**CORSO NAZIONALE DI FORMAZIONE**

**PER**

**ALLENATORI FEDERALI DI APNEA INDOOR – 1° MODULO**

**BANDO DI AMMISSIONE**

1. **ORGANIZZAZIONE E FINALITÀ**

La ASD Primo Club Lacustre Sommozzatori organizza nei giorni **3 e 17 Febbraio 2019**,a Sesto Calende (VA), presso il Centro Wave Parco Acquatico (Via dello Sport, 1), il Modulo 1 propedeutico alla partecipazione al Corso Nazionale di Formazione per Allenatori Federali di Apnea Indoor, il cui 2° Modulo si terrà a Roma, presso i locali della Scuola dello Sport, il 22-23-24 Marzo 2019.

1. **DESTINATARI**

Il 1° Modulo del Corso per Allenatori Federali di Apnea Indoor è aperto alla partecipazione di tutti i possessori dei requisiti minimi di cui al punto 3 ed è destinato a un massimo di dieci (10) partecipanti.

Le domande di ammissione al Corso dovranno essere redatte sull’apposita scheda allegata e fatte pervenire, **entro e non oltre** **il 31 Gennaio 2019**, all’indirizzo e-mail: [info@novarapnea.it](mailto:info@novarapnea.it)

1. **REQUISITI MINIMI DI PARTECIPAZIONE**

I requisiti minimi per partecipare al Corso, previa selezione e valutazione, consisteranno nel possesso di:

1. Tessera F.I.P.S.A.S. in corso di validità;
2. Tessera Atleta A.S. e N.P. in corso di validità;
3. Certificato medico sportivo agonistico in corso di validità;
4. Essere iscritto al Corso Nazionale di Formazione per Allenatori Federali di Apnea Indoor, il cui 2° Modulo si terrà a Roma, presso i locali della Scuola dello Sport, il 22-23-24 Marzo 2019, con risposta favorevole da parte del Comitato di Settore Attività Subacquee e Nuoto Pinnato in merito ai requisiti minimi posseduti.

**5. QUOTA DI PARTECIPAZIONE**

La quota di partecipazione è di € 100,00. Tale quota, comprensiva del costo delle aule, degli impianti e dei docenti, dovrà essere versata in contanti durante l’accredito in programma il primo giorno di svolgimento del 1° Modulo.

**6. STRUTTURA DIDATTICA DEL CORSO – 1° MODULO**

In conformità con quanto stabilito dal Programma di Formazione, disponibile sul sito FIPSAS, per essere ammessi al Corso bisogna aver superato le prove pratiche di ammissione da effettuarsi prima dell’inizio del Corso con il Maestro di Apnea di riferimento sul territorio o, in alternativa, durante le esercitazioni previste nel 1° Modulo:

- STA 3’30”;

- DYN 75 metri;

- DYN 4x50 metri con 60” di recupero;

- Nuoto Pinnato 400 metri in meno di 6 minuti.

Per i non possessori del Brevetto di Istruttore SN Federale di Apnea Indoor, il Maestro effettuerà contestualmente una breve verifica e aggiornamento sulla organizzazione e struttura federale.

Il 1° Modulo è strutturato su due (2) giornate, per un totale di circa venti (20) ore di carico di lavoro complessivo.

L’attività formativa sarà articolata in sessioni teoriche (lezioni frontali in aula) e sedute pratiche (in piscina).

La frequenza alle lezioni è obbligatoria: non sono ammesse assenze alle lezioni, pena l’esclusione dal Corso e la perdita della relativa quota di partecipazione, **per la quale non è previsto il rimborso**.

**7. PROGRAMMA DEL CORSO – 1° MODULO**

I principali contenuti saranno suddivisi in aree di insegnamento e avranno il seguente sviluppo di massima (N.B.: il programma indicato potrà essere soggetto a variazioni):

|  |  |
| --- | --- |
| **Domenica 3 Febbraio 2019** | |
| 08:30 – 08:45 | Accoglienza, accredito dei partecipanti e consegna del materiale didattico |
| 08:45 – 09:00 | Presentazione del corso |
| 09:00 – 11:00 | Struttura federale FIPSAS e regolamenti |
| 11:00 – 12:30 | Metodologia dell’allenamento dell’apnea sportiva – parte I |
| 12:30 – 13:30 | *Pausa pranzo* |
| 13:30 – 14:30 | Metodologia dell’allenamento dell’apnea sportiva – parte I |
| 14:30 – 16:30 | Ruolo dell’Assistente Istruttore PApP3 e gestione del gruppo |
| 16:30 – 19:00 | Esercitazioni di apnea sportiva – parte I (in piscina) |
| **Domenica 17 Febbraio 2019** | |
| 08:30 – 11:30 | Rapporto tra allievo, assistente istruttore e istruttore in BD |
| 11:30 – 13:30 | Formazione dell’assistente di gara indoor (in piscina) |
| 13:30 – 14:30 | *Pausa pranzo* |
| 14:30 – 16:30 | Esercitazioni di apnea sportiva – parte II (in piscina) |
| 16:30 – 19:00 | Metodologia dell’allenamento dell’apnea sportiva – parte II |

***Per ogni eventuale ulteriore informazione inerente il 1° Modulo del Corso, si prega di contattare la segreteria della ASD Primo Club Lacustre Sommozzatori (Tel. 348-3014155 – E-mail:*** [***info@novarapnea.it***](mailto:info@novarapnea.it)***).***