



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
COMITATO REGIONALE FRIULI VENEZIA GIULIA

CORSO AIUTO ALLENATORE

STAGIONE SPORTIVA 2026/27

REQUISITI DI AMMISSIONE

Per partecipare al corso **Aiuto Allenatore** è necessario:

- la maggiore età
- il possesso della qualifica di Istruttore in regola con il tesseramento federale
- il possesso del diploma di scuola secondaria di secondo grado (ex licenza media superiore)
- il Certificato di idoneità all'attività sportiva non agonistica rilasciato dal medico di base o da un medico sportivo, da consegnare al momento del primo accredito in presenza
- il versamento della prevista quota di partecipazione

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

La quota di partecipazione al corso è di **600€**, da versare al momento dell'iscrizione.

INFORMAZIONI

Il corso prevede una combinazione di:

- a) **moduli teorici**, erogati tramite piattaforma informatica;
- b) **moduli pratici**, erogati in piscina o in palestra.

MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELLE PROVE D'ESAME

Le prove d'esame si svolgono tra 30 e 60 giorni dalla conclusione del corso.

Alle prove d'esame sono ammessi solo i corsisti che:

- hanno visualizzato **tutto il materiale didattico online** e che presentano il relativo attestato rilasciato dalla piattaforma informatica,
- hanno partecipato al **100% delle ore in presenza**,
- hanno svolto **interamente** il tirocinio pratico previsto (50 ore).

Le **prove d'esame** consistono in:

- un **test scritto**, composto da 50 domande a risposta multipla;
- un **colloquio**, utile ad evidenziare la conoscenza dei contenuti proposti ed il grado di competenza acquisito.

I candidati **assenti** o risultati **non idonei** all'esame, possono sostenere una **seconda prova, entro un anno dalla prima sessione**, dietro versamento dell'apposita quota e richiesta scritta, in una sessione ordinaria successiva o in altra sessione appositamente costituita. Qualora il candidato risulti ancora assente o non idoneo, **deve frequentare nuovamente il corso** versando la relativa quota.



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
COMITATO REGIONALE FRIULI VENEZIA GIULIA

Corso Aiuto Allenatore

19-20 settembre e 3-4 ottobre 2026

Trieste – San Vito al Tagliamento

Coordinatore Regionale S.I.T. FVG: Riccardo Avon

Online su piattaforma FAD – si raccomanda di prendere visione prima dell’inizio delle attività in aula

Il sistema sportivo nazionale e internazionale

FIN: statuto, regolamento organico, carte federali

Regolamento tecnico nuoto

Regolamento tecnico nuoto di fondo

Regolamento tecnico pallanuoto

Regolamento tecnico nuoto sincronizzato

Regolamento tecnico salvamento

Principi di somministrazione del carico

Organizzazione della seduta di allenamento

Capacità motorie

Ruolo e responsabilità del tecnico

Teoria della comunicazione

Gestione delle condizioni di sicurezza degli atleti

Sabato 19 settembre Trieste piscina B.Bianchi

08.30-09.00 Saluto del Presidente CR FVG - **Sergio Pasquali**

Obiettivi e contenuti – **Riccardo Avon**

09.00-11.00 Avviamento all’attività agonistica/Teoria dell’allenamento/codici della comunicazione - **Alessandro Mencarelli**

11.00 - 11.30 Intervallo

11.30 - 13.30 Pallanuoto: tecnica e tattica (teoria) – **Andrea Fassina**

15.00 - 17.00 Pallanuoto: tecnica e tattica (pratica) - **Andrea Fassina**

17.00-17.30 Intervallo

17.30-20.30 Valutazione e osservazione di base del comportamento tecnico e tattico

Somministrazione test motori **Alessandro Mencarelli**



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
COMITATO REGIONALE FRIULI VENEZIA GIULIA

Domenica 20 settembre San Vito al Tagliamento piscina comunale

- 08.30-10.30 Nuoto per salvamento: tecnica e tattica (teoria) **Mosè Bonaldo/Marco Carlini**
10.30-11.00 Intervallo
11.00-13.00 Nuoto per salvamento: tecnica e tattica (pratica) **Mosè Bonaldo/Marco Carlini**

14.30-16.30 Nuoto artistico: tecnica e tattica **Aurora Calzavara**
16.30 –17.00 Intervallo
17.00-19.00 Nuoto artistico: lezioni pratiche **Aurora Calzavara**

Sabato 3 ottobre Trieste piscina B.Bianchi

- 08.30-10.30 Nuoto di fondo: tecnica e tattica (teoria) **Erica Buratto**
10.30-11.00 Intervallo
11.00-13.00 Nuoto di fondo: lezioni pratiche **Erica Buratto**

15.00-17.00 Nuoto: tecnica e tattica (teoria) **Matteo Bianchi**
17.00-17.30 Intervallo
17.30-19.30 Nuoto lezioni pratiche **Matteo Bianchi**

Domenica 4 ottobre San Vito al Tagliamento piscina comunale

- 08.00-11.00 Lavori di gruppo
11.00-12.30 Presentazione lavori di gruppo

Mosè Bonaldo, Riccardo Avon, Matteo Bianchi, Alessandro Mencarelli

12.30-13.30 Conclusioni

Per motivi organizzativi le date e gli orari potrebbero subire cambiamenti

Matteo Bianchi	Docente Regionale
Mosè Bonaldo	Docente Nazionale sezione salvamento
Erica Buratto	Docente Regionale
Aurora Calzavara	Docente Regionale
Marco Carlini	Docente Regionale sezione salvamento
Andrea Fassina	Docente Regionale – tecnico pallanuoto
Alessandro Mencarelli	Docente Nazionale