

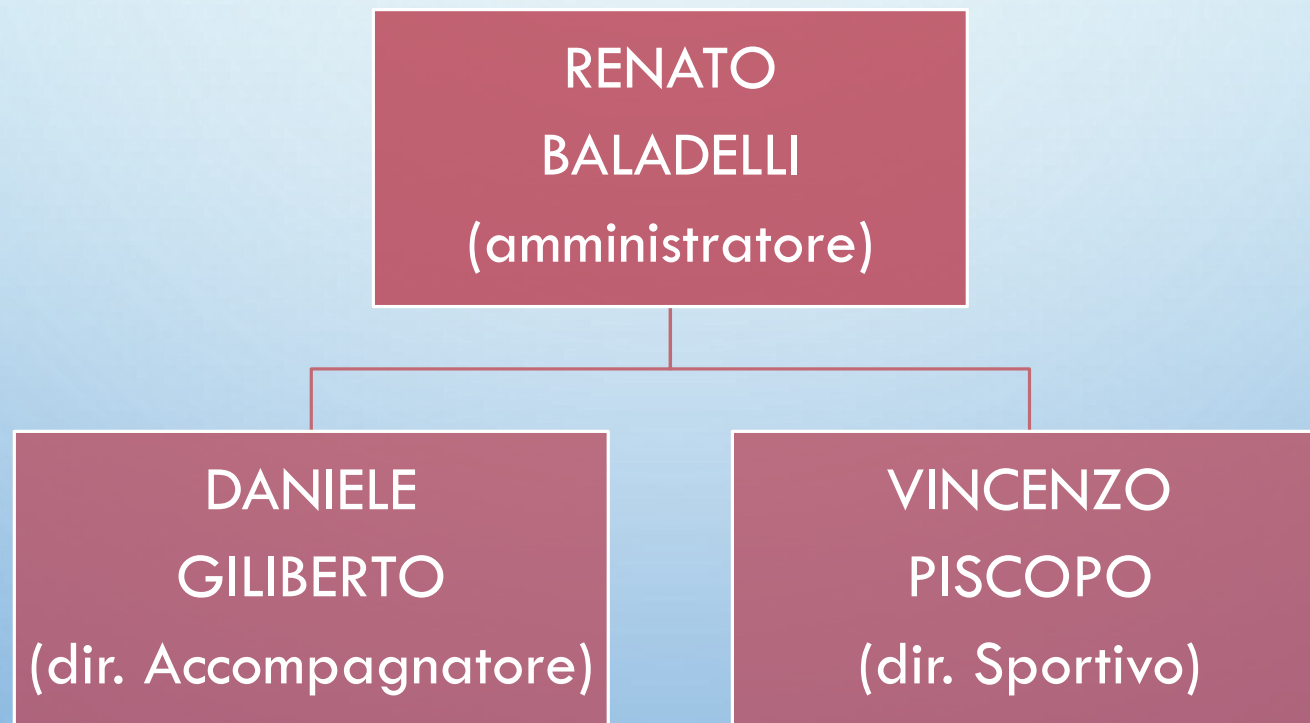
The background is a light blue gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

SPORT CENTER POLISPORTIVA **SSD ARL**

NUOTO AGONISTICO

LA STRADA PER DIVENTARE ATLETI

DIRIGENZA



STAFF

DIRETTORE SPORTIVO			VINCENZO PISCOPO	
DIRIGENTE			DANIELE GILIBERTO	
	Femmine	Maschi		
Esordienti C	2010	2009	Michela Corlianò	
Esordienti B	2009/2008	2008/2007	Valentina Prandini	Michela Corlianò
Esordienti A	2007/2006	2006/2005	Vincenzo Piscopo	Elisa Bassi
Ragazzi	2005/2004	2004/2003/2002	Daniele Giliberto	Vincenzo Piscopo
Jun – Cad – Sen	2003 e prec.	2001 e prec.	Vincenzo Piscopo	

ESORDIENTI **C** OBIETTIVI

	Femmine	Maschi		
Esordienti C	2010	2009	Michela Corlianò	

- IMPARARE L'AMORE PER IL NUOTO
- IMPARARE I QUATTRO STILI, PARTENZE E VIRATE
- DIVENTARE NUOTATORI

ESORDIENTI **B**

OBIETTIVI

	Femmine	Maschi		
Esordienti B	2009/2008	2008/2007	Valentina Prandini	Michela Corlianò

- DIVERTIRSI
- IMPARARE LO SPIRITO DI SQUADRA
- SVILUPPO DELLA TECNICA COME OBIETTIVO PRIMARIO
- SVILUPPO AEROBICO COME OBIETTIVO SECONDARIO
- GARE: 100 DI TUTTI GLI STILI; 200 E 400 STILE; 200 MISTI

ESORDIENTI **A** OBIETTIVI

	Femmine	Maschi		
Esordienti A	2007/2006	2006/2005	Vincenzo Piscopo	Elisa Bassi

- RAFFORZARE LO SPIRITO DI SQUADRA E IL SENSO DI APPARTENENZA
- SVILUPPO AEROBICO COME OBIETTIVO PRIMARIO
- GARE: 200 DI TUTTI GLI STILI; 400 STILE; 400 MISTI
- MIGLIORAMENTO DELLA TECNICA
- LA GARA COME PARTE INTEGRANTE DELL'ALLENAMENTO

RAG – JUN – CAD – SEN

	Femmine	Maschi		
Ragazzi	2005/2004	2004/2003/2002	Daniele Giliberto	Vincenzo Piscopo
Jun – Cad – Sen	2003 e prec.	2001 e prec.	Vincenzo Piscopo	

- PROGRESSIVA SPECIALIZZAZIONE NELLE GARE
- LA GARA COME OBIETTIVO

GIORNATE E ORARI DI **ALLENAMENTO** ESORDIENTI

	Femmine	Maschi	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Esordienti C2	2010	2009	16:50 – 18:30			16:50 – 18:30		
Esordienti B1	2009	2008		16:50 – 18:30		16:50 – 18:30		14:50 – 16:30
Esordienti B2	2008	2007		16:50 – 18:30		18:30 – 20:10		14:50 – 16:30
Esordienti A	2007/2006	2006/2005		18:30 – 20:10	16:50 – 18:30		16:50 – 18:30	14:50 – 16:30

CIRCUITO **GARE**

CATEGORIA	CIRCUITO	NOTE
ESORDIENTI C	CSI	Parteciperanno al circuito provinciale e CSI e integreranno il calendario gare con i trofei.
ESORDIENTI B ed ESORDIENTI A	FIN	Parteciperanno al circuito FIN e integreranno il calendario gare con i trofei.
RAGAZZI – JUNIORES	FIN	Verranno tesserati come Swim Pro SS9. Parteciperanno al circuito FIN e integreranno il calendario gare con i trofei.
CADETTI – SENIORES	FIN	Verranno tesserati come Swim Pro SS9. Parteciperanno al circuito FIN e integreranno il calendario gare con i trofei.

QUOTA

CATEGORIA	QUOTA	COMPRENDE	NON COMPRENDE
ESORDIENTI C	550,00 euro in due rate	<ul style="list-style-type: none">• Tesseramento alla società sportiva.• Tasse gare manifestazione FEDERALI da Esordienti B a Seniores e CIRCUITO FIN per i soli Esordienti C.• Abbigliamento: cuffia, maglietta, felpa, pantaloncini e zaino.	<ul style="list-style-type: none">• Trasferte alle manifestazioni.
ESORDIENTI B ed ESORDIENTI A	700,00 euro in due rate		
RAGAZZI – JUNIORES	700,00 euro in due rate		
CADETTI – SENIORES	700,00 euro in due rate		