

programma

Corso P.A.S



Federazione Italiana Attività Subacquee

ORGANIZZAZIONE	A.S.D. FRIULANA SUBACQUEI Viale Palmanova n. 18 – 33100 Udine www.friulanasubacquei.it e-mail: info@friulanasubacquei.it presidente: Ernesto MILAN
DIDATTICA	F.I.A.S. Federazione Italiana Attività Subacquee Sezione Territoriale di Udine e-mail: presidente.udine@fias.it presidente: Cristina RAINIS Direttore Centro Tecnico: Mauro Diego FANTINI
STAFF INSEGNANTE	Francesco FAVERO Stefano FABRIS Ramon MARTIN
ORARI LEZIONI	teoria: inizio lezioni in sede ore 20.00 piscina: inizio lezioni presso piscina Tomadini ore 21.15
REQUISITI	essere in regola con l'iscrizione certificato medico aver compiuto 18 anni
STANDARD	teoria: 3 ore acque delimitate: 2 ore acque libere o delimitate -3/-6m: 2 ore
ATTREZZATURA SUBACQUEA	attrezzatura completa:
TESTI	manuale F.I.A.S.
LEZIONI	10 -13 ottobre piscina e teoria

martedì 10 novembre	T	presentazione corso Introduzione, richiamo concetti galleggiabilità, GAV, posizione.	
	P	Esercizi di stazionamento e posizione orizzontale con analisi zavorre e loro posizionamento.	staff
Mercoledì 11 novembre	T	Tecniche di respirazione e propulsione.	
	P	Esercizi di stazionamento e posizione orizzontale con analisi zavorre e loro posizionamento.	staff
domenica 15 novembre	P	Esercizi e prove presso la piscina di Rijeka	
	P	Esercizi e prove – acque - Rijeka	

Eventuali variazioni del programma saranno comunicate durante il corso

- In piscina attrezzatura completa di tutto