

## SCHEMA SINTETICO ATTIVITA' INVERNALE 2021/2022

### CANOA POLO

#### 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 2000mt

CARICAMENTO DATI ENTRO 1 DICEMBRE

PROVA VALIDA PER PARTECIPAZIONE CIRCUITO INDOOR

#### 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 bilancere 1 minuto  
Cooper Test Pagaierometro Dansprint  
Test corsa 2000mt

CARICAMENTO DATI ENTRO 1 DICEMBRE

PROVA VALIDA PER PARTECIPAZIONE CIRCUITO INDOOR

#### 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 2000mt

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 bilancere 1 minuto  
Cooper Test Pagaierometro Dansprint  
Test corsa 2000mt

CARICAMENTO DATI ENTRO 1 GENNAIO

#### FASE REGIONALE CAMPIONATO INDOOR

Prova sui 2000mt

CARICAMENTO DATI ENTRO 15 GENNAIO

PROVA VALIDA PER PARTECIPAZIONE FASE NAZIONALE INDOOR

#### 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 2000mt

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 bilancere 1 minuto  
Cooper Test Pagaierometro Dansprint  
Test corsa 2000mt

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 21 MARZO

#### 1'BATTERIA TEST TERRITORIALE

16+ ANNI

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

CARICAMENTO DATI ENTRO 21 MARZO