

SETTORE ISTRUZIONE TECNICA  
 Tel. 06/36000840 – mail: [sit.crlazio@federnuoto.it](mailto:sit.crlazio@federnuoto.it)

Roma, 3 Ottobre 2023

**CORSO “ISTRUTTORE” 2023-2024**  
***POMEZIA***

## PROVE DI NUOTO E MODALITA' DI ISCRIZIONE

Il giorno: **14 Ottobre 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 ROMAN SPORT CITY

Via Pontina km. 30, Pomezia.

### 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).

<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	€. 0,00	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: 12.10.2023.**

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.**

- Gli Assistenti Bagnanti FIN con tessera in corso di validità “non” 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

**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.

### **Modalità svolgimento corso**

**Per motivi logistici e organizzativi il corso non potrà svolgersi solo nei weekend, ma nelle giornate di Mercoledì e Sabato (dalle 9,00 alle 13,00 o alle 15,15)**

**Il Corso inizierà sabato: 21 Ottobre 2023  
e terminerà mercoledì: 5 Novembre 2023.**

## **A T T E N Z I O N E**

**Si ricorda che il giorno 14 Ottobre 2023, alle ore 15,00, sono “TUTTI” convocati, anche coloro che sono “Esonerati” dalla “Prova di Nuoto” (Assistenti Bagnanti, Atleti Agonisti, ecc.), per la presentazione del Corso**

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

Allegato n° 1 – foglio di “Tirocinio”