



Federazione Italiana Nuoto
Comitato Regionale Veneto

PROGRAMMA

CORSO ISTRUTTORE SINCR0

SEDE: Bassano del Grappa (VI) – Società AQUAPOLIS S.S.D.
Via Cà Dolfin 139 – tel. 0424/790001

DATA: Sabato 22 aprile 2017

QUOTA: Versamento di Euro 150.

DOCENTI:

- PAOLA BASSO: ALLENATORE E TECNICO COLLABORATORE SQUADRE NAZIONALI
- PIERPAOLO LONGO: DOCENTE REGIONALE SIT
- PAOLO MENIN: GIUDICE INTERNAZIONALE
- ROSSANA ROCCI: ALLENATORE, TECNICO COLLABORATORE SQUADRE NAZIONALI E DOCENTE SIT

MATTINO ore 8.45 – 13.00

- 08.45/09.00 ACCREDITO
- 09.00/10.00 CULTURA DELL'ACQUA: **DOCENTE PIERPAOLO LONGO**
- 10.00/11.00 PREPARAZIONE ATLETICA: **DOCENTE ROSSANA ROCCI**
- 11.00/13.00 TECNICA: **DOCENTE PAOLA BASSO**

1. CARATTERISTICHE SPECIFICHE DEL NUOTO SINCRONIZZATO
2. POSIZIONI DI BASE – USO DEL CORPO A TERRA E IN ACQUA
3. REMATE
4. PASSAGGI FONDAMENTALI – USO DEL CORPO E REMATE
5. ESERCIZI OBBLIGATORI – ESORDIENTI A E RAGAZZE
6. VIDEO

POMERIGGIO ore 14.00 – 18.00

- 14.00/14.30 REGOLAMENTO G.U.G.: **DOCENTE PAOLO MENIN**
1. INTRODUZIONE ALLE REGOLE DEL NUOTO SINCRONIZZATO
- 15.00/16.30 ORGANIZZAZIONE E TECNICA LIBERI: **DOCENTE ROSSANA ROCCI**
- ORGANIZZAZIONE SCUOLA NUOTO SINCR0 E SETTORE AGONISTICO GIOVANILE
 - TECNICA DI BASE DEGLI ESERCIZI LIBERI – NUOTATE, TRANSIZIONI BASE
 - USO DELLA MUSICA – TEMPO E RITMO
 - CENNI COREOGRAFIA
 - VIDEO DI ESERCIZI LIBERI CATEGORIA RAGAZZE – COMEN
- 16.30/18.00 IN ACQUA CON 2/3 ATLETE: **DOCENTI ROSSANA ROCCI E PAOLO MENIN**
- VISIONE ESERCIZI OBBLIGATORI ES A E RAGAZZE – TECNICA E GIUDIZIO DEL GIUDICE