

RAFTING ACADEMY: CORSO PER PREPARATORE SPORTIVO

- settimana 3** **18/19 GENNAIO** **IN PRESENZA** PRESSO OSTELLO
INDOMITA (CASTIONE ANDEVENNO SO)
PROGRAMMA : SPIEGAZIONE PROGETTO GENERALE
MODULO 1 TECNICA : TEORIA E PRATICA
MODULO 2 COME INSEGNARE
- settimana 6** **6 FEBBRAIO** **ONLINE**
MODULO 3 CAPACITA' FISICA . CONCETTO DI PARTE BIOLOGICA DELLO
SPORT
- settimana 7** **13 FEBBRAIO** **ONLINE**
MODULO 4 FONDAMENTI DI BIOMECCANICA E IDRODINAMICA
- settimana 9** **1-2-3 MARZO** **IN PRESENZA** GARA LIMA
MODULO 5 PRATICA DI BIOMECCANICA . ANALISI DELLO SLALOM
3 MARZO RADUNO
- settimana 11** **14 MARZO** **ONLINE**
MODULO 6 CRESCITA E SVILUPPO MOTORIO
- settimana 14** **5-6 APRILE** **IN PRESENZA** . GARA VARA
MODULO 7 TEORIA GENERALE E COSTRUZIONE PIANO ALLENAMENTO
- settimana 16** **18 APRILE** **ONLINE**
MODULO 8 FONDAMENTI DI FISIOLOGIA DELL'ESERCIZIO
- settimana 18** **2 MAGGIO** **ONLINE**
MODULO 9 METODI DI ALLENAMENTO
- settimana 21** **23 MAGGIO** **ONLINE**

MODULO 10 ELABORAZIONE DEL PIANO DI ALLENAMENTO

**CHIUSURA CORSO 6 GIUGNO IN OCCASIONE DELL'EVENTO
IN VAL DI SOLE E CONSEGNA ATTESTATI .**

Ritrovo presso Ostello h. 9,00 del giorno 18 gennaio.

SCADENZA ADESIONI: entro 13 gennaio 2024 h. 18,00

[Modulo di iscrizione](#) (compilare e firmare solo pag. 1)

COSTO: € 100

REQUISITI OBBLIGATORI PER PARTECIPAZIONE:

- qualifica tecnica già conseguita (tecnico di base/istruttore rafting/istruttore hydrospeed);
- corso 1° livello Snaq e tesina annessa già conclusi precedentemente la scadenza delle iscrizioni;
- tesseramento 2025 in corso di validità.

PER GIORNATE IN PRESENZA SARA' OBBLIGATORIO PRESENTARE IN SEGRETERIA I SEGUENTI DOCUMENTI ENTRO IL 28 FEBBRAIO 2025:

- **copia del certificato del casellario giudiziale con particolare riferimento alle norme sull'antipedofilia**, in corso di validità, essendo chiamati a svolgere mansioni comportanti contatti diretti con minori