



Settore Istruzione Tecnica

SEMINARIO PRATICO

*Aggiornamento sul nuoto in acque
libere e tecnica di ciclismo*

Lovadina 10 Luglio 2023

LINEE GUIDA

FITRI

2023

SEMINARIO DI AGGIORNAMENTO PRATICO FITRI

INFORMAZIONI

QUANDO:	lunedì 10 luglio dalle ore 09.30 alle ore 18.30
MODALITÀ DI SVOLGIMENTO:	il Seminario di aggiornamento si svolgerà in presenza con esercitazioni pratiche e lezioni frontali
LUOGO DI SVOLGIMENTO:	Lovadina (TV)
REFERENTE ORGANIZZATIVO:	Settore Istruzione Tecnica FITRI settoreistruzioneetecnica@fitri.it
RESPONSABILE ORGANIZZATIVO:	Alberto Casadei – Coordinatore Tecnico Attività Giovanile FITRI albertocasadei@fitri.it – 339.7787614

1. Aspetti organizzativi

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

Il seminario si svolgerà in presenza con inizio lunedì 10 luglio 2023 dalle ore 09.30 alle ore 12.30 e dalle ore 15.30 con termine alle ore 18:30.

L'**accreditamento** è previsto **lunedì 10 c.m.** alle **ore 08:30** presso Ristorante Thai Si Hotel Via G. Vecellio 56/A, Lovadina 31027 Lovadina di Spresiano TV tel. +39 0422 88 13 50

La durata prevista del seminario è di **6 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 accedendo alla sezione "SEMINARI PRATICI"

Le iscrizioni saranno aperte venerdì 30 giugno 2023 dalle ore 10.00

Termine iscrizioni giovedì 6 luglio 2023 alle ore 16.30 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 80,00**.

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 pratico FITRI 2023 Lovadina 10/07/2023

5. 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;
- Ciclismo;
- Abilità motorie imprescindibili per la conduzione della bicicletta durante una gara su percorso cittadino;
- Esercitazione tecniche di ciclismo: curve a vario raggio e successivo rilancio, guida in gruppo, capacità di equilibrio statico e dinamico. Propedeutica e implementazione in contesti simulati

6. Docenti

Luca Bianchini	<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 FIPE (federazione Italiana Pesistica), Docente Fitri. Allenatore di secondo livello (ex coordinatore) di triathlon, tecnico di III livello FIPE.. Preparatore atletico per le squadre Nazionali nel quadriennio 2012-2016.</i>
Bertolini Alessandro	<i>Atleta ciclista professionista dal 1994 al 2012 con 7 tour de France 9 giri d'Italia 4 vuela di Spagna Campione italiano 1992, 2010, Azzurro ai mondiali 1988, 89, 1993, 2007. Allenatore di Triathlon</i>

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

- Mattina dalle ore 9:30 alle ore 12:30: Nuoto in acque libere: aspetti metodologici, riscaldamento a secco, tecnica di nuoto in acque libere, partenze, traiettorie, nuoto di gruppo, uscita dall'acqua.
- Pomeriggio dalle ore 15:30 alle ore 18:30: Abilità motorie ed esercitazione tecniche di ciclismo: teoria e pratica

9. Convenzioni Alberghiere

HOTEL SPRESIANO - Via Tiepolo, 10 - 31027 Spresiano (TV) - tel. 0422.887060 - fax 0422.887049 e-mail: info@hotelspresiano.it sito web: www.hotelspresiano.it

Le spese di soggiorno sono a carico dei partecipanti.