



Raduno “Club Azzurro”

Centro di Preparazione Olimpica “Giulio Onesti”

Acqua Acetosa – Roma, 1-2 ottobre 2016

* con fase di accredito il giorno 30 settembre

Gruppo 2

Discipline:

Danze Caraibiche e Danze Jazz

Categorie:

Tutte

Laura Lunetta, *Consigliere Federale*

Igor Del Mestre, *Coordinatore Tecnico Nazionale*

Stefano D'Ottavio, *Responsabile Scientifico Centro Studi e Ricerche Federale*

Edilio Pagano, *Responsabile Federale per le Danze Artistiche*

Roberta Simeoni, *Segreteria*

Programma

30 settembre

17:00/19:00 Accredito Aula Magna

1 ottobre

8.00 Colazione

9.00 Benvenuto e presentazione del programma della giornata Aula Magna Gruppo Unico
Lezioni Didattiche:

Prof. D'Ottavio - Definizioni e terminologie della flessibilità. La flessibilità come elasticità neuromuscolare.
Prof. Ruscello - Valutazione e misure biomeccaniche nella flessibilità.
Prof. Esposito - Limiti e funzionalità della flessibilità a livello postulare.
Prof.ssa Pantanella - La flessibilità nelle varie fasce d'età e differenze di genere: metodologia e didattica.
Prof. Cei - La flessibilità da un punto di vista psicologico: rilassamento e tipologie specifiche di training.
Prof. Sgroi - Fattori nutrizionali predisponenti la flessibilità nella performance e nel recupero.

11.00 Test di valutazione funzionale (Abbigliamento sportivo) Aula Magna Gruppo Unico

12.30 Pranzo

13.30 Allenamenti e Lezioni tecniche di disciplina (Abbigliamento da allenamento) Palazzetto Polivalente e Aula Magna 2 Gruppi

16.45 Transfert verso strutture Virgin

17.15 Preparazione fisico-atletica presso Virgin Active Calasanzio 2 Gruppi
Metodiche, mezzi allenanti ed esercizi proposti, condivisi dai Proff. del Centro Studi (Abbigliamento sportivo e per la piscina)

19.30 Transfert verso Acqua Acetososa

20.00 Cena

Gruppi

- 1) Danze Caraibiche
 - 2) Danze Jazz
-

2 ottobre

8.00	Colazione		
9.00	Transfert verso strutture Virgin		
9.30	Preparazione fisico-atletica presso Virgin Active Calasanzio – Balduina Metodiche, mezzi allenanti ed esercizi proposti, condivisi dai Proff. del Centro Studi (Abbigliamento sportivo e per la piscina)		2 Gruppi
13.00	Transfert verso Acqua Acetosa		
13.30	Pranzo		
14:30	Allenamenti e Lezioni tecniche di disciplina (Abbigliamento da allenamento)	Palazzetto Polivalente e Aula Magna	2 Gruppi
17.00	Saluti		

Gruppi

- 1) Danze Caraibiche
 - 2) Danze Jazz
-