

Corso monotematico - Nuoto Artistico

"Progetto crescita, costruzione di un percorso coerente"

Milano, 11 gennaio 2026

Organizzazione: Comitato Regionale Lombardo

Mattina: Palazzo CONI Via Piranesi 46 Milano

Pomeriggio: Piscina D. Samuele Via Mecenate Milano

Il progetto crescita è rivolto a tutti i Tecnici di nuoto artistico ed in particolare ai Tecnici delle categorie Esordienti C e B.

L'incontro si articolerà con una parte in aula, al mattino, riservata ai contenuti didattici e tecnici, mentre il pomeriggio si svolgerà la parte pratica in piscina (acqua e palestra).

Le sole società appartenenti al CR Lombardia potranno portare un massimo di 2 atlete/i tra le categorie Esordienti C ed Esordienti B.

Obiettivo dell'incontro: offrire ai tecnici di nuoto artistico un tempo di aggiornamento e confronto dedicato alla costruzione dei fondamentali e delle basi tecniche per le categorie Esordienti C e B.

L'intento è quello di fornire ai tecnici strumenti metodologici ed operativi per impostare un percorso didattico coerente, progressivo e rispettoso dei tempi di crescita delle giovani atlete al fine di prevenire e contrastare l'errore di anticipare eccessivamente i tempi di costruzione delle competenze tecniche a discapito della costruzione e della qualità esecutiva del gesto.

Posti disponibili: 60

Termine Iscrizioni: 06/01/2026

Quote iscrizione:

- € 85,00 tesserati FIN
- € 45,00 Docenti Regionali SNAQ
- € 100,00 possessori qualifica SNAQ altre Federazioni e non tesserati FIN

Il pagamento della relativa quota di partecipazione dovrà essere effettuato attraverso il sistema portale.federnuoto.it entro il 9 gennaio 2026.

I possessori di qualifica SNAQ altre Federazioni e i non tesserati FIN dovranno compilare il modulo disponibile al seguente link:

<https://www.federnuoto.it/home/formazione/sit/norme-e-documenti/sit-modulistica/2708-modulo-iscrizione-corso-di-formazione/file.html> e trasmetterlo -unitamente al documento di identità valido- all'indirizzo mail sit@federnuoto.lombardia.it entro e non oltre il **5 gennaio 2026**.

Le iscrizioni potranno essere chiuse anticipatamente nel caso in cui si raggiunga il numero massimo di adesioni (max 60).

PROGRAMMA:

MATTINO – sala A CONI

- 8.30-9.00 Accredito
- 09.00-09.30 Saluti Istituzionali - Presentazione dell'incontro
- 09.30-10.15 Principi di propedeutica e progressione motoria nel nuoto artistico. (Alessandra Lozza)
- 10.15-10.30 Chiarimenti
- 10.30-11.30 Strutturazione corretta delle posizioni di base, equilibrio e controllo del corpo. (Patrizia Giallombardo)
- 11.30-11.45 Chiarimenti
- 11.45-12.15 Pausa
- 12.15-13.00 L'importanza dell'approccio ludico e motivazionale nell'età evolutiva.(Alessandra Lozza)
- 13.00-14.00 *Pausa e spostamento piscina Samuele in Via Mecenate*

POMERIGGIO – piscina Samuele

Workshop su errori comuni e strategie di correzioni individualizzate

Patrizia Giallombardo – Alessandra Lozza

- 14.00-14.15 accredito
- 14.15-15.00 attività a secco es. C
- 15.00-16.00 attività in acqua es. C
- 16.00-16.30 attività a secco es. B
- 16.30-17.30 attività in acqua es. B
- 17.45 consegna degli attestati e chiusura dei lavori

Relatori:

Patrizia Giallombardo
Alessandra Lozza

Direttore Tecnico Nazionale Nuoto Artistico FIN
Allenatrice Nuoto Artistico, docente SIT CRL FIN

Ricordiamo che la partecipazione al corso varrà come aggiornamento quadriennale per i possessori del titolo di Istruttore e attribuirà n. 1.5 crediti conoscenza per i possessori di un titolo SNAQ.