



Raduno “Club Azzurro”

Centro di Preparazione Olimpica “Giulio Onesti”

Acqua Acetosa – Roma, 3-4 ottobre 2016

* con fase di accredito il giorno 2 ottobre

Gruppo 3

Discipline:

Danze Standard, Danze Latino Americane, Combinata Dieci Danze

Categorie:

14/15 - 16/18 - Under 21

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

2 ottobre

17:00/19:00	Accredito	Aula Magna
19:00/20:00	Briefing	Aula Magna

3 ottobre

7.15	Colazione		
8.00	Transfert verso strutture Virgin		
8.30	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
12.15	Transfert verso Acqua Acetosa		
13.00	Pranzo		
14:00	Allenamenti e Lezioni tecniche di disciplina (Abbigliamento da allenamento)	Palazzetto Polivalente e Aula Magna	2 Gruppi
17.00	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.	Aula Magna	Gruppo Unico
18:30	Test di valutazione funzionale (Abbigliamento sportivo)	Aula Magna	Gruppo Unico
20.30	Cena		

Gruppi

- 1) Danze Standard, Combinata Dieci Danze
 - 2) Danze Latino Americane, Combinata Dieci Danze
-

4 ottobre

7.15	Colazione		
8.00	Transfert verso strutture Virgin		
8.30	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
12.30	Transfert verso Acqua Acetosa		
13.00	Pranzo		
14:00	Allenamenti e Lezioni tecniche di disciplina (Abbigliamento da allenamento)	Palazzetto Polivalente e Aula Magna	2 Gruppi
17.00	Saluti		

Gruppi

- 1) Danze Standard, Combinata Dieci Danze
 - 2) Danze Latino Americane, Combinata Dieci Danze
-