

ACQUE CONFINATE NR. (1)

- 1- BRIEFING
- 2-FAR PREPARARE TUTTA L'ATTREZZATURA
- 3-DIMOSTRARE ASSEMBLAGGIO ATTR.ARA + FARE ASSEMBLARE
- 4-SGRASSAGGIO/PULIZIA MASCHERA (TECNICHE)
- 5-ENTRATA IN ACQUA BASSA SENZA ATTREZZAT.
- 6-VESTIZIONE ARA e PIOMBI IN ACQUA BASSA CON ASSISTENZA PROPRIO COMPAGNO
- 7-GONFIAGGIO / SGONFIAGGIO GAV Acq Bassa (Dimostrare GAV Bocca + Bassa Pressione Dire giusta posizione di scarico sott'acqua)
- 8-INTRODUZIONE ALL'ARA (1-Piedi 2-Ginocchio Farli respirare lentamente e profondamente)
- 9-SVOTAMENTO EROGATORE (I Due Metodi Ahh!)
- 10-RECUPERO EROGATORE (I Due Metodi Ahh!)
- 11-SVUOTAMENTO MASCHERA (Parziale)
- 12-USO DELLE PINNE (Dimostrare+Far Praticare)
- 13-COMPENSAZIONE e PINNEGGIAMENTO SUBACQUEO (Nuotare da Acq Alta a Bassa e Viceversa Teniche e pratica della Compensazione)
- 14-ASSETTO NEUTRO IN SUPERFICIE (Verificare Pesata: a Galla Livello Occhi)
- 15-RISALITE e DISCESE (Acqua Fonda) (5) PUNTI DISCESA / (5) PUNTI RISALITA (@)
- 16-PRATICA DELLE TECNICHE (Recupero x Al Lenti)
- 17-USCITA (Dall'Acqua Bassa Togliersi Attrezzatura)
- 18-SMONTAGGIO e MANUTENZIONE ATTREZZATURA (Tappo Primo Stadio)
- 19-DEBRIEFING

ACQUE CONFINATE NR. (2)

- 1- BRIEFING
- 2-FAR ASSEMBLARE L'ATTREZZATURA ARA (Supervisionare - Dare Direttive Minime)
- 3-VESTIZIONE ATTREZZATURA ARA (Bordo Piscina)
- 4-CONTROLLO PRE-IMMERSIONE (G.P.F.A.F.)
- 5-ENTRATA IN ACQUA CONTROLLATA da SEDUTI
- 6-CORETTA PESATA (Altezza Occhi)
- 7-RESPIRAZIONE DALLO SNORKEL e SVUOTAMENTO COL SOFFIO
- 8-SCAMBIO SNORKEL / EROGATORE
- 9-NUOTO IN SUPERFICIE RESPIRANDO DALLO SNORKEL (Min 50 Metri / Braccia Tese)
- 10-ELIMINAZIONE DEI CRAMPI (Superficie)
- 11-DISCESA (5) PUNTI (@)
- 12-SVUOTAMENTO MASCHERA TOTALE
- 13-ELIMINAZIONE DEI CRAMPI (Fondo)
- 14-SVUOTAMENTO E RIMOZIONE MASCHERA RESPIRANDO SOTT'ACQUA PER UN MINUTO
- 11-RISALITA (5) PUNTI (@)
- 15-METRI 25 DI TRASCINAMENTO DI UN SUBACQUEO STANCO (Due Metodi)
- 16-USCITA DALL'ACQUA FONDA (+ Come X Barca)
- 17-VESTIZIONE ARA e PIOMBI (Ripetere GPFAF)
- 18-ENTRATA IN ACQUA FONDA (Passo Gigante + Come da Barca)
- 19-PRATICA DELLE TECNICHE '**CIRCUITO**'
- 20-SMONTAGGIO ATTREZZATURA (Fornire Direttive Minime / Supervisionare)
- 21-DEBRIEFING

ACQUE CONFINATE NR. (3)

- 1- BRIEFING
- 2-FAR ASSEMBLARE L'ATTREZZATURA ARA
(Supervisionare - Dare Direttive Minime)
- 3-VESTIZIONE ATTREZZATURA
(Fare Vestire da Soli)
- 4-CONTROLLO PRE-IMMERSIONE (G.P.F.A.F.)
- 5-ENTRATA IN ACQUA FONDA
(Da Riva o Passo Da Gigante o da Barca)
- 6-DISCESA (5) PUNTI
- 7-NUOTO SUBACQUEO SENZA MASCHERA
(Min. 15 Metri / Occhi Aperti)
- 8-ASSETTO NEUTRO SOTT'ACQUA
PIVOTING (Bocca + Bassa Pressione)
- 9-PIVOTING SCOGLIO (Bassa Pressione)
- 10-CIRCUITO SCOGLIO (Bassa Pressione)
- 11-USO DELLA FONTE D'ARIA ALTERNATIVA
(Min UN Minuto da fermi ed in Movimento)
IMP=Localizzare / Alternarsi nei Ruoli
- 12-RESPIRAZIONE DA UN EROGATORE
IN EROGAZ. CONTINUA (Min 30 Sec.) ATT. Labbra
- 13-RISALITA DI EMERGENZA
CONTROLLATA PINNEGGIANDO
(Diagonale Min 9 Metri / Erog. in Bocca Ah!)
- 14-RISALITA (5) PUNTI
- 15-PRATICA DELLE TECNICHE
- 16-USCITA DALL'ACQUA (Un Metodo A Scelta)
- 17-SMONTAGGIO ATTREZZATURA (Supervisionare)
- 18-DEBRIEFING

ACQUE CONFINATE NR. (4)

FACOLTATIVA

- 1- BRIEFING
- 2-FAR ASSEMBLARE ATTREZZATURA
(SOLO APNEA - GAV DA APNEA)
- 3-CAPOVOLTE / Immersione in Apnea
(In Raccolta ed in Squadra)
- 4-SVUOTAMENTO DELLO SNORKEL
PER SPOSTAMENTO CON SOFFIO (Guardare Alto)
- 5-ESEGUIRE NR. **DUE CIRCUITI** DI:
100 Metri Pinneggioamento
50 Metri Nuoto in superficie con Snorkel
Nr. Quattro Capovolte
15 Metri di nuoto Subacqueo
Nr. Quattro Risalite
Nr. Quattro Svuotamenti Snorkel
(Soffio+Spostamento)
Nr. Due Gonfiaggi e Sgonfiaggi del Gav
- 6-USCITA E VESTIZIONE ARA
(Controllo pre-Immersione GPFAP)
- 7-ENTRATA (Varie a Scelta)
- 8-DISCESA (5) PUNTI
- 9-CIRCUITO SCOGLIO (Bassa Pressione)
- 10-CONTROLLO DELL'ASSETTO (HOVERING 30')
- 11-RESPIRAZIONE IN COPPIA
Con UN Solo Erogatore IN Movimento 15 Metri Ah!
- 12-RISALITA (5) PUNTI
- 13-PRATICA DELLE TECNICHE
- 14-USCITA (Varie a Scelta)
- 15-SMONTAGGIO ATTREZZATURA (Supervis.)
- 16-DEBRIEFING

ACQUE CONFINATE NR. (5)

- 1-BRIEFING
- 2-FAR ASSEMBLARE L'ATTREZZATURA ARA
(Supervisionare - Dare Direttive Minime)
- 3-ENTRATA (A Scelta)
- 4-TOGLIERE E RIMETTERE LA CINTURA DI ZAVORRA (In Superficie / Due Volte)
- 5-TOGLIERE E RIMETTERE L'UNITA' ARA
(In Superficie - Due Volte 'IDue Metodi')
- 6-DISCESA CINQUE PUNTI
- 7-TOGLIERE E RIMETTERE LA CINTURA DI ZAVORRA (Sott'Acqua)
- 8-TOGLIERE E RIMETTERE L'UNITA' ARA
(Sott'Acqua - I Due Metodi)
- 9-ESECIZIO DI DIMINUZIONE
DELL'EROGAZIONE DELL'ARIA
(Fronte Allievo / Manometro / Segnale)
- 10-RISALITA CINQUE PUNTI
- 11-ESEGUIRE I NR. **4 CIRCUITI**
- 12-USCITA (Tua Scelta)
- 13-SMONTAGGIO ATTREZZATURA
(Dare Direttive Minime / Supervisionare)
- 14-DEBRIEFING

SEGNALI

- (1) OK ?? VA TUTTO BENE ??
- (2) FERMATI - CESSA OGNI ATTIVITA'
- (3) RESPIRA PROFONDAMENTE
RILASSATI !!
- (4) GUARDA QUELLO CHE FACCIO IO
- (5) RIPETI L'ESERCIZIO
- (6) COMPENSA
RICORDATI DI COMPENSARE
- (7) GONFIA IL TUO GAV
- (8) SGONFIA IL TUO GAV
- (9) CONTROLLA IL TUO MANOMETRO
- (10) CONTROLLA IL TUO
PROFONDIMETRO
- (11) RISALIAMO LENTAMENTE
RICORDATI DI :
 - a) SGONFIARE IL GAV
 - b) NON TRATTENERE IL RESPIRO

CINQUE PUNTI DISCESA

- OK GIU' (Segnalare al Compagno)
- GUARDA LA (Orientarsi)
- SCAMBIO SNORKEL / EROGATORE
- TEMPO (Prendere Nota Tempo)
- SGONFIARE IL GAV E COMPENSARE

CINQUE PUNTI RISALITA

- OK SU' (Segnalare al Compagno)
- TEMPO (Prendere Nota Tempo)
- UNA MANO SOPRA LA TESTA
L'ALTRA SUL CORRUGATO DEL GAV
- GUARDARE IN ALTO E RUOTARE
- NUOTARE VERSO L'ALTO
LENTAMENTE E SGONFIARE IL GAV