **2^ BATTERIA TEST SOCIETARIO**

#### **16+ ANNI**

Valutazione abilità di base (ABC Test)  
Test dei tiri (lunetta)  
3 da 8 campi con 1 min rec.  
Trazioni alla sbarra (pull up) in 1 minuto  
Distensione braccia con bilanciere 1 minuto  
Cooper Test Pagaierometro Dansprint  
Test corsa 2000m

#### **CARICAMENTO DATI ENTRO 1° GENNAIO**

### **FASE REGIONALE DECATHLON CHALLENGE**

Prova sui 500m

#### **CARICAMENTO DATI ENTRO 21 GENNAIO**

PROVA QUALIFICA FASE NAZIONALE DECATHLON CHALLENGE

### **FASE NAZIONALE DECATHLON CHALLENGE**

Prova sui 500m

**FEBBRAIO 2023**

### **3^ BATTERIA TEST SOCIETARIO**

#### **15-16 ANNI**

Valutazione abilità di base (ABC Test)  
Piegamenti sulle braccia in 1 minuto  
Trazioni alla sbarra (pull up) in 1 minuto  
Cooper Test Pagaierometro Dansprint  
Test corsa 2000m

#### **CARICAMENTO DATI ENTRO 1° MARZO**

### **3^ BATTERIA TEST SOCIETARIO**

#### **16+ ANNI**

Valutazione abilità di base (ABC Test)  
Test dei tiri (lunetta)  
3 da 8 campi con 1 min rec.  
Trazioni alla sbarra (pull up) in 1 minuto  
Distensione braccia con bilanciere 1 minuto  
Cooper Test Pagaierometro Dansprint  
Test corsa 2000m

#### **CARICAMENTO DATI ENTRO 1° MARZO**

### **1^ BATTERIA TEST TERRITORIALE**

#### **15-16 ANNI**

Test dei tiri (lunetta)  
3 da 8 campi con 1 minuto  
3 da 2 campi (70metri) con 1 minuto

#### **CARICAMENTO DATI ENTRO 19 MARZO**

### **1^ BATTERIA TEST TERRITORIALE**

#### **16+ ANNI**

Test dei tiri (lunetta)  
10 da 2 campi (70metri) con 30"rec.

#### **CARICAMENTO DATI ENTRO 19 MARZO**