



## CORSO APNEA DI 1° LIV. - API

**Il lunedì' dalle 19:45 alle 22:15 - Presentazione corso: 14/9 ore 20:00 - Prove: 21/9 e 28/9**

| TEORIA<br>19:45 - 20:45                                                                      | VASCA<br>21:00 - 22:15                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cenni di Anatomia e primi esercizi di compensazione.                                         | Nuoto in superficie (crawl, rana). Compensazioni e affondamenti.                                                                                                                                             |
| Attrezzatura di base.                                                                        | Partenze dal bordo e virate con attrezzi (pinne). Apnea Dinamica con attrezzi (DYN).                                                                                                                         |
| Cenni di Fisica.                                                                             | Sostentamento in superficie. Ricerca assetto e postura, partenze dal bordo, virate senza attrezzi (corpo libero). Apnea Dinamica senza attrezzi (DNF, "rana subacquea") o Nuoto in superficie (crawl, rana). |
| La tecnica: i "fondamentali" dell'Apnea.                                                     | Tecnica di pinneggiata. Partenze dal bordo e virate con attrezzi (pinne). Apnea Dinamica con attrezzi (DYN).                                                                                                 |
| Adattamento all'Apnea: fisiologico, volontario, psicologico, tecnologico.                    | Rilassamento in acqua, esercizi di ventilazione, Apnea Statica (STA).                                                                                                                                        |
| Preparazione psico-fisica all'Apnea, principi base dell'allenamento, cenni di alimentazione. | Apnea Dinamica senza attrezzi (DNF, "rana subacquea"). Capovolte in raccolta, senza attrezzatura (Facoltativo a discrezione dell'Istruttore o del Tecnico).                                                  |
| 6 regole "asciutte". Incidenti in Apnea.                                                     | Tecnica di pinneggiata. Partenze dal bordo e virate con attrezzi (pinne). Apnea Dinamica con STOP and GO.                                                                                                    |
| Gestione dell'emergenza.                                                                     | Tecnica di pinneggiata. Proposta: Prove di salvamento                                                                                                                                                        |
| Sessione di respirazione                                                                     | Rilassamento in acqua, esercizi di ventilazione, Apnea Statica (STA).                                                                                                                                        |
| Panoramica sulle discipline dell'Apnea Agonistica.                                           | Nuoto in superficie (crawl, rana). Apnea Dinamica senza attrezzi (DNF, "rana subacquea").                                                                                                                    |
| Marineria o biologia                                                                         | Tecnica di pinneggiata. Partenze dal bordo e virate con attrezzi (pinne). Capovolte con attrezzatura: in squadra e a forbice (Facoltativo a discrezione dell'Istruttore o del Tecnico).                      |
| Recupero teoria (domande etc)                                                                | Rilassamento in acqua, esercizi di ventilazione, Apnea Statica (STA).                                                                                                                                        |
| Marineria o biologia                                                                         | Nuoto in superficie (crawl, rana). Compensazioni e affondamenti.                                                                                                                                             |
| TEST                                                                                         | TEST                                                                                                                                                                                                         |
| Recupero teoria                                                                              | Rilassamento in acqua, esercizi di ventilazione, Apnea Statica (STA).                                                                                                                                        |
| Recupero TEST                                                                                | Recupero TEST                                                                                                                                                                                                |

**QUOTA A CORSO:** 1° livello: € 343,00 - mantenimento: € 313,00

**QUOTA D'ISCRIZIONE alla Polisportiva:** € 93,00 comprensiva di tessera associativa H2BO e tessera FIPSAS

**NOTE:** La programmazione può variare a seconda delle necessità didattiche emerse durante il corso. Avvisare sempre gli istruttori di assenze o ritardi per permettere, eventualmente, una diversa organizzazione della serata didattica.

**Attrezzatura da piscina (BD):** Ogni allievo dovrà portare sempre l'attrezzatura completa: maschera, aeratore, pinne. Se l'allievo utilizza la muta dovrà portare anche la necessaria zavorra di annullamento.

**Uscite didattiche in acqua fonda - MARE - Y-40:** Per il conseguimento del brevetto outdoor è prevista uscita al mare per esercizi a corpo libero e sul cavo, prevista a inizio giugno 2023 (data da confermare). per allenare la profondità, nella stagione invernale potranno essere organizzate uscite alla piscina Y-40.

### I tuoi istruttori

|                                |                             |             |
|--------------------------------|-----------------------------|-------------|
| Roberto Saguatti               | roberto.saguatti@h2bo.net   | 335/6062918 |
| Franco Bonaga                  | franco.bonaga@h2bo.net      | 348/2553348 |
| Maurizio Vernieri              | maurizio.vernieri@h2bo.net  | 347/7741120 |
| Per info: Ferruccio Di Donato: | ferruccio.didonato@h2bo.net | 348/7161999 |

### Riferimenti

Villaggio del Fanciullo Sede H2bo Via Bonaventura Cavalieri, Bologna, tel. 051-5877764, [www.villaggiodelfanciullo.com](http://www.villaggiodelfanciullo.com)  
Via Varthema 50, Bologna, email: [info@h2bo.net](mailto:info@h2bo.net), [www.h2bo.net](http://www.h2bo.net)

