



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
COMITATO REGIONALE SARDEGNA

SIT-DR/sa-074

Cagliari 13.02.18

MONOTEMATICO OLBIA – 23/24/25 FEBBRAIO 2018

La programmazione di un atleta di alto livello e l'analisi biomeccanica dei 5 stili

Venerdì 23 febbraio

15.00-16.00 Accredito Allenatori

16.00–16.30 Saluti e apertura dei lavori *Corrado Sorrentino*

16.45–17.15 Presentazione dei lavori *Cesare Butini*

17.15-17.30 Intervallo – ingresso in vasca

17.30–19.30 Seduta di allenamento indirizzata allo sviluppo dei Ritmi Gara (pratica) *Cesare Butini – Davide Pontarin*

19.30–20.00 Chiarimenti e interventi a bordo vasca con atleti e tecnici *Cesare Butini – Davide Pontarin*

Sabato 24 febbraio

08.30-09.00 Accredito Istruttori

09.00–12.00 Allenamento e registrazione filmati (Vasca) *Ivo Ferretti, Cesare Butini – Davide Pontarin*

12.00–13.00 Chiarimenti e interventi (tecnici in bordo vasca) *Ivo Ferretti, Cesare Butini*

15.00-15.05 Saluto del Presidente CRS *Danilo Russu*

15.05–17.00 Analisi video (Aula – tecnici e atleti) *Ivo Ferretti*

17.00–17.30 Intervallo

17.30–18.30 Percorso tecnico agonistico di un nuotatore della Cat. Juniores (teoria in aula) *Davide Pontarin*

18.30–19.30 Evoluzione e utilizzo dei ritmi di gara nell'allenamento evoluto (teoria in aula) *Cesare Butini*

19.30–20.00 Chiarimenti e interventi

Domenica 25 febbraio

09.00-11.00 Analisi biomeccanica delle 5 nuotate *Ivo Ferretti*

11.00-11.15 Intervallo

11.15-12.15 Come programmare un macrociclo per un atleta di alto livello *Cesare Butini*

12.15-13.15 Confronto e chiarimenti

13.15-13.20 Ringraziamenti e chiusura del corso *Danilo Russu* Presidente del CRS

13.20-13.30 Ringraziamenti e consegna degli attestati *Corrado Sorrentino*

Direzione:

Roberto DEL BIANCO Responsabile SIT Federnuoto

Conduzione:

Corrado SORRENTINO Coordinatore Sit Sardegna

Cesare BUTINI Direttore Tecnico Squadre Nazionali Nuoto

Ivo FERRETTI Responsabile area biomeccanica FIN-Settore Nuoto

Davide PONTARIN Tecnico Sociale (Resp. Team Veneto) Docente nazionale SIT



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
COMITATO REGIONALE SARDEGNA

Costo per allenatori € 160,00

Modalità di pagamento: contanti presso le sedi sotto indicate.

Il presente corso monotematico concorre al conseguimento del credito formativo quadriennale obbligatorio per gli allenatori di 1° e 2° livello di Nuoto nella misura del 50% sul complessivo.

Il costo del corso comprende la partecipazione per le 3 giornate intere come da programma, la presenza è obbligatoria per il riconoscimento del credito formativo.

Costo per istruttori € 100,00

Modalità di pagamento: contanti presso le sedi sotto indicate.

Il costo del corso copre la partecipazione alle giornate di sabato e domenica.

La quota potrà essere versata direttamente al CRS Sardegna in via Dei Colombi 38 – Cagliari, oppure presso le seguenti strutture:

	REFERENTE	TELEFONO	PRESSO
SASSARI	ELIA DOMENICO	3482999411	PISCINA LU FANGAZZU
NUORO	MANCA PIETRO	3487791727	PISCINA COMUNALE NUORO
ORISTANO	ANEDDA PINO	3398972966	PISCINA COMUNALE ORISTANO
SAN GAVINO MONREALE	MUNTONI GIANFRANCO	3286513534	TENNIS CLUB SAN GAVINO
IGLESIAS	RAGOZZINO SERGIO	3341172594	CENTRO SPORTIVO ANTARES
CAGLIARI	Segreteria *	070673080	COMITATO REGIONALE SARDO

*presso il Comitato sarà possibile il pagamento tramite Bancomat/Carta di Credito

Qualora il Tecnico opti per l'iscrizione in loco, sarà obbligatorio far pervenire al Comitato la propria pre-adesione compilando apposito modulo allegato.

Convenzione con il Geovillage

Tariffe camere:

Camera doppia: € 55,00 per persona per notte

Camera tripla: € 50,00 per persona per notte

Camera quadrupla: € 50,00 per persona per notte

Eventuali camere singole da concordare con la direzione.

Trattamento di pensione completa: colazione, pranzo e cena con menù sportivo e acqua inclusa.

Il trattamento comincia con la cena del giorno di arrivo e termina col pranzo del giorno di partenza.

Nota importante: Dalla città di Olbia, a partire dal 1° novembre 2017, sarà applicata una tassa di soggiorno, che dovrà essere pagata in contanti in loco, da ogni ospite. L'entità di questo tributo è pari a € 1,50 -fino al 26.12.2017 - e € 3,00 dal 27.12.2017 - al giorno, per un massimo di 7 giorni; la tassa sarà applicata a partire dai 16 anni di età.



Il Coordinatore regionale SIT

Corso/Convegno:..... **Sede:**..... **Data:**.....

Cognome:	Nome:
Data di nascita:	Comune di nascita:
Indirizzo (via/civico/edif./scala):	
Città: CAP:	Codice Fiscale:
Cell: / Tel:	E-mail:
Titolo di Studio:	
Professione:	
<i>compilare in stampatello tutti i campi sopra riportati</i>	

Da quanti anni opera nell'ambito delle discipline acquatiche?

Con quale ruolo?

Brevetti o attestati F.I.N.:

Esperienze professionali:

Corsi o seminari a cui ha partecipato (i più significativi):

.....

Società, Enti o Organizzazioni presso cui è impegnato come tecnico:

.....

Società presso cui ha effettuato il tirocinio:

Attualmente allena una squadra?

Con quale società?..... a che livello?

Dichiaro di essere consapevole che per accedere alla prova di valutazione finale, ove sia prevista, è obbligatoria la frequenza al corso.

Il sottoscritto, presa visione dell'informativa, la cui versione integrale è reperibile sul sito FIN (www.federnuoto.it/federazione/privacy) che dichiara di conoscere integralmente, **ATTESTA:**

a) di aver liberamente fornito i propri **dati personali** e pertanto, relativamente ai trattamenti che si rendano necessari nell'ambito delle finalità istituzionali di cui al punto 5) dell'informativa:

ESPRIME IL PROPRIO CONSENSO

Questa sezione comprende: il conferimento di dati sensibili e giudiziari - qualora acquisiti direttamente dalla F.I.N. o comunque che possono essere nella disponibilità della Federazione stessa - in relazione a particolari categorie di tesserati nonché la diffusione di dati esclusivamente personali attraverso il sito federale.

L'eventuale rifiuto del consenso ai trattamenti precedentemente menzionati (in quanto necessari per le attività istituzionali della F.I.N.) comporterà l'impossibilità di completare la procedura di tesseramento.

b) di aver liberamente fornito i propri **dati anagrafici** e pertanto, nell'ambito delle finalità di cui al punto 6) dell'informativa:

ESPRIME IL PROPRIO CONSENSO

NEGA IL PROPRIO CONSENSO

Questa sezione è relativa esclusivamente alla comunicazione dei dati anagrafici menzionati al punto 6 dell'informativa a società sponsor istituzionali per consentire la fornitura di informazioni, anche commerciali, su servizi offerti o iniziative future, e ad aziende partner della Federazione per campagne informative o proprie attività promozionali.

L'eventuale rifiuto del consenso ai trattamenti precedentemente menzionati non influirà sull'esito della procedura di tesseramento.

Data	Firma dell'interessato	in caso di minori, in qualità di:
_____	_____	<input type="checkbox"/> esercente la potestà genitoriale
		<input type="checkbox"/> tutore
		<input type="checkbox"/> curatore