



Il documento è destinato a tutti gli atleti e loro famiglie che iniziano l'attività sportiva del Nuoto Sincronizzato con la USTN. L'iscrizione alla Società comporta la completa accettazione del presente Regolamento.

REGOLAMENTO SCUOLA E PROPAGANDA SINCRO

ORGANIZZAZIONE E REGOLAMENTO

CORSI SCUOLA SINCRO E PROPAGANDA s.s.2018-2019

L'Associazione Sportiva Dilettantistica Triestina Nuoto aderisce al progetto "Scuola Nuoto Federale", istituito e promosso dalla Federazione Italiana Nuoto e come tale offre un programma formativo di qualità, mirato al miglioramento continuo, inteso in termini strutturali, funzionali ed organizzativi, avvalendosi quindi di tecnici qualificati, brevettati FIN e della qualifica certificata di Scuola Nuoto Federale.

CORSI SCUOLA SINCRO

CORSO ALLIEVE (2011-2012):

MAR- VEN	17:00-18:30
---------------------	-------------

CORSO GIOVANI (2008-2009-2010):

MAR- VEN	16:30-17:45
---------------------	-------------

CORSO RAGAZZE (2005-2006-2007):

SAB	15:30-17:00
------------	-------------

CORSO MASTER (da 2003 in poi.):

SAB	15:30-17:00
------------	-------------

CORSO PROPAGANDA:

MAR	16:15-18:00
MER	19:15-20:15
VEN	16:15-18:00
SAB	14:00-16:00

OBIETTIVI TECNICI

- **A secco**: attraverso una ginnastica multilaterale (potenza, velocità, forza, coordinazione, mobilità, ginnastica a corpo libero, equilibrio) sviluppare le abilità motorie dell'allievo e realizzare un collegamento attivo tra la mente e il corpo
- **In acqua**: eseguire degli esercizi di base di SINCRO collegando i tre elementi fondamentali (terra, aria, acqua) in un esercizio unico

L'attività di tutti i corsi si svolge con una parte a secco ed una in acqua. Sarà cura dei tecnici sceglierne la durata in base agli obiettivi tecnici di ogni singola lezione.

La definizione degli obiettivi terrà conto dell'età e del livello di partenza. In base al livello raggiunto a fine stagione verranno rilasciati i relativi brevetti per i corsi della scuola.

Si potranno verificare, durante l'anno, spostamenti a corsi più avanzati o al settore pre-agonistico o agonistico (per i minori concordati con i genitori), dovuti essenzialmente ai miglioramenti tecnici evidenziati.

OBIETTIVI FORMATIVI

Accanto alle finalità didattiche specifiche saranno tenuti in opportuna considerazione gli obiettivi più generali come la disciplina, la socializzazione e il superamento degli ostacoli.

REGOLAMENTO

I corsi iniziano il 1 ottobre 2018 e si concludono il 15 giugno 2019.

Per l'iscrizione sono necessari:

- compilazione modulo d'iscrizione (sottoscritto, in caso di minore, da chi esercita la patria potestà)
- compilazione del documento sulla privacy
- versamento quota d'iscrizione comprensiva di quella associativa e assicurativa
- versamento della quota di partecipazione al corso (nei tempi e nei modi prefissati)
- certificato medico attestante l'idoneità alla pratica sportiva non agonistica

I corsisti possono presentarsi all'attività **SOLO cinque minuti prima dell'inizio delle lezioni** ed attendere il proprio istruttore, mantenendo un comportamento corretto e adeguato (vedi anche regolamento impianto Bruno Bianchi).

La Società non risponde di eventuali incidenti avvenuti in luoghi o orari diversi da quelli comunicati o imputabili all'impianto ospitante.

Gli accompagnatori possono assistere alle lezioni dalle gradinate ma, per un proficuo svolgimento della lezione, si consiglia di attendere in sala lettura.

L'allievo dovrà essere provvisto di:

- **attività a secco:** maglietta, pantaloncini, ciabatte, tappetino.
- **acqua:** costume idoneo, cuffia, ciabatte, accappatoio o asciugamano.

N.B.

Tutti i corsisti, per partecipare alle attività, devono essere in regola con i pagamenti.

Se non in regola, nei tempi e modi prefissati, non potranno accedere alle lezioni.

La Direzione si riserva di allontanare, anche definitivamente, senza alcuna possibilità di rivalsa o di rimborso chi non rispetta qualsivoglia comunicazione a tutela della propria e della altrui incolumità.

ASSENZE O RECUPERI

1. Eventuali assenze sono recuperabili SOLO con la presentazione di un certificato medico
2. Sarà buona norma avvisare la segreteria in caso di assenze prolungate
3. Non si recupereranno lezioni sospese per motivazioni non attribuibili alle competenze della Società, come festività, scioperi o chiusura della piscina B. Bianchi dovuta a manifestazioni sportive o manutenzione straordinaria
4. Tutte le assenze dovranno essere recuperate entro il mese di maggio prendendo appuntamento direttamente in segreteria
5. **Non verranno effettuati, in alcun caso, rimborsi monetari**

RIDUZIONI

Sono previste le seguenti riduzioni:

- N° 2 fratelli: una quota intera e la seconda quota ridotta del 10%
- N° 3 fratelli: una quota intera, la seconda quota ridotta del 10% e la terza ridotta del 50%
- N°4 fratelli: da concordare con il responsabile del settore

CONVENZIONI CON AZIENDE ED ISTITUTI (vedi sito www.triestinanuoto.com) – SCONTO DEL 5%

GLI SCONTI SI INTENDONO UNICI, NON CUMULABILI E DIMOSTRABILI TRAMITE TESSERINO O RICEVUTA DI PAGAMENTI

Trieste, 3 settembre 2018

USTN - SINCRO

La dirigenza