

SCHEMA SINTETICO ATTIVITA' INVERNALE 2021/2022

VELOCITA'

Categorie RAGAZZI-JUNIOR-SENIOR

1'BATTERIA TEST SOCIETARIO

Test corsa 5000mt
Test Trazioni alla sbarra (pull up) in 1 minuto
Cooper Test Pagaierometro Dansprint
CARICAMENTO DATI ENTRO 14 NOVEMBRE
PROVA VALIDA PER PARTECIPAZIONE CIRCUITO INDOOR

1'BATTERIA TEST TERRITORIALE

Test corsa 5000mt
Test Trazioni alla sbarra (pull up) in 1 minuto
Efficienza della pagaia 200mt
2000mt in K1 o C1 (se maltempo Cooper Test)
CARICAMENTO DATI ENTRO 5 DICEMBRE

FASE REGIONALE CAMPIONATO INDOOR

Prova sui 2000mt
CARICAMENTO DATI ENTRO 15 GENNAIO
PROVA VALIDA PER PARTECIPAZIONE FASE NAZIONALE INDOOR

2'BATTERIA TEST SOCIETARIO

Test corsa 5000mt
Test Trazioni alla sbarra (pull up) in 1 minuto
Cooper Test
CARICAMENTO DATI ENTRO 30 GENNAIO

2'BATTERIA TEST TERRITORIALE

Test corsa 5000mt
Test Trazioni alla sbarra (pull up) in 1 minuto
Efficienza della pagaia 200mt
2000mt in K1 o C1 (se maltempo Cooper Test)
CARICAMENTO DATI ENTRO 27 FEBBRAIO