



Federazione Italiana Nuoto
Comitato Regionale Veneto

F.I.N. C.R. VENETO
CORSO REGIONALE DI ISTRUTTORE DI NUOTO SINCRONIZZATO

SEDE: Preganziol (TV) – Piscina Comunale
Via A. Manzoni, 40 – tel. 0422/633870

DATA: Sabato 3 Maggio 2008 – inizio ore 09:00

QUOTA: Versamento di Euro 125 in Assegno Circolare non trasferibile intestato a FIN CRV.

PROGRAMMA DEL CORSO

IL CORSO SI TERRA' SUI SEGUENTI ARGOMENTI:

MATTINO ore 9.00 – 13.00

1. POSIZIONI DI BASE – USO DEL CORPO
2. REMATE
3. PASSAGGI FONDAMENTALI – USO DEL CORPO
4. ESERCIZI OBBLIGATORI
5. VIDEO
6. GUG

POMERIGGIO ore 14.00 – 18.00

1. NUOTATE DI BASE
2. TRANSIZIONI FONDAMENTALI
3. USO DI TEMPI E MUSICA
4. COSTRUZIONE DI UN ESERCIZIO – CENNI DI COREOGRAFIA
5. VIDEO