

MODALITA' DI ISCRIZIONE

1. ORGANIZZAZIONE

LA A.S.D. SCUOLA DI APNEA SI AVVALE, PER LA PARTE DI INSEGNAMENTO, DELLA COLLABORAZIONE DEI PROPRI ISTRUTTORI APNEA-ACADEMY.

2. FINALITA'

GLI ESERCIZI CHE DEVONO ESSERE SVILUPPATI E LE NOZIONI TECNICHE SONO QUELLI CONTENUTI NEL MANUALE DELL'ALLIEVO AA "CORSO DI APNEA" NUOVA EDIZIONE E NEL MATERIALE DIDATTICO DEL CORSO ADVANCED AA. REQUISITI PER L'AMMISSIONE SONO: SVOLGERE GLI ESERCIZI DEL CORSO OPEN IN MANIERA CORRETTA; AVERE 16 ANNI COMPIUTI ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE AL CORSO; AVERE UN CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO DI IDONEITÀ ALL'ATTIVITÀ SUBACQUEA; POSSEDERE LA CERTIFICAZIONE OPEN AA, CHE SIA INTERCORSO UN LASSO DI TEMPO DI QUALCHE MESE DAL RILASCIO DELLA CERTIFICAZIONE OPEN AA, TALE DA CONSENTIRE UN MIGLIORE APPROFONDIMENTO ED UN CONSOLIDAMENTO DELLE TECNICHE APPRESE.

GLI ARGOMENTI TRATTATI NEL CORSO SONO:

NOZIONI DI NUTRIZIONE E ALLENAMENTO; ELEMENTI DI TECNICHE DI RILASSAMENTO; INTRODUZIONE ALLE TECNICHE DI SALVAMENTO; ANALISI BIOMECCANICA DELLA PINNEGGIATA; TECNICHE DI RESPIRAZIONE E CONCETTI DI BASE DEL PRANAYAMA; PREVENZIONE E RACCOMANDAZIONI; PROTEZIONE DELL'AMBIENTE; LA COMPENSAZIONE; PRESENTAZIONE DEGLI ESERCIZI IN PISCINA E AL MARE; L'ALLENAMENTO MENTALE DELL'APNEISTA.

3. DURATA DEL CORSO MINIMO:

TEORIA ALMENO 5 ORE

PISCINA ALMENO 15 ORE

TECNICHE DI RILASSAMENTO, RESPIRAZIONE E COMPENSAZIONE ALMENO 5 LEZIONI O 6 ORE

ACQUE LIBERE 4 USCITE DA 1,5 ORE + 1,5 ORA DI ESAME FINALE (LAGO E/O MARE)

ATTREZZATURA: OCCHIALINI, MASCHERA, AREATORE, TAPPANASO, PINNE, CINTURA CON ZAVORRA, MUTA.

4. DESTINATARI

IL CORSO È RIVOLTO A TUTTI COLORO CHE SONO I POSSETTO DI UN BREVETTO OPEN AA

IL CORSO È DESTINATO AD UN NUMERO DI ADESIONI COMPRESO TRA UN **MINIMO DI SEI (06)** ED UN **MASSIMO DI OTTO (08)**.

5. DOMANDA DI AMMISSIONE

N.B.: LA DOMANDA DI AMMISSIONE AL CORSO, DOVRÀ ESSERE FATTA PERVENIRE IN ANTICIPO ALLA SEGRETERIA DELLA A.S.D. SCUOLA DI APNEA (E-MAIL: SEGRETERIA@CORSIAPNEA.IT), SUCCESSIVAMENTE, LA DOMANDA FIRMATA IN OGNI SUA PARTE IN ORIGINALE ACCOMPAGNATA DAL **CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO AGONISTICO RILASCIATO PER ATTIVITÀ SUBACQUEE E APNEA** E DALLA COPIA DELLA CONTABILE DEL BONIFICO CON N. DI C.R.O. DI AVVENUTO PAGAMENTO AL CORSO, DOVRANNO ESSERE CONSEGNATE NEL CARTACEO ORIGINALE ALLA PRIMA LEZIONE.

6. REQUISITI MINIMI DI PARTECIPAZIONE

I REQUISITI MINIMI PER L'AMMISSIONE AL CORSO SONO:

AVERE COMPIUTO I 14 ANNI DI ETÀ ALLA DATA DI ISCRIZIONE AL CORSO.

NON AVERE IN CORSO O ESSERE STATO IN PASSATO SOGGETTO A SENTENZA PENALE PASSATA IN GIUDICATO.

TITOLO DI STUDIO MINIMO DELLA SCUOLA DELL'OBBLIGO.

ESSERE IN GRADO DI NUOTARE A CRAWL, RANA E DORSO.

AVERE UN CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO IN CORSO DI VALIDITÀ.

MODALITA' DI ISCRIZIONE

7. LUOGO DI SVOLGIMENTO

IL CORSO SI SVOLGERÀ PER LA PARTE TEORICA, RESPIRAZIONE E PRIMA PARTE PRATICA, IN PISCINA, MENTRE LE USCITE DI ACQUE LIBERE, VERRANNO EFFETTUATE AL LAGO E GLI ESAMI FINALI AL MARE. L'USCITA IN MARE VERRÀ CONCORDATA CON GLI ALLIEVI DURANTE IL CORSO.

8. QUOTA DI ISCRIZIONE SOCIALE

PER ACCEDERE AL CORSO È OBBLIGATORIA LA TESSERA SOCIALE. TALE TESSERA È COMPRESIVA DI ISCRIZIONE ALLA ASD SCUOLA DI APNEA VALIDA COME SOCIO E ASSICURAZIONE (VEDI MODULO ISCRIZIONE SOCIO).

9. QUOTA DI PARTECIPAZIONE AL CORSO

LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE AL CORSO È DI € 400,00. TALE QUOTA È COMPRESIVA DI ISCRIZIONE AL CORSO, UTILIZZO DELL'AULA, PISCINA E PALESTRA, KIT E MANUALI, RILASCIO DEL BREVETTO APNEA ACADEMY, USCITE DIDATTICHE AL LAGO (ESCLUSO ATTREZZATURA E TRASPORTO), NUMERO (01) UNA USCITA IN Y-40 E DOVRÀ ESSERE VERSATA DIRETTAMENTE ALLA A.S.D. SCUOLA DI APNEA. NON SONO COMPRESI LE USCITE IN MARE E TUTTO QUELLO NON MENZIONATO.

10. MODALITA' DI PAGAMENTO

LE MODALITÀ DI PAGAMENTO PREVEDONO IL VERSAMENTO DELLA QUOTA DI PARTECIPAZIONE AL CORSO ATTRAVERSO BONIFICO BANCARIO INTESTATO A: A.S.D. SCUOLA DI APNEA

CAUSALE: CORSO ADVANCED + NOME E COGNOME DELL'ALLIEVO.

IL VERSAMENTO DOVRÀ ESSERE EFFETTUATO SUL CONTO DELLA A.S.D. SCUOLA DI APNEA

IBAN: IT 96 D 03069 67684 510773 970479 - SWIFT: BCITITMMXXX

QUALORA IL CORSO DOVESSE ESSERE ANNULLATO, SARÀ CURA DELLA A.S.D. SCUOLA DI APNEA, PROVVEDERE ALLA RESTITUZIONE DELLE QUOTE DI PARTECIPAZIONE INCASSATE.

11. ARTICOLAZIONE DEL CORSO E VALUTAZIONE

IL CORSO SI SVOLGERÀ IN MODULI DI TEORIA E/O PRATICA CIASCUNO.

LA DATA DI INIZIO DEL CORSO È: **VEDERE CALENDARIO**

LA FREQUENZA AL CORSO È OBBLIGATORIA PER IL RILASCIO DEL BREVETTO.

12. INFORMAZIONI LOGISTICHE

LE PRENOTAZIONI DOVRANNO ESSERE EFFETTUATE PER IL TRAMITE DELLA A.S.D. SCUOLA DI APNEA.

PER INFORMAZIONI RELATIVE ALLA LOGISTICA, SI PREGA DI CONTATTARE IL RESPONSABILE ORGANIZZATIVO:

A.S.D. SCUOLA DI APNEA

segreteria@corsiapnea.it