



COMITATO REGIONALE FRIULI VENEZIA GIULIA

Oggetto: Test invernale – 27 novembre 2022 Canoa San Giorgio

Il test si svilupperà in questo modo:

1^a prova 200 metri a barca avviata da fare ad una frequenza di 90 - 100 colpi al minuto per i kayak e di 45 - 50 per i canadesi

2^a prova 200 metri a barca avviata da fare ad una frequenza di 90 - 100 colpi al minuto per i kayak e di 45 - 50 per i canadesi in senso contrario rispetto al primo test.

SE IL NUMERO DEI PARTECIPANTI NON SARA' ECCESSIVO E QUINDI SARA' POSSIBILE ESEGUIRLA FAREMO ANCHE UNA TERZA PROVA MASSIMALE

3^a prova 200 metri a barca avviata ad una frequenza maggiore ai 110 per i kayak e di 55 per i canadesi. (quest'ultima prova verrà fatta per valutare i valori di forza ad una frequenza più elevata ed anziché sommare tempo e colpi valuteremo i chilogrammetri espressi).

2000 metri con giro di boa ai 1000 metri

trazioni alla sbarra in 1'

5000 metri di corsa

Alla fine delle prove verrà stilata una classifica che terrà conto dei piazzamenti in ogni singola prova.

Nei test 200 il risultato sarà ottenuto sulla base del tempo fatto + il numero di colpi diviso 2 per i kayak mentre il numero di colpi effettivo per i canadesi

Minore sarà la somma migliore sarà il risultato.

Ci sarà una tolleranza di +/- 5 colpi quindi tra gli 85 ed i 105, oltre questo intervallo la prova sarà ritenuta nulla.

L'INIZIO DELLE PROVE E' PREVISTO PER LE ORE 9.20, QUINDI L'INVITO E' DI PRESENTARSI PER LE ORE 8.40.

VI CHIEDO DI INOLTARE ALL'INDIRIZZO MAIL cyrlic76@libero.it I NOMINATIVI DEI VOSTRI ATLETI ENTRO LE ORE 22 DEL GIORNO 25 NOVEMBRE.

PAOLO SCRAZZOLO

Via dei Macelli 5, 34148 TRIESTE

Pec: crfriuli@pec.federcanoa.it - e-mail: crfriuli@federcanoa.it

P.IVA : 01455281004