



TEST DI VALUTAZIONE CAPACITA' ACQUATICHE E SUBACQUATICHE PER CANDIDATI AL CORSO OPERATORI I.S.S. NON ISTRUTTORI DI APNEA

Al candidato verrà richiesto di saper eseguire i seguenti esercizi in modo naturale, al fine di valutare l'effettiva acquaticità e sub acquaticità.

- Es.1 Immergersi con la testa appena sotto la superficie ed espirare dalla bocca per un tempo minimo di 25 secondi.
- Es.2 Immergersi con la testa appena sotto la superficie ed espirare dal naso per un tempo minimo di 25 secondi.
- Es.3 Immergersi con la testa appena sotto la superficie ed alternare l'espiazione dalla bocca e dal naso per un tempo minimo di 25 secondi.
- Es.4 Immergersi con la testa appena sotto la superficie e fonare tutte le lettere dell' alfabeto.
- Es.5 Immergersi con la testa appena sotto la superficie ed espirare in modo progressivo dalla bocca fino a che con il corpo non si cade sul fondo.
- Es.6 Fare una vasca da 25m in apnea con le pinne.
- Es.7 Fare una vasca da 25m in apnea rana sub.
- Es.8 Effettuare un apnea statica con un tempo minimo di 1 minuto.
- Es.9 Effettuare un piccolo percorso subacqueo senza occhialini e raccogliere un oggetto.

