



Programma didattico del

Corso per sommozzatore sportivo di 3° Grado

Caratteristiche principali

Denominazione	3° Grado AR
Codice	P3
Organizzazione	Società affiliate
Brevetto	Formato credit card e diploma in A4 da compilare
Abilitato al rilascio	Istruttore 2° grado (M2) o più elevato, iscritto all' AIS
Età minima	16 anni
Requisiti minimi	Brevetto di 2° grado (P2) o equivalente Almeno 30 immersioni negli ultimi due anni certificate sul libretto federale Le specialità (già conseguite o conseguibili anche durante il corso) di: <ul style="list-style-type: none">• Salvamento ed auto salvamento (PSas) e una specialità da scegliere tra <ul style="list-style-type: none">• Apnea 1° Grado (PAp1)• Notturna (PNot)• Corrente e profonda e nel blu (PCp)• Relitti e secche (PRs)• Biologia marina 1° grado (PBio1)• Fotosub 1° grado (PFs1)• Videosub (PVs)• Orientamento e navigazione (POn)• ARO (PAro)• Nitrox (PNx)• OTAS (POtas)
Minime uscite in acqua libera	4
Abilitazione	Ad effettuare immersioni in coppia fino alla profondità di 42m nei limiti dei brevetti
Equivalenza CMAS	3 Stelle
Visita medica	Certificato medico attestante lo stato di buona salute
Rapporto allievi ISTR in BD	1 Istruttore per massimo 2 allievi oppure 1 Istruttore + 1 Aiuto Istruttore per massimo 6 allievi oppure 1 Istruttore + 1 Aiuto Istruttore + 1 Guida per massimo 10 allievi
Rapporto allievi ISTR in AL	1 Istruttore per massimo 2 allievi oppure 1 Istruttore + 1 Aiuto Istruttore per massimo 6 allievi oppure 1 Istruttore + 1 Aiuto Istruttore + 1 Guida per massimo 10 allievi
Kit ed il suo contenuto	P3KIT <ul style="list-style-type: none">• Programma didattico (P3PD)• Manuale (P3MAN)• Valigia (VLG1)• 2 Adesivi FIPSAS (ADSF1)• 2 Adesivi Cdas (ADSC1)





Indice

Corso per sommozzatore sportivo di 3° Grado	1
Caratteristiche principali	1
Indice	2
Brevetto F.I.P.S.A.S. 3° Grado (Tre stelle CMAS)	3
Durata del corso.....	3
Programma del corso e prove d'esame.....	3
Norme Generali	3
Comandi	3
Vestizione, attrezzature ed apparecchi.....	3
Tuffi.....	3
Virate	3
Capovolte.....	4
Il compagno d'acqua	4
Teoria.....	4
Elenco degli esercizi.....	6
Bacino delimitato (BD)	6
A corpo libero (BD1).....	6
Con attrezzature di base (BD2).....	6
Con autorespiratori (BD3).....	6
Acqua libera (Mare o Lago)	6
AL1.....	6
AL2.....	6
Descrizione degli esercizi e criteri di valutazione.....	6
BD1	6
BD1-a Nuoto in immersione.....	6
BD2-b Nuoto in superficie	6
BD1-c Sostentamento del peso.....	6
BD1-d Apnea in espirazione non massima (a mezz'acqua)	6
BD1-e Raccolta di 5 oggetti	6
BD2	6
BD2-a Vestizione sul fondo	6
BD2-b Ruote a mezz'acqua e traslazioni in quota.....	6
BD2-c Spostamenti in squadra	6
BD2-d Traslazione sul fondo.....	6
BD3	6
BD3-a Vestizione sul fondo e percorso in immersione	6
BD3-b Respirazione con ARA e percorsi in apnea alternati	6
AL1.....	6
AL1 Immersioni in apnea (-12 mt).....	6
AL2.....	6
AL2-a Risalita in difficoltà e respirazione dall'ARA di emergenza.....	6
AL2-b Immersioni alla quota massima.....	6





Brevetto F.I.P.S.A.S. 3° Grado (Tre stelle CMAS)

Sommizzatore completamente addestrato, esperto e responsabile, fisicamente preparato, idoneo ad affrontare immersioni in coppia o in gruppo ad una profondità non superiore a 42 mt.

Idoneo psicofisicamente ad ACCOMPAGNARE sommozzatori di grado inferiore in immersioni non didattiche svolte alle profondità consentite dal loro brevetto.

Durata del corso

Minime ore di teoria: 12
Minime ore di BD: 20
Minime uscite in AL: 4

Programma del corso e prove d'esame

Norme Generali

A meno di diversa indicazione dell'istruttore o situazioni ambientali particolari, sono quelle comuni agli altri gradi.

Comandi

1. chiamata: l'allievo si reca al punto stabilito per la partenza;
2. – 30'': l'allievo si concentra e si predispone ad eseguire l'esercizio richiesto;
3. – 10'': l'allievo si distacca dal bordo (ove previsto) sostenendosi con movimento gambe a rana ed opposizione delle mani;
4. conto alla rovescia (da – 5) e VIA: l'allievo inizia l'esercizio senza esitazione;
5. cambio: per gli esercizi che lo prevedono nel contesto dello svolgimento;
6. stop: termine dell'esercizio e ritorno al bordo.

Vestizione, attrezzature ed apparecchi

Attrezzatura base:

- pinne, maschera, areatore
- pinne, zavorra, maschera, areatore

Attrezzatura base + ARA:

a secco:

zavorra, ARA, maschera e areatore, pinne

in acqua:

pinne, zavorra, maschera e areatore, ARA

E' importante la conoscenza dell'attrezzatura e del suo funzionamento nonché il controllo reciproco, tra compagni, prima degli esercizi o dell'immersione.

Tuffi

1. tuffo di testa: corpo teso, braccia distese in avanti a racchiudere la testa, gambe unite, tese, piedi estesi;
2. tuffo a pennello: entrata in acqua in verticale con gambe unite e tese, al fine di affondare (sia a corpo libero che con attrezzature);
3. tuffo a forbice: entrata in acqua a gambe divaricate, pinne distese, che si richiudono immediatamente al fine di evitare l'affondamento (con attrezzature);

Virate

Per capovolta (in superficie) o per acquattamento (sia in superficie che in immersione) contro il bordo e successiva distensione con spinta vigorosa.





Capovolte

1. a corpo libero

dalla posizione di attesa in superficie (busto verticale, gambe a rana e mani in movimento di opposizione) colpo di rana gambe e passaggio per l'orizzontale, raccolta delle ginocchia sotto l'addome e capovolta per opposizione delle braccia quindi distensione delle gambe tese verso l'alto con piedi uniti e distesi;

2. con attrezzatura di base

dalla posizione di attesa in superficie (gambe unite, tese, pinne distese ed immobili, braccia distaccate dal corpo e movimento di opposizione delle mani) orizzontalizzazione per opposizione delle braccia con talloni che affiorano in superficie ed areatore nettamente in emersione, capovolta per opposizione delle braccia e gambe che si distendono unite e tese con pinne estese (tranne che nelle capovolte a forbice).

Le capovolte sono considerate efficaci se rendono possibile raggiungere una profondità di circa 3,5 mt con una sola passata di braccia a rana a gambe immobili.

L'areatore andrà "sputato" in tutti gli esercizi eseguiti in apnea durante la fase di capovolta ed andrà rialloggiato in bocca solo dopo avere eseguito il primo atto respiratorio, rotta l'apnea, a bocca libera.

E' buona norma imparare a risalire dal fondo con un braccio (possibilmente il sinistro) teso in alto e con lo sguardo rivolto alla superficie.

L'uso della muta con relativa zavorra di annullamento è consentito qualora le caratteristiche del bacino ove si opera o particolari esigenze del singolo allievo lo giustificano.

Il compagno d'acqua

Anche detto ASSISTENTE deve essere una presenza costante in tutti gli esercizi, sia in BD che in AL.

Indipendentemente dal fatto che partecipi fattivamente all'esercizio o sia solo un "sorvegliante" rappresenta comunque un irrinunciabile fattore di sicurezza.

E' sempre in acqua con attrezzatura di base (maschera, pinne, areatore) e non perde mai di vista l'allievo che esegue l'esercizio.

Teoria

Il programma di base ricalca gli argomenti trattati durante il corso di II grado (fisica, fisiologia, anatomia, ed attrezzature) che andranno però approfonditi ed integrati.

Particolare attenzione andrà riservata all'uso del computer da immersione.

Il corso di teoria andrà inoltre completato con le nozioni riguardanti le specialità di:

- immersione notturna
- immersione su relitti e secche
- immersione profonda, nel blu ed in corrente
- orientamento e navigazione
- muta stagna





SCHEDA ALLIEVO
Cod SA 3

Metodica federale d'approccio ambientale nelle attività didattiche per 3°Grd AR

Materiali e metodi

Per lo svolgimento della metodica e per compilazione delle schede di riconoscimento allegate devono essere applicate le seguenti istruzioni:

Materiali

- Lavagnetta subacquee
- Schede plastificate allegate.
- Schede cartacee da compilare a fine immersione allegate.

Metodi

- Effettuare i rilevamenti in un numero di immersioni a piacere.
- Effettuare il rilevamento di almeno due organismi per ogni singola immersione e per un tempo non superiore al 50% del tempo totale dell'immersione.
- Seguire la procedura di rilevamento riportata nelle schede cartacee e le indicazioni dell'istruttore.
- Predisporre adeguatamente la lavagnetta per l'annotazione dei dati richiesti.
- Porre particolare attenzione a non danneggiare gli organismi marini anche durante le misurazioni.
- Compilare le schede cartacee subito dopo l'immersione e consegnarle all'istruttore.





Elenco degli esercizi

Bacino delimitato (BD)

A corpo libero (BD1)

L'allievo può indossare la sola cintura con zavorra di compensazione, precedentemente concordata con l'istruttore, annotata sulla sua scheda personale ed indossata "sempre" negli esercizi in BD.

I primi tre esercizi (denominati BD1-a, BD1-b e BD1-c) sono esercizi che prevedono prevalentemente impegno fisico. Essi devono essere eseguiti in successione con pausa di 60'' tra uno e l'altro e nella sequenza indicata.

BD1-a Nuoto in immersione

BD1-b Nuoto in superficie

BD1-c Sostentamento del peso

BD1-d Apnea in espirazione non massima a mezz'acqua

BD1-e Recupero di 5 oggetti

Con attrezzature di base (BD2)

Per attrezzatura di base si intendono: la maschera, le pinne, l'areatore ed una cintura con 4 kg di zavorra. La tipologia di queste attrezzature è a discrezione dell'allievo purché ne conosca le caratteristiche e le discuta eventualmente con l'istruttore.

Anche nelle prove di questo gruppo l'allievo deve indossare la cintura di compensazione qualora concordata.

BD2-a Vestizione sul fondo

BD2-b Ruote a mezz'acqua e traslazioni in quota

BD2-c Spostamenti in squadra

BD2-d Traslazione sul fondo

Con autorespiratori (BD3)

Questi esercizi possono essere eseguiti, oltre che in piscina con fondo idoneo, anche in mare dopo avere opportunamente scelto la zona e delimitato il campo di azione.

BD3-a Vestizione sul fondo e percorsi in immersione

BD3-b Respirazione con ARA e percorsi in apnea alternati

Acqua libera (Mare o Lago)

Il programma didattico descritto di seguito può essere espletato sia da natante che dalla riva ove le condizioni lo rendano possibile.

AL1

Nonostante il brevetto sia rivolto all'attività con autorespiratore si ritiene comunque indispensabile che l'allievo dimostri di avere sufficiente conoscenza ed addestramento per affrontare una semplice prova di immersione in apnea.

AL1-a. Percorso in quota in apnea ed in superficie

AL2

AL2-a. Risalita in difficoltà e respirazione dall'ARA di emergenza

AL2-b. Immersioni alla massima quota in curva di sicurezza (almeno 3)





Descrizione degli esercizi e criteri di valutazione

BD1

NB: i primi tre esercizi di questo gruppo devono essere eseguiti in sequenza, con 60'' di intervallo tra un esercizio e l'altro.

BD1-a Nuoto in immersione

Partenza con tuffo di testa dal bordo vasca o, quando possibile, dal blocco.

Esecuzione di un percorso di circa 33 mt con almeno una virata mantenendo costante la quota (qualora la vasca lo consenta almeno un metro dalla superficie e dal fondo)nuotando a rana con esecuzione della pausa natatoria sia dopo la passata di braccia che dopo quella di gambe.

Al termine del percorso il compagno d'acqua, che nel frattempo avrà seguito l'esercizio rimando in superficie con maschera pinne ed areatore, si immerge per capovolta e segnala il termine dell'esercizio toccando il compagno.

CRITERI DI VALUTAZIONE:

1. Tuffo e virata corretti
2. Efficacia della rana nelle sue due componenti (braccia e gambe)
3. Pausa evidente dopo ogni passata
4. Mantenimento della quota

BD2-b Nuoto in superficie

Partenza con tuffo di testa possibilmente dal blocco rialzato.

Nuotare a Crawl per la distanza di 100 mt con almeno una virata.

Il percorso va eseguito in un tempo non superiore a 100''.

Il compagno d'acqua segue l'esercizio dal bordo e prende nota del tempo che andrà poi confrontato con il rilievo fatto dall'esaminatore.

CRITERI DI VALUTAZIONE:

1. Tuffo e virata corretti
2. Compostezza del nuoto a bracciate (crawl) e posizione idrodinamica
3. Ritmo costante
4. Esercizio eseguito nel tempo massimo

BD1-c Sostentamento del peso

Due allievi (compagni d'acqua) eseguono l'esercizio insieme preparando sul bordo una cintura con Kg 4 di zavorra ed entrando in acqua per rotazione da seduti.

Al -10 entrambi si dispongono lateralmente al bordo, cui si sostengono, in modo da fronteggiarsi; uno dei due tiene la zavorra in una mano.

Al via dell'istruttore entrambi si staccano dal bordo ed iniziano a sostenersi:

- l'allievo con la zavorra mediante rana in verticale alternata o simmetrica ed opposizione corretta della mano libera;
- l'allievo senza zavorra con la sola opposizione delle due mani e corpo unito, gambe tese piedi estesi.

Dopo 60'' scambio dei ruoli per altri 60''.





CRITERI DI VALUTAZIONE:

1. Correttezza dei movimenti di rana e dei movimenti di opposizione delle mani
2. Rispetto del punto fisso
3. Netta e costante emersione della bocca
4. Posizione corretta del corpo sia nella fase con zavorra che in quella senza

BD1-d Apnea in espirazione non massima (a mezz'acqua)

L'esercizio consiste nel rimanere fermi, possibilmente in perfetto equilibrio idrostatico, per 30'', ad una profondità di almeno un metro dalla superficie ed ad una distanza di almeno un metro dalla parete usando le sole mani in opposizione, con braccia lievemente discostate dal corpo, per mantenere la quota ed il punto fisso.

Entrata in acqua per rotazione dal bordo. Concentrazione e controllo della respirazione attaccati al bordo vasca.

Al -10 dell'istruttore stacco del bordo e presa di posizione sul punto scelto per l'esercizio ove si rimane usando movimenti di rana in verticale ed opposizione delle mani.

Al VIA unico e continuo scarico d'aria sino ad ottenere la replezione polmonare adeguata per rimanere "in quota" senza necessità di sostenersi con il movimento delle mani.

Mantenere la posizione "corpo teso, gambe e piedi uniti e distesi" per 30'' senza nessuno scarico d'aria supplementare usando piccoli movimenti delle mani in opposizione per correggere eventuali spostamenti o perdite della posizione.

Al comando dell'istruttore il compagno d'acqua, che nel frattempo sarà rimasto ad osservare in acqua, per affondamento raggiunge il compagno toccandolo su una spalla per segnalare il completamento della prova.

Dopo la riemersione l'allievo rimane staccato dal bordo in attesa dello STOP dell'istruttore.

L'esercizio può essere eseguito con occhialini per nuoto ma non con la maschera (naso libero).

CRITERI DI VALUTAZIONE

1. Nessuna esitazione nella partenza e nello scarico d'aria e tranquillità nella emersione
2. Perfetta verticale del corpo, gambe unite, tese e piedi estesi
3. Nessuno scarico d'aria successivo al primo
4. Mantenimento sia della quota che del punto fisso.

BD1-e Raccolta di 5 oggetti

Scopo dell'esercizio è il recupero di 5 oggetti di colore ben contrastante con il fondo e grandezza adeguata (per potere essere facilmente individuati) in un tempo massimo di 60'' per vasche con profondità massima sino a 3,5 mt e di 70'' per vasche più profonde.

Entrata in acqua per rotazione dal bordo.

Concentrazione e controllo della respirazione attaccati al bordo vasca.

Durante tale fase il compagno d'acqua, con attrezzatura di base, prende gli "oggetti" e per affondamento va a posizionarli sul fondo, nel punto precedentemente concordato; quindi risale e da l'O.K. all'istruttore il quale, a sua discrezione, comanda il "-10".

A tale comando l'allievo si dispone a fianco della parete sostenendosi con movimenti di rana in verticale ed opposizione delle mani.

Al "VIA" :

- immersione per capovolta
 - raggiungimento del fondo
 - recupero di un solo oggetto per volta
 - stacco dal fondo con spinta
 - emersione controllata scaricando aria nell'ultimo tratto
 - deposizione dell'oggetto recuperato sul bordo vasca
- e quindi
- nuova sequenza sino alla raccolta di tutti gli oggetti.





Al termine dell'esercizio l'allievo rimane staccato dal bordo in attesa dello STOP dell'istruttore.

CRITERI DI VALUTAZIONE:

1. Un solo atto respiratorio tra i recuperi
2. Collegamento tra emersione e capovolta
3. Correttezza ed efficacia delle capovolte
4. Mantenimento del punto fisso

BD2

BD2-a Vestizione sul fondo

I due allievi impegnati (esecutore e compagno d'acqua) sono entrambi in acqua.

L'assistente, con attrezzatura di base indossata, riceve l'attrezzatura dal compagno e, per capovolta, va a deporla sul fondo, nel punto preventivamente concordato quindi risale e si dispone in superficie per controllare l'esercizio.

Al via l'esecutore dell'esercizio guadagna il fondo per capovolta, indossa in successione pinne, maschera ed areatore, svuota la maschera e risale; ripresa la respirazione prende contatto con l'areatore e lo svuota quindi si posiziona in verticale, gambe tese, unite, piedi estesi, braccia larghe e maschera rivolta verso l'istruttore che controllerà l'avvenuto svuotamento.

CRITERI DI VALUTAZIONE

1. Corretto indossamento dell'attrezzatura
2. Movimenti controllati sia in immersione che in superficie
3. Completo svuotamento della maschera
4. Emersione tranquilla

BD2-b Ruote a mezz'acqua e traslazioni in quota

I due allievi sono in acqua, a bordo vasca, con attrezzatura di base (maschera pinne areatore).

Al comando dell'istruttore entrambi si portano al punto fisso precedentemente determinato; chi esegue per primo l'esercizio si sostiene in verticale con opposizione delle mani a braccia leggermente divaricate e gambe unite e distese.

Al via affondamento in verticale (con eventuale scarico parziale d'aria che dovrà essere eseguito fuori dall'acqua mentre nessuna bolla dovrà vedersi una volta immerso il capo) ed esecuzione di due ruote complete in avanti con ausilio delle sole braccia che eseguono movimento di opposizione, il corpo angolato a 90°, gambe e pinne unite e distese, senza che nessuna parte del corpo affiori o tocchi il fondo durante l'esercizio.

Riemersione al punto fisso e scambio del segnale di OK con il compagno che controlla l'esercizio dalla superficie sempre in modo da non intralciare il compagno.

15 secondi di pausa in superficie nella posizione già descritta più sopra quindi nuovo affondamento ed esecuzione di due ruote complete all'indietro con corpo teso ad arco, ginocchia unite e pinne estese, sempre senza che nessuna parte del corpo affiori o tocchi il fondo.

Nuova riemersione al punto fisso, scambio di OK e quindi inversione dei ruoli tra i due allievi. Ripetizione delle fasi già descritte.

Al nuovo scambio di OK nuova inversione dei ruoli ed avvio della seconda fase dell'esercizio senza che i due allievi riprendano contatto con la parete.

Preso di posizione al punto fisso quindi partenza per affondamento e, raggiunta la quota desiderata, esecuzione di un percorso in avanti di circa 2 metri, indietro di circa 4 metri e ritorno al punto fisso (altri 2 metri in avanti) usando il solo movimento delle braccia con corpo teso, gambe unite e pinne estese senza mai emergere o toccare il fondo, quanto più possibile "in quota".

Il movimento in avanti andrà eseguito mediante opposizione delle mani con braccia tese, un poco divaricate ed un poco avanzate.





Il movimento all'indietro andrà eseguito portando posteriormente le braccia piegate al gomito, sfiorando i lati del corpo (fase passiva) e quindi riportandole in avanti tese con palmo della mano a "cucchiaio" (fase attiva).

Riemersione al punto fisso e scambio del segnale di OK con il compagno che controlla l'esercizio.

15 secondi di pausa in superficie quindi nuovo affondamento ed esecuzione di una traslazione laterale di circa 2 metri a destra, quindi 4 metri a sinistra ed ancora 2 metri a destra per tornare al punto fisso usando le sole braccia e senza né affiorare né toccare il fondo, quanto più possibile "in quota".

Le braccia sono aperte, parallele alla superficie, con gomiti all'altezza delle spalle; quella che "tira" (lato di avanzamento) viene piegata al gomito con antibraccio e mano tesa che eseguono un movimento pendolare variando la sola posizione della mano che sarà, rispetto al piano di movimento, perpendicolare in fase di trazione e parallela in fase di recupero; quella che sostiene è tesa con mano in movimento di continua opposizione.

Riemersione al punto fisso, scambio del segnale di OK quindi nuova inversione dei ruoli e ripetizione delle fasi già descritte.

Al termine entrambi gli allievi si dispongono in verticale con viso rivolto all'istruttore sino al comando di STOP.

Rientro al bordo di entrambi gli allievi.

CRITERI DI VALUTAZIONE

1. Rispetto del punto fisso
2. Mantenimento della quota durante le traslazioni
3. Corretta posizione del corpo e corretti movimenti delle braccia durante le varie fasi
4. Corretti scambi di ruolo senza esitazioni tra i due allievi

BD2-c Spostamenti in squadra

L'allievo che esegue l'esercizio è in acqua con l'attrezzatura di base e zavorra libera (precedentemente concordata con l'istruttore) mentre il suo compagno d'acqua è già posizionato in prossimità del punto fisso. Al -10 presa di posizione al punto fisso.

Al via capovolta in squadra e, raggiunto il fondo, rotazione del solo busto fino a trovarsi con la schiena a contatto del fondo stesso mentre le gambe restano estese verso la superficie con pinne unite e tese.

In questa posizione eseguire un percorso di almeno 3 metri dal lato della testa mantenendo il corpo in squadra con schiena rasente al fondo usando la sola opposizione delle mani che andrà calibrata sia per avanzare che per mantenere la posizione; le braccia sono addossate al corpo mentre gli antibracci sono piegati a 90° con mani tese.

Risalita sul punto raggiunto.

15 secondi di permanenza in superficie e nuova capovolta.

Raggiunto il fondo il corpo andrà a rasentare il fondo stesso a 180° (corpo disteso sulla schiena) quindi il solo busto verrà sollevato a 90° per trovarsi in posizione seduta, con le gambe a contatto del fondo e le pinne estese.

Usando solo un movimento di trazione con le braccia, che andranno a "prendere acqua" quanto più vicino possibile alle caviglie, eseguire un percorso in avanti di circa 3 metri fino a venirsi a trovare al punto di inizio esercizio.

Risalita e scambio di OK con l'assistente che avrà seguito l'esercizio dalla superficie.

CRITERI DI VALUTAZIONE

1. Capovolte corrette ed efficaci
2. Prese di posizione raso fondo corrette e senza esitazione
3. Corretti movimenti delle braccia nelle due posizioni
4. Mantenimento della posizione "a squadra"





BD2-d Traslazione sul fondo

L'allievo che esegue l'esercizio è in acqua con l'attrezzatura di base mentre il suo compagno d'acqua è già posizionato in prossimità del punto concordato per la partenza.

Al -10 raggiungimento del punto di partenza.

Al via per capovolta in squadra raggiungimento del fondo ed assunzione della posizione verticale con palmo delle mani a contatto con il fondo e mani rivolte internamente, braccia semiflesse, gomiti all'esterno.

Eseguire un percorso di almeno cinque metri avanzando con le mani e mantenendo il contatto con il fondo tramite adeguato pinneggiamento che dovrà essere ampio, lento e sincronizzato con il movimento delle mani.

Risalita sul punto raggiunto, scambio di OK con l'assistente e ritorno al bordo di partenza.

CRITERI DI VALUTAZIONE

1. Capovolta corretta ed efficace
2. Corretti presa e mantenimento della posizione verticale
3. Sincronismo dei movimenti braccia-gambe
4. Emersione tranquilla

BD3

BD3-a Vestizione sul fondo e percorso in immersione

L'allievo che eseguirà l'esercizio scende in acqua dal bordo, senza tuffo; il compagno, che durante l'esercizio funge da assistente, gli consegna l'attrezzatura dopo averla controllata: ARA con rubinetto chiuso, jacket in ventosa con almeno tre chili nelle tasche e frusta staccata, quindi maschera, pinne e zavorra standard.

L'attrezzatura va posizionata sul fondo nel modo che ciascun allievo riterrà più opportuno (si potrà discutere con l'istruttore e con i compagni la propria scelta).

Al -10 staccati dal bordo.

Al via capovolta in raccolta e raggiungimento del fondo; la zavorra viene temporaneamente appoggiata sulla schiena, quindi si prende contatto con l'autorespiratore (apertura del rubinetto ed inizio della respirazione).

Chiusura della cintura di zavorra quindi, in successione, vestizione dell'autorespiratore, della maschera e delle pinne.

Assunzione della posizione verticale, in piedi sul fondo, e successivo collegamento della frusta al jacket.

Mantenendo la posizione verticale ci si porta alla quota scelta usando la sola opposizione delle mani e, avendo cura di non emergere, si esegue con jacket in ventosa (assetto negativo), pinneggiando a braccia distese e con mani in opposizione, un percorso di almeno 30 mt tornando al punto di partenza.

Scambio del segnale di OK con il compagno che segue in superficie.

Gonfiaggio del jacket sino ad assumere un assetto chiaramente positivo quindi eseguire un nuovo percorso come il precedente pinneggiando opportunamente per mantenere la quota.

Nuovo scambio di OK.

Ancora cambio di assetto, una volta tornati al punto di partenza, sino alla neutralità quindi terzo ed ultimo percorso.

Al termine riemersione lenta e controllata e ritorno al bordo.

Durante i tre percorsi nessuna parte del corpo o delle attrezzature dovrà emergere o toccare il fondo.

CRITERI DI VALUTAZIONE

1. Corretta vestizione
2. Nessuna esitazione nel controllo dell'assetto nelle tre diverse situazioni
3. Mantenimento della quota
4. Corretto pinneggiamento nei percorsi





BD3-b Respirazione con ARA e percorsi in apnea alternati

L'esercizio viene eseguito da due allievi contemporaneamente i quali, a comando dell'istruttore, posizionano in acqua, ad una profondità di non più di 3 mt, vicini l'uno all'altro, due ARA con jacket montati ed in ventosa e rubinetti chiusi.

Gli allievi, già in acqua ed equipaggiati di maschera, pinne e zavorra libera (concordata con l'istruttore) al via, per affondamento e spinta dal bordo, raggiungono ciascuno un ARA, aprono i rubinetti e prendono contatto.

Al segnale acustico dell'istruttore chiusura del rubinetto e percorso di circa 20 mt (andata e ritorno con virata o cambio di direzione sul fondo) pinneggiando affiancati senza mai discostarsi.

Tornati agli ARA nuova presa di contatto, quattro atti respiratori e di nuovo chiusura e percorso.

Ripetere la sequenza più volte sino a quando l'istruttore non decreterà la fine dell'esercizio con segnale acustico precedentemente concordato.

Chiusura del rubinetto dell'ARA e risalita lenta e controllata espirando dalla bocca in modo visibile.

CRITERI DI VALUTAZIONE

1. Assoluto mantenimento del contatto con il compagno e perfetto sincronismo tra i due allievi
2. Rapide e corrette prese di contatto con l'ARA
3. Pinneggiamento corretto nei percorsi
4. Risalite lente e controllate

AL1

AL1 Immersioni in apnea (-12 mt)

L'allievo che esegue l'esercizio è in acqua equipaggiato con muta e cintura di zavorra (se necessarie), maschera, pinne, areatore.

Dovrà essere già stato posizionato un gavitello o pallone segna-sub alla profondità giusta con cavo quanto più teso possibile.

La trasparenza dell'acqua dovrà essere tale da consentire di avere a vista l'allievo durante tutto il percorso altrimenti la profondità dovrà essere adeguata alle condizioni o l'esercizio rinviato.

Sotto il controllo del compagno d'acqua, anch'egli completamente equipaggiato, l'allievo si porta in prossimità del galleggiante e, al via dell'istruttore, si immerge per capovolta in squadra o a forbice, raggiungendo il fondo, quindi risale e dopo una pausa in superficie di 30'' ripete l'immersione.

L'istruttore interrompe l'esercizio dopo un numero da lui ritenuto opportuno di immersioni successive.

CRITERI DI VALUTAZIONE

1. Capovolte corrette ed efficaci
2. Pinneggiamento ampio e lento durante le discese
3. Emersioni controllate
4. Nessuna esitazione al Via

AL2

AL2-a Risalita in difficoltà e respirazione dall'ARA di emergenza

Preparazione sul natante appoggio dei due allievi che eseguono l'esercizio con attrezzatura di base più ARA e jacket. Controllo reciproco delle attrezzature ed entrata in acqua.

Discesa alla quota di - 10 mt e percorso di almeno 20 mt sul fondo.

I due allievi si pongono quindi in verticale sul fondo l'uno di fronte all'altro tenendo ognuno la bretella destra del jacket del compagno con la mano sinistra. Al segnale convenuto inizio respirazione ognuno con l'erogatore del compagno e lenta ma continua risalita sino alla quota di - 3 mt alla velocità di 10 mt al minuto.





A tale quota sarà stato preparato un apparecchio ARA con doppio erogatore o octopus appeso ad una cima da cui i due allievi iniziano a respirare continuando per 3 minuti e quindi risalendo in superficie sempre usando l'ARA di emergenza, mantenendo la velocità di risalita di 10 mt al minuto.

I jacket, dal momento dello stacco dal fondo, andranno gonfiati esclusivamente a bocca, qualora si rendesse necessario variare l'assetto.

CRITERI DI VALUTAZIONE

1. Corretta vestizione e controllo delle attrezzature
2. Perfetta regolazione dell'assetto alle varie quote
3. Nessuna esitazione negli scambi dell'erogatore
4. Emersione tranquilla

AL2-b Immersioni alla quota massima

Almeno tre immersioni didattiche alla massima quota (- 42 mt) e sempre in curva di sicurezza.

Per le immersioni non sono previsti criteri di valutazione ma un giudizio globale formulato dall'istruttore stesso.

Durante le immersioni potranno essere svolti, a giudizio dell'istruttore stesso, esercizi didattici preventivamente concordati prima dell'immersione.

Inoltre gli allievi dovranno, a turno, guidare l'immersione al fine di dimostrare la loro capacità di accompagnare.



SCHEDA DI RICONOSCIMENTO ORGANISMI MARINI

ALLIEVO:

1. *Eunicella singularis e verrucosa*

Località e luogo di rilevamento:

Data del rilevamento:

Profondità indicativa di rilevamento:

Tempo di immersione:.....

Numero di colonie:

Numero di colonie parassitate da: *Parerythropodium coralloides*..... *Gerardia savaglia*.....

Procedura di rilevamento:

Contare gli individui presenti lungo un percorso su indicazione dell'istruttore.

2. *Eunicella cavolinii*

Località e luogo di rilevamento:

Data del rilevamento:

Profondità indicativa di rilevamento:

Tempo di immersione:.....

Numero di colonie:

Numero di colonie parassitate da: *Parerythropodium coralloides*..... *Gerardia savaglia*.....

Procedura di rilevamento:

Contare gli individui presenti lungo un percorso su indicazione dell'istruttore.

3. *Paramuricea clavata*

Località e luogo di rilevamento:

Data del rilevamento:

Profondità indicativa di rilevamento:

Tempo di immersione:.....

Numero di colonie rosse:gialle rosse e gialle

Numero di colonie parassitate da: *Parerythropodium coralloides*..... *Gerardia savaglia*.....

Procedura di rilevamento:

Contare gli individui presenti lungo un percorso su indicazione dell'istruttore.

4. *Leptogorgia sarmentosa*

Località e luogo di rilevamento:

Data del rilevamento:

Profondità indicativa di rilevamento:

Tempo di immersione:.....

Numero di colonie:

Numero di colonie parassitate da: *Parerythropodium coralloides*..... *Gerardia savaglia*.....

Procedura di rilevamento:

Contare gli individui presenti lungo un percorso su indicazione dell'istruttore.

5. *Corallium rubrum*

Località e luogo di rilevamento:
Data del rilevamento:
Profondità indicativa di rilevamento:
Tempo di immersione:.....
Numero di colonie:
Numero delle colonie con altezza inferiore o uguale a 5 cm (in %)
Numero delle colonie con altezza superiore a 5 cm (in %)

Procedura di rilevamento:

Contare gli individui presenti lungo un percorso su indicazione dell'istruttore.

6. *Flabellina affinis*

Località e luogo di rilevamento:
Data del rilevamento:
Profondità indicativa di rilevamento:
Numero di individui incontrati:
Presenza di uova : si..... no.....
Numero di individui in fase di accoppiamento:

Procedura di rilevamento:

Contare gli individui presenti lungo un percorso su indicazione dell'istruttore.

7. *Discodoris atromaculata*

Località e luogo di rilevamento:
Data del rilevamento:
Profondità indicativa di rilevamento:
Numero di individui incontrati:
Presenza di uova : si..... no.....
Numero di individui in fase di accoppiamento:

Procedura di rilevamento:

Contare gli individui presenti lungo un percorso su indicazione dell'istruttore.

8. *Echinus melo*

Località e luogo di rilevamento:
Data del rilevamento:
Profondità indicativa di rilevamento:
Individui con diametro inferiore o uguale a 8 cm :
Individui con diametro superiore a 8 cm:

Procedura di rilevamento

Contare gli individui presenti lungo un percorso su indicazione dell'istruttore.

9. *Stenopus spinosus*

Località e luogo di rilevamento:
Data del rilevamento:
Profondità indicativa di rilevamento:
Numero di individui incontrati:
Numero di individui in simbiosi con gronco o murena:

Procedura di rilevamento:

Contare gli individui presenti lungo un percorso su indicazione dell'istruttore.

10. *Trypterigion delaisi* (peperoncino giallo)

Località e luogo di rilevamento:

Data del rilevamento:

Profondità indicativa di rilevamento:

Numero di individui incontrati:

Numero di individui in livrea nuziale (testa nera):.....

Procedura di rilevamento:

Contare gli individui presenti lungo un percorso su indicazione dell'istruttore.

11. *Ceryanthus membranaceus*

Località e luogo di rilevamento:

Data del rilevamento:

Profondità indicativa di rilevamento:

Numero di individui incontrati:

Colorazione dei tentacoli interni:

Procedura di rilevamento:

Contare gli individui presenti lungo un percorso su indicazione dell'istruttore.

12. *Phycis phycis*

Località e luogo di rilevamento:

Data del rilevamento:

Profondità indicativa di rilevamento:

Numero di individui incontrati:

Procedura di rilevamento:

Contare gli individui presenti lungo un percorso su indicazione dell'istruttore.