

Federazione Italiana Nuoto  
**CORSO ISTRUTTORE SPECIALISTICO  
DI FITNESS IN ACQUA**

Roma, 5-8 marzo 2015

c/o ASD SPORTING VILLAGE

V.POLIA 44/46 TE. 0671280270 - MAIL: presidenzasv@hotmail.it

**PROGRAMMA**

**Giovedì 5 marzo**

- 08.30 – 09.00** Accredito consegna del materiale.  
Saluto delle Autorità, apertura dei lavori, presentazione ed esposizione delle finalità del corso.  
**Mirco Salvetti**
- 09.00 – 11.30** L'attività motoria di fitness in acqua: analisi della struttura e utilizzo dello spazio di lavoro. Classificazione delle differenti tipologie di lezione. Caratteristiche dell'ambiente acquatico: utilizzo dell'attrito e delle resistenze in una lezione di fitness in acqua. Benefici delle attività motorie in acqua  
**Sabina Fornaro – Mirco Salvetti**
- 11.30 – 11.45** Intervallo
- 11.45 – 13.00** Lezione pratica H2O bassa e/o alta con e senza musica. (pratica in acqua)  
**Sabina Fornaro – Marco Gagliassi**
- 14.00 – 14.30** La postura e l'equilibrio in acqua con il corpo in posizione verticale  
**Chiara Braccini**
- 14.30 – 15.30** La musica e il suo utilizzo durante le lezioni di fitness in acqua (Teoria/pratica in palestra).  
**Marco Gagliassi – Sabina Fornaro**
- 15.30 – 16.00** La costruzione di una lezione base: le diverse fasi della lezione  
**Chiara Braccini**
- 16.00 – 16.15** Intervallo
- 16.15 – 17.30** Presentazione degli esercizi da proporre in differenti altezze d'acqua (Teoria/pratica in palestra)  
**Sabina Fornaro – Marco Gagliassi – Chiara Braccini**
- 17.45 – 19.00** Contenuti teorici delle lezioni di Acqua Gym - Acqua Swimtraining - Acqua Aerobica  
**Sabina Fornaro- Chiara Braccini**

**Venerdì 6 marzo**

- 09.00 – 09.45** La coreografia e le sequenze di esercizi, metodologia e didattica  
**Giorgia Collu – Ivan De Luca**
- 09.45 – 10.45** Dalla terra all'acqua: l'insegnamento dal bordo vasca (teoria + esercitazione pratica in palestra)  
**Sabina Fornaro – Ivan De Luca – Chiara Braccini – Giorgia Collu**
- 10.45 – 11.15** Intervallo
- 11.15 – 14.00** Tirocinio corsisti da bordo vasca e in acqua  
Esercitazioni pratiche Acqua Gym, Acqua Swim Training, Acqua Aerobica.  
**Sabina Fornaro – Ivan De Luca – Chiara Braccini – Giorgia Collu**

- 15.00 – 16.00** La figura dell' istruttore di Fitness in Acqua; la comunicazione non verbale e la conduzione della lezione  
**Giorgia Collu – Cristina Tonelli**
- 16.00 – 17.00** Lavori di gruppo dei corsisti in palestra  
**Sabina Fornaro – Giorgia Collu – Cristina Tonelli**
- 17.00 – 18.00** Tirocinio corsisti da bordo vasca e in acqua  
**Sabina Fornaro – Chiara Braccini – Giorgia Collu**
- 18.00 – 18.30** Intervallo
- 18.30 – 19.30** Costruzione di una lezione di Acqua Gym in gruppo e con i docenti in aula  
**Sabina Fornaro – Giorgia Collu**

**Sabato 7 marzo**

- 09.00 – 09.30** I piccoli attrezzi: suddivisione e caratteristiche  
**Sabina Fornaro**
- 09.30 – 11.00** Principi di teoria dell' allenamento applicati al fitness  
**Giorgia Collu**  
 Le lezioni di Acqua Interval e Acqua Circuit Training  
**Marco Gagliassi – Giorgia Collu**
- 11.00 – 11.15** Intervallo
- 11.15 – 12.15** Tirocinio dei corsisti: la postura corretta e il movimento dal bordo vasca  
**Marco Gagliassi – Giorgia Collu – Sabina Fornaro (pratica in palestra)**
- 12.15 – 13.00** I grandi attrezzi acquatici: Hydrobike, Acqua Treadmill, L'Aqua Step, nuovi attrezzi  
**Marco Gagliassi**
- 14.15 – 16.00** Esercitazioni pratiche in acqua: Aqua Gym con attrezzi, Acqua Interval, WaterpoloGym  
**Sabina Fornaro – Marco Gagliassi – Giorgia Collu**
- 16.30 – 17.30** L' Acquaerobica in stile / Attività motoria in acqua per gli Over 65  
**Sabina Fornaro – Giorgia Collu**
- 17.45 – 19.15** L' Acqua Kick Boxing / Le lezioni combinate con sport natatori  
**Marco Gagliassi – Sabina Fornaro**

**Domenica 8 marzo**

- 09.00 – 10.30** Le Competizioni di Fitness in acqua - Le lezioni Body Mind, l'Acqua Fluid Pilates  
**Giorgia Collu**
- 10.30 – 11.45** Valutazione pratica corsisti in piscina  
**Giorgia Collu – Marco Gagliassi – Sabina Fornaro – Ivan De Luca**
- 11.45 – 13.45** Lezioni pratiche: Acqua Circuit, Acqua Kick, Lezione in Stile, Acqua Fluid Pilates  
**Giorgia Collu – Marco Gagliassi – Sabina Fornaro – Ivan De Luca**
- 15.00 – 17.00** Test di valutazione finale  
**Mirco Salvetti – Giorgia Collu – Marco Gagliassi – Sabina Fornaro**

**Coordinatore:**

Mirco Salvetti

**Docenti :**

Giorgia Collu (Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.)

Sabina Fornaro (Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.)

Marco Gagliassi (Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.)

Ivan De Luca (Doc. Reg.le di ginnastica e aerobica in acqua tecnico F.I.N.)

Chiara Braccini (Doc. Reg.le di ginnastica e aerobica in acqua tecnico F.I.N.)

Cristina Tonelli (tecnico FIN esperta di fitness in acqua)

**N.B. IL CORSO E' INDIRIZZATO A CHI POSSIEDE LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE BASE DI NUOTO (ex 2°livello) ED E' VALIDO COME AGGIORNAMENTO CURRICOLARE. Il test di valutazione pratico/scritto finale potrà essere effettuato nell'ultima giornata del corso o entro un anno dalla data di partecipazione allo stesso durante altre sessioni di valutazione per istruttori fitness in acqua.**

Chi per motivi personali volesse seguire ugualmente il corso ma non è in possesso della qualifica richiesta potrà iscriversi e frequentare in qualità di "UDITORE", non potrà sostenere l'esame e conseguentemente non avrà la qualifica federale riconosciuta, ma soltanto un attestato di partecipazione.

Esigenze organizzative potranno determinare un cambiamento dell'ordine delle varie lezioni.

**Il corso verrà organizzato al raggiungimento di 25 unità e NON POTRA' ACCOGLIERE PIU' DI 60 ISCRITTI**

**Costo di partecipazione: € 300,00**

La quota dovrà essere versata sul ccp 73831349 intestato a FIN Roma o tramite bonifico bancario IBAN IT2320100503309000000010118 BNL C.O.N.I. ROMA

*causale:* Nome, cognome partecipante + iscrizione corso istruttore specialistico fitness in acqua 2015

Inviare copia del pagamento, unitamente al modulo di adesione compilato in ogni sua parte, al fax 06/36200032 entro e non oltre il 27 febbraio 2015.

Per ulteriori informazioni Vi invitiamo a contattare l'ufficio SIT ai seguenti numeri: 06/36200022-441.

#### **Hotel nelle vicinanze**

**Hotel Capannelle** - Via Siderno, 37 - Tel. 06710600

**Martini B & B** - Via dei Fulvi, 67 - Tel. 0683088202

**Hotel Piccolo Borgo** - Via delle Capannelle, 134 - Tel.06 7291 018

**Bb Quintili** - Via Corigliano Calabro, 76 - Tel.06 718 5369

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:	

*compilare in stampatello tutti i campi sopra riportati*

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](http://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