

Roma, 06.02.2023

**CORSO “ISTRUTTORE” - 2023**
**“ROMAN SPORT CITY” - Pomezia (RM)**
**Via Pontina, Km 30 - 00071 Pomezia (RM)**
**PROVE DI NUOTO E MODALITA' DI ISCRIZIONE**

Il giorno: **25 Febbraio 2023 – ore 15,00**, sono previste le Prove di Nuoto per il Corso “Istruttore” in oggetto.

**L'appuntamento è alle ore 14,30 presso l'Impianto sopra citato.**

**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).

***Coloro che non sono in possesso delle credenziali di accesso, sono pregati, con una certa urgenza, di inviare a questo indirizzo mail: [sit.crlazio@federnuoto.it](mailto:sit.crlazio@federnuoto.it) la domanda che troverete in allegato e la fotocopia di un documento di riconoscimento (entrambe in pdf), specificando nella Domanda il Corso di Pomezia.***

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

(\*) = 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: 22.02.2023.**

Tutti coloro che non hanno ancora le credenziali sono invitati a richiederle via e-mail all'indirizzo: [sit.crlazio@federnuoto.it](mailto: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.

segue

- ❖ Gli atleti tesserati agonisti o ex atleti con almeno quattro anni di tesseramento consecutivo nel decennio antecedente la prova pratica e gli Assistenti Bagnanti, sono esentati dalla prova stessa e dal versamento della relativa quota.

**Le iscrizioni verranno chiuse al raggiungimento del numero di 50 (cinquanta) iscritti.  
Gli eventuali esclusi potranno iscriversi al corso successivo.**

## **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.

## **MODALITA' SVOLGIMENTO CORSO**

Si svolgerà nelle giornate di:

- ❖ **Sabato dalle ore 14,00 alle ore 16,00;**
- ❖ **Domenica dalle ore: 09,00 alle ore 18,00**

**Inizio: Sabato - 25 Febbraio 2023**  
**Termine: Domenica – 02 Aprile 2023.**

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

Allegati n° 2:

“Domanda”  
“Tirocinio”

IL COORDINATORE REGIONALE FIN-SIT.  
Prof. Carlo CUCCIOLETTA