

<p style="text-align: center;">CORSO “ISTRUTTORE” VITERBO PROVE PRATICHE AMMISSIONE</p>
--

Il giorno **07.11.2024 alle ore 14,30**

si svolgeranno le **prove pratiche** di ammissione al Corso in oggetto, presso la
PISCINA COMUNALE DI VITERBO – FINPLUS, LARGO VETERANI DELLO SPORT, 2 – VT

MODALITA' PER L'ISCRIZIONE ALLA PROVA DI NUOTO E SUO SVOLGIMENTO

Per iscriversi contattare la Segreteria dell'impianto al numero 0761.283218

Nel corso della prova pratica attitudinale il candidato deve dimostrare di saper eseguire:

- a) Tuffo di testa con tecnica adeguata, tale cioè da non comportare squalifica se eseguito in un contesto agonistico;
- b) Recupero di oggetto posto a un minimo di 2 metri di profondità (in caso di profondità inferiore, di due oggetti posti ad almeno 6 metri di distanza l'uno dall'altro);
- c) Percorrenza di almeno 12 metri in subacquea;
- d) Stazionamento verticale con gambe a biciletta per almeno 20 secondi
- e) 25 metri di nuoto 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:

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

Per essere ammesso al corso il candidato deve ottenere un minimo di 12 punti, di cui almeno 8 nelle prove relative ai quattro stili.

Documentazione da presentare il giorno della prova:

- Certificato Medico Generico di Idoneità Fisica – (Medico curante);
- Documento di identità

- o Le Prove di Nuoto sostenute con esito positivo, daranno diritto alla iscrizione al corso in oggetto, il cui **calendario verrà comunicato successivamente**;
- o Gli atleti tesserati agonisti o ex atleti nelle discipline del nuoto, pallanuoto, nuoto sincronizzato, nuoto per salvamento con almeno quattro anni di tesseramento nel decennio antecedente la prova pratica sono esonerati dalla prova pratica e potranno iscriversi direttamente al corso.