

APNEA AVANZATA

Autunno 2024



PROGRAMMA



Federazione **I**taliana **A**ttività **S**ubacquee

ORGANIZZAZIONE**Friulana Subacquei**

Sede sociale: Viale Palmanova, 18 - Udine

www.friulanasubacquei.itPresidente **Ernesto MILAN****DIDATTICA****F.I.A.S. Federazione Italiana Attività Subacquee**

Sezione Territoriale di Udine

E-MAIL presidente.udine@fias.itPresidente **Francesco GALFANO**Direttore Centro Tecnico **Alberto MILAN****STAFF INSEGNANTE**

- direttore corso: istruttore **Roberto REGGI**
- istruttore **Simone MERLINO**
- istruttore **Andrea DI GIUSTO**
- istruttore **Igor TOSOLINI**

ORARI LEZIONI

- **TEORIA:** inizio lezione in sede sociale, alle ore 20.00
- **PISCINA:** inizio lezione presso piscina Tomadini alle ore 21.30
- **ACQUE LIBERE:** gli orari ed il luogo di ritrovo saranno comunicati in aula

REQUISITI DI AMMISSIONE AL CORSO

- Tessera assicurativa F.I.A.S.;
- certificato medico di idoneità all'attività di apnea rilasciato da un medico specialista in medicina dello sport oppure in medicina del nuoto e delle attività subacquee oppure in medicina subacquea ed iperbarica, ovvero certificato medico di idoneità sportiva per lo svolgimento di attività sportiva agonistica, rilasciato da un centro medico autorizzato all'esercizio della medicina sportiva;
- 16 anni compiuti al momento dell'esame;
- brevetto Apnea FIAS o equipollente di altra organizzazione riconosciuta;
- consenso dei genitori per i minori

ATTREZZATURA SUBACQUEA RICHIESTA**Personale**

- attrezzatura: pinne da snorkeling, pinne lunghe, maschera, aeratore, cintura di zavorra, muta, calzari, coltello, occhialini da nuoto, stringinaso, lanyard, Otovent, orologio-computer
- boa con bandierina segnasub, cassetta pronto soccorso

ORGANIZZAZIONE DIDATTICA

- **teoria** : 14 lezioni
- **acque delimitate** : 11 lezioni per un totale di 16 ore
- **acque libere** : 4 esercitazioni, di cui 1 alla Y-40

LIBRI DI TESTO

- manuale "Apnea Avanzata" (Ed. ANANKE)

**DATE PREVISTE PER
GLI ESAMI**

- martedì 29 ottobre, sede sociale – ESAME di teoria
-

IL CORSO E' DESTINATO AD ALLIEVI GIA' FORMATI ED A CONOSCENZA DELLE NOZIONI MINIME NECESSARIE E SUFFICIENTI PER NON INCORRERE IN INCIDENTI.

COME NEL CORSO DI APNEA, VERRA' ENFATIZZATO RIPETUTAMENTE L' ASPETTO DELLA SICUREZZA E DEL RICONOSCIMENTO E RISPETTO DEI PROPRI LIMITI FISIologici.

PERTANTO, L' ALLIEVO CHE, DURANTE LO SVOLGIMENTO DEL CORSO, INCORRESSE IN UNA PRE-SINCOPE O IN UN BLACK-OUT, POTRA' ESSERE, A INSINDACABILE GIUDIZIO DELLO STAFF DOCENTE, ALLONTANATO DAL CORSO.

PROGRAMMA CORSO APNEA AVANZATA 2024

Martedì 03 settembre	TEORIA	20.00			Roberto
	Pr	Presentazione del corso (scopi e finalità) e dello staff insegnante Requisiti di ammissione Costi			
Venerdì 06 settembre	TEORIA	20.00			Roberto
	T₁	Anatomia e fisiologia: Sistema nervoso			
Martedì 10 settembre	TEORIA	20.00			Simone
	T₂	Anatomia e fisiologia: approfondimento apparato cardiocircolatorio			
Venerdì 13 settembre	TEORIA	20.00			Roberto
	T₃	Anatomia e fisiologia: approfondimento apparato respiratorio			
Martedì 17 settembre	TEORIA	20.00	PISCINA	21.30	Roberto
	T₄	Patologie dell'apnea : Il Black-out			
	P₁	Test d'ingresso – Nuoto AD01			
Venerdì 20 settembre	TEORIA	20.00	PISCINA	21.30	Roberto
	T₅	Movimento subacqueo e tecniche pinneggiata			
	P₂	DYN – DNF : Test di Mardollo AD02			
Martedì 24 settembre	TEORIA	20.00	PISCINA	21.30	Simone
	T₆	Tecniche di ventilazione			
	P₃	Esercizi per la respirazione a secco. AD03 Esercizi per apnea statica			
Venerdì 27 settembre	TEORIA	20.00	PISCINA	21.30	Roberto
	T₇	Verifica della preparazione teorica			
	P₄	Esercizi e nuoto a corpo libero e nuoto attrezzato AD04			
Martedì 01 ottobre	TEORIA	20.00	PISCINA	21.30	Simone
	T₈	Elementi basilari delle tecniche di allenamento fisico			
	P₅	Prove tecniche di DNF – DYN AD05 Riprese video per analisi			

Venerdì 04 ottobre	TEORIA	20.00	PISCINA	21.30	Arianna
	T₉	Tecniche di ventilazione Pranayama			
	P₆	Esercizi di respirazione a secco. AD06 Esercizi per l'apnea statica.			
Martedì 08 ottobre	TEORIA	20.00	PISCINA	21.30	Roberto
	T₁₀	visione e analisi riprese video DYN e DNF			
	P₇	Esercizi a corpo libero e con attrezzatura. AD07 Prove tecniche con DNF e DYN			
Venerdì 11 ottobre	TEORIA	20.00	PISCINA	21.30	Simone
	T₁₁	Tecniche di osservazione della vita marina square house			
	P₈	Esercizi a corpo libero e con attrezzatura. AD08 Prove tecniche con DNF e DYN.			
Martedì 15 ottobre	TEORIA	20.00	PISCINA	21.30	Roberto
	T₁₂	Approfondimento tecniche di salvamento e primo soccorso.			
	P₉	Assistenza all'apneista indoor durante DYN/DNF e STATICA AD09 Recupero infortunato su fondo e trasporto con attrezzatura			
Venerdì 18 ottobre	TEORIA	20.00	PISCINA	21.30	Simone
	T₁₃	Tecniche di compensazione parte 1 – ripasso teoria e laboratori			
	P₁₀	Esercizi di compensazione AD10 Esercizi e nuoto attrezzato			
Martedì 22 ottobre	TEORIA	20.00	PISCINA	21.30	Roberto
	T₁₄	Tecniche di compensazione parte 2 – laboratorio Otovent			
	P₁₁	Test di Mardollo AD02			
Giovedì 24 ottobre	PISCINA PROFONDA				
	Y-40	Simulazione programma in acque libere. Esercizi di compensazione e riprese video			
Domenica 27 ottobre	ACQUE LIBERE				
	AL	Esercitazione in acque libere su base predisposta (località, orari e costi saranno definiti in prossimità dell'esercitazione)			

PROGRAMMA CORSO APNEA AVANZATA 2024

Martedì 29 ottobre	TEORIA	20.00			
	E	Esame scritto di teoria, eventuale colloquio orale sulla prova scritta			
Venerdì 1 e sabato 2 novembre	ACQUE LIBERE				
	AL	Esercitazioni in acque libere su base predisposta (località, orari e costi saranno definiti in prossimità dell'esercitazione). Comunicazione esito esami e chiusura del corso			

Eventuali variazioni del programma verranno comunicate durante il corso

ESAME

TEORIA - adeguata conoscenza delle problematiche relative al livello di abilitazione.

ACQUE DELIMITATE (PISCINA) E ACQUE LIBERE - la valutazione in acque in acque libere e delimitate terrà conto delle capacità e livello raggiunto durante le varie esercitazioni svolte, in funzione del raggiungimento degli obiettivi.