

Settore Istruzione Tecnica
Prot.SIT/cp/18114

Roma, 01 agosto 2019

Agli interessati

E p.c.

Spett.li **Comitati Regionali FIN**

Oggetto: Corso Allenatore Fitness in Acqua 3-6 ottobre p.v. - Ponte San Pietro

Con la presente Vi comunichiamo che il Settore Istruzione ha programmato nel periodo dal 3 al 6 ottobre p.v. il corso di allenatore di fitness in acqua presso Ponte San Pietro (Bg)-piscine ponte ssd arl.

Il 21 settembre p.v. scade il termine di presentazione delle domande di iscrizione al corso in oggetto, che si svolgerà secondo il programma allegato.

Gli interessati dovranno trasmettere all'indirizzo mail sit@federnuoto.it la seguente documentazione:

- modulo di adesione (allegato);
- certificato di idoneità all'attività sportiva non agonistica;
- autocertificazione del titolo di studio (non inferiore alla scuola media superiore);

Al ricevimento e verifica positiva della documentazione, il tecnico verrà iscritto dall'ufficio SIT al corso richiesto e potrà formalizzare l'aspetto amministrativo sul portale; ricordiamo che la quota di partecipazione è pari ad € 350,00.

Le domande trasmesse incomplete non saranno prese in considerazione.

Di seguito Vi rammentiamo i requisiti tecnici richiesti per la partecipazione al Corso Allenatore Fitness in Acqua:

- Tesseramento 2018/19
- il possesso del brevetto di Istruttore specialistico di Fitness da almeno sei mesi dall'ottenimento della qualifica;

Il programma del corso prevede l'inizio delle lezioni giovedì alle ore 9.00 e la conclusione dei lavori domenica alle ore 16.30 con l'esame finale; Vi ricordiamo inoltre che la frequenza al corso è obbligatoria e che:

- l'eventuale assenza a più di due sessioni del corso (mattino e/o pomeriggio) preclude la possibilità di sostenere l'esame finale.

Il corso verrà organizzato al raggiungimento di 30 unità e NON POTRA' ACCOGLIERE PIU' DI 40 ISCRITTI,

Per coloro i quali hanno ottenuto d'ufficio il titolo di allenatore di fitness in acqua in data 28/01/2018 vi è la possibilità di prendere parte al suddetto corso e ottenere l'aggiornamento curriculare. Il costo per l'aggiornamento è fissato ad €200.00.

I tecnici intenzionati potranno inviare allo scrivente settore via fax o via mail (06/36200032-sit@federnuoto.it) il modulo di adesione allegato debitamente compilato entro e non oltre il 21 settembre p.v. Una volta registrati potrete formalizzare l'aspetto amministrativo tramite il nostro portale (www.portalefedernuoto.it) entro e non oltre il 27 settembre p.v.

Restando a disposizione per fornire tutti i chiarimenti che si rendessero necessari (tel 06/36200022-441-451), porgiamo cordiali saluti.

Il Segretario Generale
Dott. Antonello Panza



CORSO PER ALLENATORE DI FITNESS IN ACQUA FIN

C/o PISCINE PONTE SSD a RL.

Via San Clemente, 66
24036 Ponte San Pietro (Bergamo)
info@piscineponte.com
Tel. 3756281319

Il corso abilita all'insegnamento delle attività di fitness acquatico all'interno di una Scuola Nuoto Federale senza limitazioni.

Requisiti di partecipazione: il corso è riservato ai tecnici in possesso del brevetto di Istruttore Specialistico di Fitness in Acqua.

Programma del corso:

Giovedì 3 ottobre 2019				
ARGOMENTO	docente	dalle	alle	
Accredito e presentazione del corso, obiettivi		9.00	9.30	Aula
Ripresa dei contenuti del corso di Istruttore Specialistico di Fitness in Acqua	Salveti	9.30	10.30	Aula
Principi di teoria e metodologia dell'allenamento	Collu	10.30	11.30	Aula
PAUSA		11.30	11.45	
La postura dell'istruttore: il movimento dal bordo vasca	Fornaro	11.45	12.30	Aula
L'Acqua Aerobica e l'utilizzo della musica per la costruzione di una coreografia	Collu	12.30	13.30	Aula
PAUSA		13.30	14.30	
Acqua Interval Training - Acqua Aerobica	Fornaro-Collu	14.40	15.40	Piscina
Prove di insegnamento	Fornaro-Collu-Ragnoli	15.40	16.40	Piscina
Acqua Kick Boxing - Acqua Circuit Training - Attività pre-coreografate	Fornaro-Collu-Ragnoli	16.45	18.15	Aula
Le competizioni di fitness in acqua	Collu	18.15	19.30	Aula
Spazio aperto per domande	Tutti i docenti	19.30		Aula
Venerdì 4 ottobre 2019				
ARGOMENTO	docente	dalle	alle	
Dalla terra all'acqua: la corretta dimostrazione del movimento acquatico da bordo vasca	Locatelli-Ragnoli	9.00	10.30	Palestra
La costruzione della coreografia di gara	Collu-Fornaro-Locatelli	10.30	12.30	Aula
Lavori di gruppo				Piscina
Regolamento gare: il Giudice di Fitness				
PAUSA		12.30	13.30	
Esercitazioni per i vari distretti muscolari e	Fornaro-Ragnoli-De Luca	14.00	16.00	Piscina
Acqua Kick Boxing - Acqua Circuit Training - Attività pre-coreografate				
Costruzione di una coreografia di gara	Tutti i docenti	16.30	19.00	Aula
Lavori di gruppo				Palestra
Spazio aperto per domande	Tutti i docenti	19.00		Aula
Sabato 5 ottobre 2019				
ARGOMENTO				
Lavori di gruppo: costruzione di una lezione e dimostrazione (musica, comunicazione didattica e	De Luca-Locatelli-Fornaro-Ragnoli	9.00	11.00	Aula +

tecnica del gesto)				Palestra
PAUSA		11.00	11.15	
Grandi attrezzi: Acqua Bike - Acqua Treadmill - Acqua Jump - Acqua Step - Attrezzi di nuova generazione	De Luca-Locatelli-Fornaro-Collu-Ragnoli	11.15	12.45	Aula
PAUSA		12.45	14.00	
Grandi attrezzi: Acqua Bike - Acqua Treadmill - Acqua Jump - Acqua Step - Attrezzi di nuova generazione	De Luca-Locatelli-Fornaro-Collu	14.00	16.30	Piscina
Acqua Cross Training (il lavoro funzionale)	De Luca - Ragnoli	17.00	17.45	Aula
Body Mind (Fluid Pilates)	Collu Locatelli	17.45	18.30	Aula
Attività motorie in acqua per over 65	Fornaro Collu	18.30	19.15	Aula
Spazio aperto per domande	Tutti i docenti	19.15		
Domenica 6 ottobre 2019				
ARGOMENTO				
Prove pratiche d'insegnamento in gruppi	Tutti i docenti	08:15	09:30	Piscina
Valutazione finale: test di uscita	Collu-Fornaro-Salveti	10:00	11:30	Aula
PAUSA		11:30	12:00	
Pratica in acqua o visione dal bordo vasca differenti lezioni dell' Evento in programma "Acqua Challenge"		12:00	16:30	

N.B. IL CORSO E' INDIRIZZATO A CHI POSSIEDE LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE SPECIALISTICO ED E' VALIDO COME AGGIORNAMENTO CURRICOLARE

Chi per motivi personali volesse seguire ugualmente il corso ma non è in possesso della qualifica richiesta potrà iscriversi e frequentare in qualità di "UDITORE", NON DOVRA' SOSTENERE L'ESAME e conseguentemente non avrà la qualifica federale riconosciuta, ma soltanto un attestato di partecipazione.

Coordinatore: Mirco Salvetti

Docenti : Giorgia Collu (Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.)
Sabina Fornaro (Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.)
Elisabetta Locatelli (Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.)
Ivan De Luca (Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.)
Manuela Ragnoli (Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.)

Esigenze organizzative potranno determinare un cambiamento dell'ordine delle varie lezioni.

Il corso verrà organizzato al raggiungimento di 30 unità e **NON POTRA' ACCOGLIERE PIU' DI 40 ISCRITTI**

Costo di partecipazione: €350,00

L'iscrizione al corso e il pagamento della relativa quota di partecipazione dovrà essere effettuata nel nostro portale: portale.federnuoto.it entro e non oltre il **21 settembre 2019**

Coloro i quali non hanno una utenza nel gestionale dovranno trasmettere il modulo di adesione allegato compilato in ogni sua parte unitamente alla copia di un documento d'identità in corso di validità all'indirizzo e-mail sit@federnuoto.it o via fax al n. 06/36200032 entro e non oltre il 13 settembre 2019. Una volta registrati sarà possibile effettuare il pagamento nel nostro portale: portale.federnuoto.it entro e non oltre il **21 settembre 2019**. Per ulteriori informazioni Vi invitiamo a contattare l'ufficio SIT ai seguenti numeri: 06/36200022-441.

Sistemazione alberghiera:
HOTEL CONVENZIONATI:

SETTECENTO HOTEL (1 Km dalla piscina)

Via Milano 3 , 24030 Presezzo (BG)

Tel. 035466089 fax 03543751

www.settecentoristorante.com

BED & BREAKFAST "AL VECCHIO MULINO" (500mt dalla piscina)

Via Marconi 18, 24030 Valbrembo

Tel 035527662 Cell. 3477373238

www.alvecchiomolino.it

BED & BREAKFAST "FONTANELLA" (1,9 Km dalla piscina)

Via Umbria 4, 24035 Curno

Cell. 3394838166

www.bbfontanella.com

INDICAZIONI PER RAGGIUNGERE IL CENTRO

VIA SAN CLEMENTE 66 , Tel. 3756281319

24030 PONTE SAN PIETRO (BG)

DA MILANO – AEREOPORTI DI MALPENSA E LINATE

PRENDERE AUTOSTRADA A4 IN DIREZIONE VENEZIA USCITA DALMINE
ALLA ROTONDA DIRITTO/SS470 VIA DELLE VALLI
ATTTRAVERSARE TREVILO, CURNO, MOZZO, ALLA ROTONDA PRENDERE LA 3° A DESTRA
IN DIREZIONE VALBREMBO, VIA DA VINCI. PROSEGUIRE PER 1 Km CIRCA SEGUIRE LA STRADA CHE
SVOLTA A SX IN VIA SAN CLEMENTE, DOPO 300 Mt IL CENTRO PISCINE AQUA TEAM SARA' ALLA
VOSTRA SX.

DA VENEZIA:

PRENDERE AUTOSTRADA A4 IN DIREZIONE MILANO USCITA DALMINE
ALLA ROTONDA DIRITTO/SS470 VIA DELLE VALLI, ATTTRAVERSARE TREVILO, CURNO, MOZZO
ALLA ROTONDA PRENDERE LA 3° A DESTRA IN DIREZIONE VALBREMBO, VIA DA VINCI. PROSEGUIRE
PER 1 Km CIRCA SEGUIRE LA STRADA CHE SVOLTA A SX IN VIA SAN CLEMENTE, DOPO 300 Mt IL
CENTRO PISCINE AQUA TEAM SARA' ALLA VOSTRA SX.

DALL'AEREOPORTO DI BERGAMO ORIO AL SERIO:

USCITI DALL'AEREOPORTO SVOLTARE A DX,
SEGUIRE PER BERGAMO-LECCO
PRENDERE L'USCITA : PONTE SAN PETRO IMMETERSI SULLA SS470
ALLA ROTONDA PRENDERE LA 3° A DESTRA IN DIREZIONE VALBREMBO, VIA DA VINCI. PROSEGUIRE
PER 1 Km CIRCA SEGUIRE LA STRADA CHE SVOLTA A SX IN VIA SAN CLEMENTE, DOPO 300 Mt IL
CENTRO PISCINE AQUA TEAM SARA' ALLA VOSTRA SX.

DALLA STAZIONE DI BERGAMO: PRENDERE AUTOBUS ATB N° 8B IN DIREZIONE PONTE SAN PIETRO
FERMATA BRIOLO