



**DIREZIONE
SPORT**

LINEE GUIDA S.I.T

**SEMINARIO
TECNICO PRATICO**

Siracusa (SR), sabato 22 febbraio 2025

“Allenamento in acque libere per il Triathlon”

2025

INFORMAZIONI

QUANDO:	sabato 22 febbraio 2025
ARGOMENTO TRATTATO:	allenamento in acque libere per il Triathlon
MODALITÀ DI SVOLGIMENTO:	il seminario di aggiornamento si svolgerà in presenza con sessioni all'aperto e in Aula.
LUOGO DI SVOLGIMENTO:	Siracusa (SR)
RESPONSABILE SIT:	Alessandro Bottoni
REFERENTE ORGANIZZATIVO:	Settore Istruzione Tecnica FITRI settoreistruzioneetecnica@fitri.it
SUPPORTO TECNICO:	piattaforma www.formazionefitri.it E-mail: help@formazionefitri.it

1. DESTINATARI

La partecipazione è aperta ai tecnici Fitri di ogni livello. L'evento **assegnerà 3 Crediti Formativi** annuali.

2. ASPETTI ORGANIZZATIVI

Il seminario si svolgerà in presenza sabato 22 febbraio 2025 dalle ore 13.00 e termine alle ore 18.30.

L'**accreditamento** per i tecnici che seguiranno il seminario in presenza è previsto alle **ore 12:45** sul luogo presso la struttura D. A. S. Distaccamento Aeronautico, Via Elorina, 23, 96100 Siracusa SR

3. MODALITÀ D'SCRIZIONE

Le iscrizioni si effettuano esclusivamente sulla piattaforma www.formazionefitri.it nelle seguenti modalità:

Partecipazione IN PRESENZA:	www.formazionefitri.it – selezionare “Seminari Pratici”
Iscrizione:	a partire da mercoledì 12 febbraio 2025 dalle ore 14:00
Termine iscrizioni:	giovedì 20 febbraio 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 5 partecipanti

4. QUOTA D'ISCRIZIONE

La quota d'iscrizione al seminario è di **euro 45,00**

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 2025 Siracusa 22/02/2025

5. CONTENUTI

Il seminario affronta, da un punto di vista estremamente pratico, le tematiche dell'allenamento in acque libere per il Triathlon. Per condurre il seminario, verrà utilizzato il contesto reale e altamente qualificato fornito dal camp delle Squadre Nazionali di Triathlon, in fase di svolgimento a Siracusa dal 11 febbraio al 1° marzo e verrà proposta una reale sessione di allenamento in acque libere. I tecnici verranno introdotti ai concetti teorici metodologici e di programmazione della sessione e osserveranno le modalità organizzative, di erogazione e gestione dell'allenamento. Al termine della sessione i tecnici avranno la preziosa opportunità di confrontarsi direttamente con lo staff tecnico nazionale che ha progettato il camp e la sessione di allenamento per domande e spunti di approfondimento.

Durante il seminario saranno trattati i seguenti argomenti:

Programma:

Orario	Tema affrontato	Relatori e docenti
12:45	Procedure di accredito	
13.00	Introduzione ai temi affrontati nel seminario	Riccardo Wenter Andrea Gabba Costanza Giannini Massimo Strada
13:30	Illustrazione della sessione di allenamento, dei contenuti tecnici, degli obiettivi e dei fondamenti teorici.	
14:00	Sessione di allenamento in acque libere* della Squadra Nazionale Triathlon: <ul style="list-style-type: none"> - modalità di erogazione della sessione - gestione del gruppo - gestione del carico somministrato rispetto a quello pianificato - acquisizione dei feedback dagli atleti 	
16.30	Pausa	
17:30	Discussione sulla sessione realizzata: Approfondimento di aspetti tecnici e teorici evidenziati nel corso della sessione Domande Conclusioni	Riccardo Wenter Andrea Gabba Costanza Giannini Massimo Strada
*in caso di condizioni ambientali avverse il programma potrà subire variazioni o essere svolto in piscina		

6. ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE E CREDITI FORMATIVI

Al fine di poter ottenere i Crediti Formativi previsti è necessario firmare la presenza all'inizio dei lavori.
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.