



## Corso Tecnico di Nuoto Pinnato – 2° Livello Preganziol – Gennaio 2020

### Indicazioni e programma

Luogo: Piscina Stile Libero. Via Manzoni 40 – Preganziol (TV)

Durata complessiva 30 ore

#### Programma:

##### Sabato 11 Gennaio 2020

Ore 08,30 – 12,30: Teoria e Metodologia generale I (Teoria)

CONI

Ore 12,30 – 14,30: Tecnica e didattica delle Pinne (Pratica)

Fabio Paon

##### Domenica 12 Gennaio 2020

Ore 08,30 – 12,30: Teoria e Metodologia generale II (Teoria)

CONI

Ore 12,30 – 14,30: Psicologia - motivazione e pianificazione agonistica (Teoria)

Gianni Bonas

##### Sabato 18 Gennaio 2020

Ore 08,30 – 11,30: Tecnica e Didattica della Monopinna (Teoria)

Fabio Paon

Ore 11,30 – 12,30: Tecnica e Didattica dell'orientamento Subacqueo (Pratica)

Fabio Paon

Ore 12,30 – 14,30: Tecnica e Didattica della Monopinna (Pratica)

Fabio Paon

##### Domenica 19 Gennaio 2020

Ore 08,30 – 10,30: Laboratorio di Pianificazione agonistica – Mobilità (Teoria)

Giacomo Lavorgna

Ore 10,30 – 14,30: Metodologia dell'allenamento del Nuoto Pinnato (Teoria)

##### Sabato 25 Gennaio 2020

Ore 08,30 – 10,30: Metodologia dell'allenamento del Nuoto Pinnato (Teoria)

Fabio Paon

Ore 10,30 – 12,30: Pianificazione agonistica giovanile (Teoria)

Fabio Paon

Ore 12,30 – 14,30: Laboratorio di Pianificazione agonistica (Teoria)

Fabio Paon

##### Sabato 14 Marzo 2020

Ore 9,00 – 12,00: Esame finale

Nota: Le lezioni di (Teoria) si intendono svolte in aula, quelle di (Pratica) si intendono svolte in vasca. Per quest'ultime l'allievo dovrà dotarsi della necessaria attrezzatura per il nuoto pinnato (pinne e Monopinna).

La frequenza alle lezioni è obbligatoria.

#### Docenti

- Fabio Paon: Allenatore di Nuoto Pinnato - Docente Nazionale e Regionale FIPSA - Commissario Tecnico Squadre Nazionali di Orientamento Subacqueo della FIPSA
- Gianni Bonas: Psicologo delle Squadre Nazionali di Nuoto Pinnato della FIPSA
- Giacomo Lavorgna: Preparatore atletico Top12 Mogliano Rugby
- 

Quota di partecipazione: Il corso prevede il pagamento di una quota di 270 Euro. .

#### Documenti di iscrizione:

- Certificato medico non agonistico

- Tessera Federale FIPSAS
- Modulo di iscrizione

Il pagamento deve avvenire entro il 23 Dicembre 2019 e può avvenire anche a mezzo bonifico bancario intestato a:

**Nuoto Pinnato Tarvisium ASD**

**IBAN: IT 14 R 02008 12013 0001 0277 8243**

**Causale: Corso Tecnico di Nuoto Pinnato 2020 – Allievo Nome/Cognome**

*Il modulo di iscrizione e copia del pagamento dovranno essere inviati alla segreteria del corso entro il termine ultimo del 23 Dicembre 2019.*

Contatti ed informazioni:

Nuoto Pinnato Tarvisium

[nptarvisium@nptarvisium.it](mailto:nptarvisium@nptarvisium.it)

Cell. - 335 6269951 (Fabio Paon)