

FEDERAZIONE ITALIANA
NUOTOCOMITATO REGIONALE
LAZIO

ERRATA CORRIGE
Data conseguimento qualifica:
“Istruttore di Base”

CORSO
“ISTRUTTORE SPECIALISTICO DI SYNCRO”
ROMA 2019

Per consentire la più ampia partecipazione al Corso Allenatore Syncro - 1° Liv. di Roma (vedi programma SIT 2019 – www.federnuoto.it - il Comitato Regionale Lazio, organizza un Corso per **Istruttore Specialistico di Syncro**, che si svolgerà ad Roma sede “CONI Piscine – Foro Italico – P.za L. De Bosis, 3, nelle giornate di:

Giorno	Data	Dalle ore	Alle ore
VENERDI	31.05.2019	09,00	14,00
		15,30	19,30
LUNEDI	03.06.2019	15,00	19,30

Tutti gli interessati potranno confermare la propria partecipazione al Corso di Istruttore di SY, effettuando un pagamento on-line di €. 150,00, sul portale della FIN:

<http://portale.federnuoto.it>

Si rammenta che per accedere al Corso “Allenatore 1° Livello di Nuoto Sincronizzato”, è obbligatoria la partecipazione ad un Corso per “Istruttore Specialistico” di Nuoto Sincronizzato.

N.B.: La partecipazione al Corso è subordinata al possesso del Brevetto di Istruttore di Base conseguito entro la fine di Aprile 2019 e, in regola con il Tesseramento per l'anno: 2018-2019.

Il Coordinatore Regionale
Prof. Danilo PERETTI

Allegato n° 1

CORSO PER ISTRUTTORE SPECIALISTICO DI NUOTO SINCRONIZZATO

PROGRAMMA

Per partecipare al corso è necessario possedere il titolo di “Istruttore di Base”.

Il corso fornisce i contenuti necessari per seguire l'avviamento degli allievi della scuola nuoto e dei gruppi di propaganda alle attività di nuoto sincronizzato agonistico e consente di accedere al corso di “Allenatore di Nuoto Sincronizzato di 1° Livello”.

La partecipazione al corso consente di ottemperare all'obbligo quadriennale di aggiornamento per Istruttore di Base.

Venerdi - 31.05.2019 - 09,00-/14,00 – Prof.ssa Laura De Renzis

- Accoglienza
- Presentazione del corso
- Cultura dell'acqua e teoria del movimento
- Aspetti fisiologici e funzionali
- Figura e ruolo dell'istruttore
- L'uso del corpo in acqua
- Movimenti di transizione
- Elementi di coreografia
- Ritmo e utilizzo della musica
- Chiarimenti ed interventi

Venerdi - 31.05.2019 - 15,30-19,30 - Prof.ssa Paola Celli

- Posizione di base
- Tecniche di remata e di propulsione degli arti superiori
- Movimenti di base
- Esercizi obbligatori categorie Esordienti e Giovanissime
- Tecniche di propulsione degli arti inferiori
- Chiarimenti ed interventi

Lunedì - 03.06.2019 - 15:00/19:30 - Prof.ssa Paola Celli

- Tecnica di base dei Programmi Tecnici, formazioni.
- Elementi acrobatici
- Esercitazioni prove pratiche in palestra
- Esercitazioni pratiche in acqua
- Chiarimenti ed interventi