

Roma, 23.12.2022

CORSO “ISTRUTTORE” - 2023 <i>MONTE SAN GIOVANNI CAMPANO - (FR)</i>

PROVE DI NUOTO E MODALITA' DI ISCRIZIONE

Il giorno: **10 Gennaio 2023 – ore 14,30**, sono previste le Prove di Nuoto per il Corso “Istruttore” in oggetto, che si svolgeranno presso l’Impianto Sportivo “SPORTFLY” - Via Reditoto - 03025 Monte San Giovanni Campano (FR).

MODALITA' DI ISCRIZIONE

Per partecipare alla prova è necessario entrare nel Portale Federale (<http://portale.federnuoto.it>) ed effettuare l’iscrizione ed il pagamento on-line della relativa quota di €. 50,00 ove previsto (vedere tabella sottoriportata).

Costi	Standard	Assistenti Bagnanti FIN (con tessera in corso di validità)	Tesserati Agonisti per almeno 4 anni consecutivi negli ultimi 10
Prova pratica	€. 50,00	€. 0,00	esonerati
Corso	€. 580,00 (*)	€. 518,00 (*)	€. 580,00 (*)
Totale	€. 630,00	€. 518,00	€. 580,00

(*) = Le Quote di partecipazione al Corso in oggetto sono comprensive della quota della Tessera FIN-SIT per l’anno 2022-23.

La quota richiesta dovrà essere saldata entro il giorno: 14.01.2023.

Tutti coloro che non hanno ancora le credenziali sono invitati a richiederle via e-mail all’indirizzo: sit.crlazio@federnuoto.it specificando “Prove di Nuoto Foro Italico”.

Il giorno della Prova di Nuoto è “obbligatorio” munirsi di Certificato Medico (Buona salute) e di un documento di riconoscimento, più l’occorrente per la prova in acqua.

- Gli Assistenti Bagnanti FIN con tessera in corso di validità devono sostenere la prova pratica attitudinale senza versare la relativa quota;
- Gli atleti tesserati agonisti o ex atleti con almeno quattro anni di tesseramento consecutivo nel decennio antecedente la prova pratica, sono esentati dalla prova stessa e dal versamento della relativa quota.

Segue

➤ Prova pratica attitudinale

Nel corso della prova pratica attitudinale il candidato deve dimostrare di possedere le seguenti abilità motorie acquatiche:

- tuffo di testa correttamente eseguito con tecnica adeguata, tale cioè da non comportare squalifica se eseguito in un contesto agonistico;
- recupero di oggetto posto a un minimo di 2 metri di profondità;
- percorrenza di 12 metri in subacquea;
- stazionamento verticale con gambe a bicicletta per almeno 20 secondi;
- nuotare 25 metri per ciascuno degli stili regolamentari (farfalla – dorso – rana – stile libero) con tecnica adeguata, tale cioè da non comportare squalifica se eseguita in un contesto agonistico.

Verranno assegnati:

- 1 punto per ciascuna delle prove di cui ai precedenti punti a) - b) - c) -d);
- 3 punti per ogni nuotata eseguita con stile evoluto, paragonabile a quello di un agonista;
- 2 punti per ogni nuotata eseguita con stile ordinario, caratterizzata da ampiezza continuità ed efficacia del movimento;
- 1 punto per ogni nuotata eseguita con stile basilare, appena sufficiente per evitare la squalifica;
- 0 punti per ogni nuotata eseguita con stile inadeguato e non rispondente al dettato del Regolamento Tecnico del Nuoto.

Per l'ammissione al corso il candidato deve ottenere un minimo di 12 punti, di cui almeno 8 nelle prove relative ai 4 stili.

➤ Modalità svolgimento corso

Il Corso si svolgerà nella sola giornata di Sabato;

Inizio corso: Sabato 21 Gennaio 2023, ore 09,30 – Fine Corso: Sabato 18 Febbraio 2023.

Sede delle Lezioni:

- ❖ Lezioni “PRATICHE” in acqua e Lezioni “TEORICHE”: si svolgeranno presso l’Impianto Sportivo “SPORTFLY” – Via Reditoto – 003025 Monte San Giovanni Campano (FR).

Per ulteriori informazioni e regolamenti del Corso Istruttore fare riferimento al precedente comunicato di apertura preiscrizioni e al regolamento SIT.

Allegati n° 2:

- foglio di “Tirocinio”;
- orario Corso.