



## Asd Sea Sub Club Asd Circolo Sommozzatori Tirreno

### Stage sulla compensazione con Vincenzo Ferri

---

Le Asd Circolo Sommozzatori Tirreno e Sea Sub Club di Roma con l'obiettivo di dare ulteriore impulso alla disciplina sul territorio regionale, daranno luogo ad una serie d'incontri formativi progressivi (stage) sulla compensazione base, evoluta e apnea profonda.

Nell'incontro saranno trattati i seguenti argomenti:

- Strutture anatomiche legate alla compensazione (i movimenti).
- Utilizzo corretto della lingua, palato molle, tube e glottide.
- Le manovre compensatorie.
- Problemi comuni e soluzioni.
- Esercizi a secco, specifici per migliorare la gestione delle parti coinvolte.
- Migliorare la manovra Frenzel/Marcante Odaglia.
- Corretta gestione dell'aria e compensazione sequenziale.
- Introduzione al Mouthfill o Frenzel Fattah (i limiti della Frenzel).
- Esercizi in acqua.

I circoli subacquei Roma si avvarranno per questi progetti della collaborazione di Vincenzo Ferri, atleta nazionale con il quali lavoreremo sulle importanti novità tecniche (metodologie, impostazioni, esecuzioni e correzione degli esercizi) con l'obiettivo di aumentare la conoscenza, gli standard di sicurezza e la qualità delle prestazioni.

Lo stage è articolato sulla base di 2 incontri che si svolgeranno nella giornate **di Sabato dalle 9 alle 19 e Domenica dalle 9 alle 13**, in cui si alterneranno momenti di teoria con proiezioni di slide, prove a secco ed attività in BD per la messa in pratica delle procedure acquisite.

L'incontro è calendarizzato per il weekend **dell'23 e 24 febbraio 2019** presso il complesso sportivo "153 SPORTING CLUB" in via Matteo Bartoli 153, zona Laurentino/Cecchignola.

Lo stage è a numero chiuso, ed è aperto a tutti gli interessati sia istruttori che brevettati (Max 15 partecipanti), al fine di garantire la certezza di apprendimento delle tecniche di compensazione che richiedono prove pratiche assistite.

Lo stage sarà svolto al raggiungimento della quota minima di 10 partecipanti, nel caso non si raggiungesse il numero minimo indicato sarà rimborsato per intero quanto anticipato.

La quota di partecipazione è di 100,00 € e comprende l'ingresso alla struttura sportiva ed il materiale didattico.

La quota richiesta sarà divisa in due quote, la prima da 50 € da versare come acconto tramite bonifico bancario ed allegata alla scheda di iscrizione, i restanti 50 € andranno versati in contanti durante l'accredito di sabato 23.

Ogni partecipante dovrà essere munito di MUTA da 3 mm, ZAVORRA personale di annullamento e OTOVENT (palloncino + cannula venduto in farmacia per terapia e ginnastica tubarica), tappetino per gli esercizi a terra, cuffia e ciabatte per l'ingresso in piscina.

La partecipazione è riservata ai soli Tesserati Federali con tessera attiva e certificato medico in corso di validità.

La graduatoria d'iscrizione sarà stilata in base all'ordine di arrivo e alla documentazione richiesta completa.

**Bonifico Bancario per il versamento della quota stage:**

- IBAN: IT13 R033 5901 6001 0000 0111 639 ( intestato a: Asd Circolo Sommozzatori Tirreno )
- Indicare nella causale "Stage compensazione"

**Info Line**

Asd Circolo Sommozzatori Tirreno  
Asd Sea Sub Club

Claudio Cosenza  
Daniele Corvetto

339 8743457  
328 7885362

c.audio@tiscali.it  
corvetto.daniele@seasubclub.com