



Raduno “Club Azzurro”

Centro di Preparazione Olimpica “Giulio Onesti”

Acqua Acetosa – Roma, 5-6 ottobre 2016

* con fase di accredito il giorno 4 ottobre

Gruppo 4

Discipline:

Danze Accademiche/Disco Dance/Street Dance/Tap Dance/ Flamenco/Danze Orientali

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

4 ottobre

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

5 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
13.30	Transfert verso Acqua Acetosa		
14.00	Pranzo		
15.00	Allenamenti e Lezioni tecniche di disciplina Test di valutazione funzionale (Abbigliamento da allenamento e sportivo)	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
20.00	Cena		

Gruppi Strutture Virgin

- 1) Danze Accademiche, Flamenco, Danze Orientali
- 2) Tap Dance, Disco Dance, Street Dance

Gruppi Allenamento e Lezioni Tecniche di Disciplina

- 1) Danze Accademiche, Street Dance
 - 2) Tap Dance, Disco Dance, Flamenco, Danze Orientali
-

6 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 Test di valutazione funzionale (Abbigliamento da allenamento e sportivo)	Palazzetto Polivalente	2 Gruppi
17.00	Saluti		

Gruppi Strutture Virgin

- 1) Danze Accademiche, Flamenco, Danze Orientali
- 2) Tap Dance, Disco Dance, Street Dance

Gruppi Allenamento e Lezioni Tecniche di Disciplina

- 1) Danze Accademiche, Street Dance
 - 2) Tap Dance, Disco Dance, Flamenco, Danze Orientali
-