



# Settore Istruzione Tecnica

SEMINARIO PRATICO DI  
AGGIORNAMENTO SUL NUOTO IN  
ACQUE LIBERE

PORTO SANT'ELPIDIO 01/09/2023

**LINEE GUIDA**

**FITRI**

**2023**

## SEMINARIO PRATICO FITRI

### INFORMAZIONI

<b>QUANDO:</b>	venerdì 1 settembre dalle ore 15.00 alle ore 18.00
<b>MODALITÀ DI SVOLGIMENTO:</b>	il Seminario di aggiornamento si svolgerà in presenza con esercitazioni pratiche e lezioni frontali
<b>LUOGO DI SVOLGIMENTO:</b>	Porto Sant'Elpidio (FM)
<b>REFERENTE ORGANIZZATIVO:</b>	Settore Istruzione Tecnica FITRI <a href="mailto:settoreistruzioneetecnica@fitri.it">settoreistruzioneetecnica@fitri.it</a>
<b>RESPONSABILE ORGANIZZATIVO:</b>	Luca Bianchini <a href="mailto:luca.bianchini.tri@gmail.com">luca.bianchini.tri@gmail.com</a> – +39 338 8115118

#### 1. ASPETTI ORGANIZZATIVI

---

Il Seminario di aggiornamento si svolge secondo il piano formativo previsto dal SIT.

Il seminario si svolgerà in presenza con inizio venerdì 1° settembre dalle ore 15.00 e termine alle ore 18.00.

L'**accreditamento** è previsto alle **ore 14.30** sul luogo presso **LA RISACCA FAMILY CAMPING VILLAGE** via Europa 100, 63821 Porto Sant'Elpidio (FM) Italia

La durata prevista del seminario è di **3 ore**

#### 2. DESTINATARI

---

La partecipazione è aperta ai tecnici Fitri di ogni livello (Istruttore/Allenatore primo livello /Allenatore secondo livello (ex Coordinatore) e IV livello Europeo. L'evento **assegnerà 3 Crediti Formativi** annuali.

#### 3. MODALITÀ D'ISCRIZIONE

---

Le iscrizioni sono raccolte direttamente sulla piattaforma [www.formazionefitri.it](http://www.formazionefitri.it) accedendo alla sezione "SEMINARI PRATICI"

E' possibile iscriversi al seminario a partire da **lunedì 24 luglio 2023** dalle **ore 10.00**

**Termine** iscrizioni **domenica 27 agosto 2023** entro le ore **23.00** e/o **al raggiungimento del numero massimo di 30 partecipanti**

**Il corso si attiverà solo al raggiungimento del numero minimo di 10 partecipanti**

#### 4. QUOTA D'ISCRIZIONE

---

La quota d'iscrizione al seminario è di **euro 40,00**

Il pagamento potrà essere effettuato in modalità telematica con carta di credito. Con questa tipologia semplificata di pagamento i tecnici verranno automaticamente registrati all'evento formativo, oppure, mediante bonifico bancario da intestare a:

FEDERAZIONE ITALIANA TRIATHLON

Banca 05034 - BANCO BPM S.P.A.

**IBAN IT17M050340324000000001549**

Specificare la causale: nome e cognome, iscrizione seminario pratico FITRI 2023 Porto Sant'Elpidio

#### 4. CONTENUTI

---

- Nuoto in acque libere:
  - *Aspetti metodologici*: la frequenza di bracciata e lunghezza della bracciata come parametro di riferimento per l'intensità e il monitoraggio in acque libere
  - *Riscaldamento a secco*: aspetti organizzativi di un riscaldamento a secco quando non vi è la possibilità di un riscaldamento in acqua prima della gara
  - Tecnica di nuoto in acque libere, partenze, traiettorie, nuoto di gruppo, giri di boa, uscita dall'acqua. Identificazione del range di frequenza di bracciata ottimale in ogni frangente della gara

#### 5. DOCENTI

---

Il seminario sarà coordinato e condotto dal *Dott. Luca Bianchini*:

<b>Luca Bianchini</b>	<i>Laureato in Scienze Motorie. Professore a contratto per il Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sport (LM/68) Università degli Studi di Roma "Foro Italico". Docente FIFE (federazione Italiana Pesistica), Docente Fitri. Allenatore di secondo livello (ex coordinatore) di triathlon, tecnico di III livello FIFE. Preparatore atletico per le squadre Nazionali nel quadriennio 2012-2016.</i>
-----------------------	---

#### 6. ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE E CREDITI FORMATIVI

---

Al fine di poter ottenere i Crediti Formativi previsti è necessario firmare la presenza all'inizio ed al termine di ogni modulo formativo. È consentito il 10% (30 minuti) di assenze dal totale delle ore del seminario.

Sarà rilasciato un attestato di partecipazione a mezzo e-mail direttamente dalla piattaforma una volta verificate le presenze.

La partecipazione **assegna 3 CF** per l'anno in corso.

#### 7. STRUTTURA DEL SEMINARIO

---

- Pomeriggio dalle ore 15:00 alle ore 18:00: Nuoto in acque libere: aspetti metodologici, riscaldamento a secco, tecnica di nuoto in acque libere, partenze, traiettorie, nuoto di gruppo, uscita dall'acqua.

## 8. CONVENZIONI ALBERGHIERE

---

LA RISACCA FAMILY CAMPING VILLAGE  
via Europa 100, 63821 Porto Sant'Elpidio (FM) Italia  
GPS: 43.2858359 N | 13.7410418 E  
Mail: [larisaccacampingvillage@clubdelsole.com](mailto:larisaccacampingvillage@clubdelsole.com)  
Telefono: [+39 0734 991423](tel:+390734991423)

Ricordiamo di effettuare la prenotazione facendo riferimento al prezzo convenzionato con la FITRI.  
Le spese di soggiorno saranno a carico personale.