

DOMENICA 7 Aprile 2024

MASTER CLASS GINNASTICA IN ACQUA

ACQUA CROSS TRAINING

Ponte San Pietro (Bergamo) c/o Piscine Ponte in via San Clemente 66

Un corso di approfondimento teorico-pratico incentrato sulle proposte di lezioni di Acqua Training alternative, di grande attualità ed interesse. Verranno trattati i concetti base dell'allenamento Cross Training da sviluppare in ambiente acquatico. Si analizzeranno varie metodologie di lavoro con l'obiettivo di poter programmare delle lezioni semplici ed allentanti sfruttando al massimo la resistenza dell'acqua e le differenti tipologie di attrezzi.

Si analizzeranno differenti varianti di lezioni a circuito con approfondimenti sulla parte metodologico-didattica.

Il corso prevede quindi una parte teorica e una parte di attività pratica in piscina.

Docenti: Giorgia Collu – Collaboratore SIT-FIN Nazionale

Elisabetta Locatelli – Collaboratore SIT-FIN Nazionale

PROGRAMMA

8:30 ACCREDITO

9:00-10:30 TEORIA: Concetti base del Cross Training, cenni sulle principali differenze tra l'attività motoria in acqua e in palestra- Alcuni esercizi base – l'utilizzo di attrezzi pesanti e resistenze elastiche a secco e in acqua- Struttura delle lezioni di Acqua Cross Training- Cenni sulle Competizioni FIN di Acqua Cross Training.

11:00-12:30 PRATICA IN ACQUA: differenti tipologie di lezioni di acqua cross training

Il corso è rivolto a tecnici FIN e non, **obbligo di certificato per attività sportiva non agonistica.**

Costo € 80,00 per tesserati FIN - **€ 100,00** non tesserati FIN

I non tesseranti dovranno compilare il modulo di iscrizione allegato e inviarlo all'indirizzo mail: acquafitness@federnuoto.lombardia.it.

Chi è in possesso della qualifica di Istruttore Specialistico fitness e/o Docente Regionale Ginnastica in acqua dovrà comunicarlo alla Segreteria SIT Regionale (02.75775727) per effettuare l'iscrizione, al fine di avvalersi della quota ridotta di € 50.

Crediti SNAQ : 1

Iscrizioni entro il 28/03/2024 – POSTI DISPONIBILI 30

Corso/Convegno:..... **Sede:**..... **Data:**.....

Cognome:	Nome:
Data di nascita:	Comune di nascita:
Indirizzo (via/civico/edif./scala):	
Città: CAP:	Codice Fiscale:
Cell: / Tel:	E-mail:
Titolo di Studio:	Professione:
Squadra allenata:	Società:
compilare in stampatello tutti i campi sopra riportati	

Il sottoscritto consapevole che chiunque rilascia dichiarazioni mendaci è punibile ai sensi del codice penale e delle leggi speciali in materia nonché soggetto ai provvedimenti di competenza degli Organi di Giustizia

DICHIARA

- di non aver riportato condanne penali, ancorché non definitive, ovvero la pendenza di processi penali per reati contro la libertà personale e/o in materia di doping;
- di essere consapevole che per accedere alla prova di valutazione finale, ove prevista, è obbligatoria la frequenza al corso.
- di aver preso visione del Regolamento SIT disponibile sul sito FIN <http://www.federnuoto.it/formazione/sit/regolamento> e di accettare tutte le norme ivi contenute.

Per la validità di detta dichiarazione allego fotocopia del documento di identità n° _____
rilasciato da _____ in corso di validità.

Il sottoscritto inoltre, presa visione dell'informativa per il trattamento dei dati ex art. 13 del Regolamento UE 679/2016, la cui versione integrale è reperibile sul sito FIN (<https://www.federnuoto.it/federazione/privacy.html>) che dichiara di conoscere integralmente,

ATTESTA:

di aver liberamente fornito i propri **dati personali** e pertanto, relativamente ai trattamenti che si rendano necessari nell'ambito delle finalità esplicitate nell'informativa:

☒ **ESPRIME IL PROPRIO CONSENSO**

L'eventuale rifiuto del consenso ai trattamenti precedentemente menzionati (in quanto necessari per le attività istituzionali della F.I.N.) comporterà l'impossibilità di iscriversi e fruire del /dei corso/i di formazione.

Data _____	Firma dell'interessato _____
---------------	---------------------------------