



Settore Istruzione Tecnica

SEMINARIO 16.09.2022

Pescara

Nutrizione per il Triathlon
e nuoto in acque libere

LINEE GUIDA



FITRI

2022

SEMINARIO PRATICO FITRI

INFORMAZIONI

QUANDO:	Venerdì 16 settembre 2022 dalle ore 16.00 alle 19.00
MODALITÀ DI SVOLGIMENTO:	il Seminario di aggiornamento si svolgerà in presenza con lezioni frontali
LUOGO DI SVOLGIMENTO:	PESCARA (PE)
REFERENTE ORGANIZZATIVO:	Settore Istruzione Tecnica FITRI settores istruzionetecnica@fitri.it
RESPONSABILE ORGANIZZATIVO:	Simone Taricani– Comitato Regionale Abruzzo abruzzo@fitri.it – 3282496965

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 16 settembre dalle ore 16.00** e termine **venerdì 16 settembre 2022 ore 19:00**.

L'accREDITAMENTO è previsto **Venerdì 16 settembre 2022 alle ore 15:30 presso Museo d'arte moderna Vittoria Colonna (Via Antonio Gramsci, 65122 Pescara PE)**.

La durata prevista del seminario è di **3 ore**, suddivise in due moduli formativi

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 accedendo alla sezione "SEMINARI PRATICI"

Le iscrizioni saranno aperte venerdì 26 agosto 2022 dalle ore 13.00. La chiusura delle iscrizioni è prevista domenica 11 settembre 2022 alle ore 24.00 e/o al raggiungimento del numero massimo di 40 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 IT17M0503403240000000001549

Specificare la causale: nome e cognome, iscrizione Seminario in presenza PESCARA 16.09.2022

5. Contenuti

- Nutrizione funzionale e nutrigenomica prospettive e opportunità negli sport di resistenza (1,5 ore)
- Differenze metodologiche e fisiologiche fra nuoto in vasca e in acque libere (1,5 ore)

6. Docenti

Il seminario sarà coordinato e condotto dai seguenti docenti:

Dott. Alessio Matarazzo	Laurea in Scienze Motorie e Laurea in Sociologia presso l'università degli studi di G. D'Annunzio; Docente universitario per gli sport natatori. Docente Regionale FIN Allenatore FIN
Dott. Emiliano Bruni	Laurea in Scienze Biologiche ad indirizzo biomolecolare. Biologo nutrizionista titolare dello studio di nutrizione Dott. Bruni.

7. 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 **assegnerà 3 CF** per l'anno in corso.

8. Struttura del Seminario

- **Venerdì 16.00.2022 dalle ore 16:00 alle ore 17:30**
 - Nutrizione funzionale e nutrigenomica prospettive e opportunità negli sport di resistenza
- **Venerdì 16.00.2022 dalle ore 17:30 alle ore 19:00**
 - Differenze metodologiche e fisiologiche fra nuoto in vasca e in acque libere (1,5 ore)