

Incontro tecnico – indicazioni operative per Allenatori di Nuoto Sincronizzato Roma, 12 febbraio 2012

Tutor: Roberto Formenti

-> -> 09.00	Accredito
09.00 – 09.30	Introduzione Roberto Formenti
09.30 – 10.45	Esercitazione 1 Side Kick – Kick pull kick – bici – transiz bici – transizione bici gambe SL lat Patrizia Giallombardo
10.45 – 11.15	Intervallo
11.15 – 12.30	Esercitazione 2 Assumere posizione carpiata – avvitamanti – avvitemento combinato Anastasia Ermakova
12.30 – 13.00	Chiarimenti e interventi
15.00 – 16.15	Esercitazione 3 Passo d'uscita – boost busto – thrust – racket split Yumiko Tomomatsu
16.15 – 16.45	Intervallo
16.45 – 18.00	Esercitazione 4 Gru – verticale gamba flessa – verticale Patrizia Giallombardo
18.00 – 18.45	Interventi - dibattito
18.45	Chiusura dei lavori e consegna degli attestati

Il corso si svolgerà presso la piscina del Foro Italico - L.go Lauro De Bosis, 3.

Costi di partecipazione

Costo corso	€ 80,00
Collaboratori Squadre Nazionali Giovanili e Assolute	Gratuito
Collaboratori Nazionali SIT- Coordinatori Regionali SIT	Gratuito

La quota di partecipazione dovrà essere versata sul ccp 73831349 intestato a FIN Roma.

Inoltrare copia del versamento e i relativi dati personali al fax 06/36200032, entro e non oltre il **6 febbraio 2012**.

Si ricorda che la partecipazione al corso varrà 50 crediti formativi per gli Allenatori di Nuoto Sincronizzato I e II livello.