



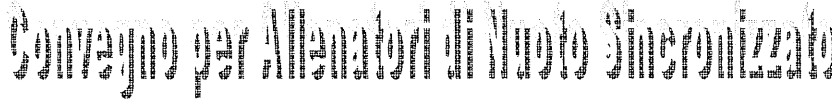
Federazione Sportiva Nazionale  
riconosciuta dal Coni



Federazione Italiana Nuoto

F.I.N.A.  
L.E.N.  
I.L.S.E.  
I.L.S.

Settore Istruzione Tecnica



**Chianciano, 16-18 novembre 2012**

**Venerdì 16 novembre**

- 14.30 Accredito e consegna del materiale  
 14.30 – 15.00 Saluto delle Autorità  
**Sen. Paolo Barelli** *Presidente F.I.N.*  
**Antonello Panza** *Segretario Generale F.I.N.*  
**Antonio De Pascale** *Consigliere Federale*  
**Roberto Del Bianco** *Consigliere Federale*  
 15.00 – 15.15 Presentazione del Convegno: obiettivi e contenuti  
**Roberto Del Bianco**  
 15.15 – 16.15 Respirazione e mente: tecniche di preparazione all'apnea  
**Franco Sardella – Diego Polani – Alessandro Vergendo**  
 16.15 – 17.00 Presupposti fisiologici del sistema carico – scarico e del riscaldamento  
**Marco Bonifazi**  
 17.00 – 17.30 Intervallo  
 17.30 – 18.00 Il riscaldamento nella ginnastica ritmica  
**Alessandra Di Cagno**  
 18.00 – 18.45 L'alimentazione per l'atleta  
**Enrico Arcelli**  
 18.45 – 19.15 Educazione alimentare e intervento funzionale: l'esperienza con la Squadra Nazionale Assoluta  
**Giulia Ferrara**  
 19.15 – 19.45 Chiarimenti e interventi

**Sabato 17 novembre**

- 09.00 – 09.45 Rilassamento e concentrazione  
**Diego Polani**  
 09.45 – 10.30 Movimenti di transizione negli esercizi liberi  
**Roberta Farinelli**  
 10.30 – 11.00 Intervallo  
 11.00 – 11.45 Analisi dell'esercizio libero del Solo  
**Elizavetha Filatkina – Pierangela Lupi**  
 11.45 – 12.30 Analisi dell'esercizio libero del Duo  
**Joey Paccagnella – Simonetta Antonaroli**  
 12.30 – 13.00 Chiarimenti e interventi  
  
 15.00 – 15.45 Preparazione acrobatica per le spinte  
**Annabella Cinti**  
 15.45 – 16.15 Movimenti di base  
**Roberta Farinelli**  
 16.15 – 16.45 Preparazione Squadre Nazionali Giovanili  
**Joey Paccagnella**  
 16.45 – 17.15 Analisi risultati Squadre Nazionali Giovanili  
**Patrizia Giallombardo**  
 17.15 – 17.45 Intervallo  
 17.45 – 18.15 Esperienza personale: la sincronizzazione  
**Yumiko Tomomatsu**  
 18.15 – 19.30 Tavola Rotonda: allenare una squadra giovanile  
**Rossella Pibiri – Rossana Rocci – Stefania Speroni**  
*Moderatore: Patrizia Giallombardo*



**Domenica 18 novembre**

09.00 – 09.45	Preparazione Squadre Nazionali <b>Patrizia Giallombardo</b>
09.45 – 10.30	Analisi risultati squadre Nazionali <b>Antonio De Pascale – Patrizia Giallombardo</b>
10.30 – 11.00	Intervallo
11.00 – 11.45	Preparazione atletica a carico naturale <b>Michele Trombone</b>
11.45 – 12.15	Esperienza personale: l'avvitamento <b>Yumiko Tomomatsu</b>
12.15 – 12.45	Chiarimenti e interventi
12.45	Chiusura dei lavori e consegna degli attestati

Simonetta Antonaroli	Giudice internazionale
Enrico Arcelli	Specialista Medicina dello Sport – Università di Milano – Facoltà Scienze Motorie
Marco Bonifazi	Coordinatore area tecnico-scientifica F.I.N. – Professore fisiologia Università di Siena
Annabella Cinti	Preparatore atletico-acrobatico squadre nazionali
Antonio De Pascale	Consigliere Federale settore nuoto sincronizzato
Roberto Del Bianco	Consigliere Federale settore nuoto – Responsabile S.I.T.
Alessandra Di Cagno	Ricercatrice Università degli Studi del Molise – Tecnico Nazionale ginnastica ritmica
Roberta Farinelli	Tecnico federale
Giulia Ferrara	Nutrizionista Squadre Nazionali Nuoto Sincronizzato
Elisavetha Filatkina	Tecnico federale
Patrizia Giallombardo	Commissario Tecnico nazionale assoluta
Pierangela Lupi	Giudice internazionale
Joey Paccagnella	Tecnico squadre nazionali giovanili
Rossella Pibiri	Tecnico squadre nazionali giovanili
Diego Polani	Psicologo squadre nazionali
Rossana Rocci	Tecnico squadre nazionali giovanili
Franco Sardella	Fisiologo Istituto Scienza dello Sport – Collaboratore FIN
Stefania Speroni	Tecnico squadre nazionali giovanili
Yumiko Tomomatsu	Tecnico Federale
Michele Trombone	Preparatore atletico squadre nazionali
Alessandro Vergendo	Esperto – Docente IUSM

Il Convegno si svolgerà presso il Grand Hotel Ambasciatori – Viale della Libertà, 512.

Per quanto riguarda l'alloggio Vi invitiamo a contattare l'agenzia Clante Hotels, tel 0578/63360.

**Costi di partecipazione:**

Costo Convegno	€ 120,00
Collaboratori Squadre Nazionali Assolute e Giovanili (ultimi 5 anni)	Gratuito
Collaboratori Nazionali SIT e Docenti Nazionali	Gratuito
Coordinatori Regionali SIT	Gratuito
Giudici italiani di nuoto sincronizzato con qualifica di giudici internazionali	Gratuito
Docenti Regionali	€ 60,00

La quota d'iscrizione dovrà essere versata sul c/c postale reperibile presso il Comitato Regionale di appartenenza, oppure sul c/c postale n° 73831349 intestato a F.I.N. Roma.

Inviare il fax dell'avvenuto pagamento con i relativi dati personali entro il **9 novembre** p.v..

Per informazioni dettagliate contattare ufficio SIT-FIN tel: 06/36200022-441.

Fax: 06/36200032.

**La partecipazione al Convegno vale come aggiornamento curriculare per gli Allenatori di Nuoto Sincronizzato di I e II livello.**

Organizzazione e direzione ROBERTO DEL BIANCO

Comitato tecnico-scientifico MARCO BONIFAZI - ANTONIO DE PASCALE - ROBERTO DEL BIANCO - PATRIZIA GIALLOMBARDO

Conduttore PIERLUIGI PERGREFFI

Segreteria organizzativa PAOLA CARDARELLI - LAURA PELLICIONI - FRANCO CIARAMELLA - PATRIZIA VASTA