

campus
aquae pavia



SPORT DI SQUADRA

STAGIONE 2017/2018






PALLANUOTO
NUOTO AGONISTICO
NUOTO SINCRONIZZATO

PER UNA NUOVA ESALTANTE STAGIONE!

Sport di Squadra - Orario Corsi

	Acquagool	Under 13	Under 15	Under 17	Under 21	Master	Corso Pallanuoto
dal 05/09/2017 al 30/06/2018							corso bisettimanale quadrimestrale
Pallanuoto	lun	--	--	15.00-16.30 <small>15.30-16.30</small>	--	--	19.15-20.00
	mar	18.00-19.00	18.30-20.00	14.30-16.00	20.00-21.30	21.30-23.30	--
	mer	--	--	18.30-20.00	20.00-21.30	21.30-23.00	--
	gio	--	--	--	--	21.30-23.30	19.15-20.00
	ven	18.00-19.00	18.30-20.00	20.00-21.30	14.30-16.00	21.30-23.30	--
	sab	--	18.00-19.15	19.15-20.45	19.15-20.45	--	--

	Master Pausa Pranzo	Assoluti	Esordienti A	Esordienti B	Propaganda
	dal 04/09/2017 al 30/06/2018	dal 04/09/2017 al 31/07/2018	dal 04/09/2017 al 30/06/2018	dal 04/09/2017 al 30/06/2018	dal 04/09/2017 al 30/06/2018
Nuoto Agonistico	lun	12.45 - 14.15	15.00 - 17.30	17.30 - 19.30	--
	mar	--	15.00 - 17.30	18.15 - 20.15	17.00 - 18.30
	mer	12.45 - 14.15	15.00 - 17.30	--	17.00 - 18.30
	gio	12.45 - 14.15	15.00 - 17.30	17.30 - 19.30	--
	ven	Nuoto libero 7.00 - 14.00	15.00 - 17.30	15.00 - 17.00	17.00 - 18.30
	sab	--	14.30 - 17.00	16.00 - 18.00	17.00 - 18.30
	Formula Light 2 allenamenti settimanali a scelta				

	Esordienti B+C	Esordienti A	Ragazze 1° anno	Ragazze 2° anno	Assolute	Master
dal 04/09/2017 al 30/06/2018						 Ginnastica  Acqua
Nuoto Sincronizzato	lun	17.00 - 18.30	17.00 - 18.30	18.00 - 18.30  18.30 - 20.00 	18.00 - 18.30  18.30 - 20.00 	19.30-20.00  20.00-21.30 
	mer	--	18.30 - 20.30	18.30 - 20.30	18.30 - 20.30	18.30 - 20.30
	gio	17.00 - 18.30	17.00 - 18.30	18.00 - 18.30  18.30 - 20.00 	18.00 - 18.30  18.30 - 20.00 	19.30-20.00  20.00-21.30 
	sab	--	--	--	--	13.00 - 14.30
	dom	--	--	--	18.00-19.00  19.00-21.00 	18.00-19.00  19.00-21.00 

Pallanuoto

La pallanuoto è ideale per tutti coloro che, amando l'acqua, desiderano praticare uno sport di squadra. Fortemente impegnativo sotto ogni aspetto atletico: forza, determinazione, velocità, visione periferica, grandi riflessi, capacità di resistenza e alta valenza coordinativa. La potenza fisica non è indispensabile, ideale sia ai maschi che alle femmine. Essendo uno sport finalizzato ad una realizzazione di squadra è fortemente aggregativo e di stimolo alla coesione sociale-sportiva dei ragazzi che lo praticano.



Nuoto Agonistico

Il settore nuoto agonistico rappresenta un percorso di crescita personale e sportiva che ha inizio con la scuola nuoto, prosegue con il preagonismo e termina con l'agonismo. Attraverso l'attività agonistica, gli atleti sono continuamente spronati al miglioramento della tecnica delle nuotate e di sé stessi prima ancora del riscontro cronometrico; ricercando costantemente nuovi stimoli, si confrontano con gli altri attraverso gli allenamenti e le gare.



Nuoto Sincronizzato

Sport che unisce le abilità natatorie a quelle di coordinazione armonica del corpo tipiche della ginnastica o della danza. Il nuoto sincronizzato richiede capacità acquatiche come: forza, resistenza, flessibilità, grazia, abilità artistica, un'esatta coordinazione dei tempi e padronanza dell'apnea subacquea, senso del ritmo e una notevole capacità artistico-interpretativa. L'unione di movimenti scanditi all'unisono permettono di ottenere coreografie che porteranno le atlete ad affrontare competizioni amatoriali e/o agonistiche a seconda della categoria.



Master Pallanuoto, Nuoto Agonistico, Sincronizzato

Le squadre master rappresentano il passo successivo ai corsi di livello avanzato (atleti con un'età pari o superiore ai 25 anni). In una squadra master gli allenamenti sono finalizzati a massimizzare la prestazione atletica, completi, strutturati e intensi. L'obiettivo di questa categoria è poter condividere la propria passione con altri amici dell'"acqua". La gara diventa un momento di aggregazione e di divertimento ed è a completa discrezione dell'atleta.

