

VELOCITA'

SCHEMA SINTETICO ATTIVITA' INVERNALE 2022/2023

Categorie RAGAZZI-JUNIOR-SENIOR

1^ BATTERIA TEST SOCIETARIO

Test corsa 5000m

Test Trazioni alla sbarra (pull up) in 1 minuto

Cooper Test Pagaierometro Dansprint

CARICAMENTO DATI ENTRO 6 NOVEMBRE

PROVA VALIDA PARTECIPAZIONE DECATHLON CHALLENGE

1^ BATTERIA TEST TERRITORIALE

Test corsa 5000m

Test Trazioni alla sbarra (pull up) in 1 minuto

Efficienza della pagaia 200m

2000mt in K1 o C1 (se maltempo Cooper Test)

CARICAMENTO DATI ENTRO 4 DICEMBRE

FASE REGIONALE DECATHLON CHALLENGE

Prova sui 1000m

CARICAMENTO DATI ENTRO 21 GENNAIO

PROVA QUALIFICA FASE NAZIONALE DECATHLON CHALLENGE

2^ BATTERIA TEST SOCIETARIO

Test corsa 5000m

Test Trazioni alla sbarra (pull up) in 1 minuto

Cooper Test

CARICAMENTO DATI ENTRO 29 GENNAIO

2^ BATTERIA TEST TERRITORIALE

Test corsa 5000m

Test Trazioni alla sbarra (pull up) in 1 minuto

Efficienza della pagaia 200m

2000mt in K1 o C1 (se maltempo Cooper Test)

CARICAMENTO DATI ENTRO 26 FEBBRAIO

FASE NAZIONALE DECATHLON CHALLENGE

Prova sui 1000m

11-12 FEBBRAIO 2023

REFERENTE SETTORE VELOCITA': Ezio Caldognetto