



Comitato Regionale Lombardo

20137 Milano – Via Piranesi 46 – Tel. 02/7577571 – Fax 02/70127900

www.finlombardia.org e-mail: crilombardia@federnuoto.it pec: lombardia@pec.federnuoto.it

Milano, 24 Novembre 2020

Ns rif 21-46

Alle Società affiliate della F.I.N.

Oggetto: **Progetto crescita Settore Nuoto sincronizzato/artistico 2020.2021
Regione Lombardia**

Sull'onda dei positivi risultati delle precedenti stagioni, questo Comitato propone di portare avanti il "Progetto Crescita di Nuoto Sincronizzato" organizzando due incontri on-line, di natura didattica, dedicati ai tecnici delle società che allenano il nuoto sincronizzato/artistico della Regione Lombardia.

Gli incontri si svolgeranno sulla piattaforma ZOOM del Comitato Lombardo nelle seguenti date:

- **07 dicembre 2020 ore 20:30 (1°Incontro) – 'FAIL TO PLAN, PLAN TO FAIL'**
Principi di periodizzazione (come strutturare la stagione), Principi di pianificazione (come strutturare la sessione di allenamento), Elementi per la costruzione di un balletto di squadra (cosa inserire e cosa evitare).
DOCENTE: PAOLA BASSO, allenatrice Italiana, tecnico della Nazionale Inglese di nuoto sincronizzato/artistico.
DURATA: 90 minuti.
SCADENZA ISCRIZIONI: 04 dicembre 2020, ore 12:00.
- **12 gennaio 2021 ore 20:45 (2°Incontro) – 'ADVANCED TECHNIQUES ARE BASIC TECHNIQUES PERFORMED TO PERFECTION'**
Le capacità di base del nuoto sincronizzato/artistico: posizioni, remate e bicicletta.
DOCENTE: PAOLA BASSO, allenatrice Italiana, tecnico della Nazionale Inglese di nuoto sincronizzato/artistico.
DURATA: 90 minuti.
SCADENZA ISCRIZIONI: 08 gennaio 2021, ore 12:00.

N.B. Le Società interessate dovranno inviare comunicazione di partecipazione a area4.crlombardo@federnuoto.it entro e non oltre le scadenze indicate. A iscrizioni scadute, il Comitato invierà agli iscritti l'invito per poter accedere all'incontro.

Fiduciosi in una Vostra numerosa partecipazione, inviamo i nostri più cordiali saluti.

Il Presidente
Danilo Vucenovich