

Settore Nuoto Sincronizzato
Prot. 6883 – LD-sm

Roma, 3 ottobre 2018

- A tutte le Società interessate

Oggetto: Selezione per la Squadra Nazionale Ragazze 2018/2019.

Il Settore Nuoto Sincronizzato della FIN comunica che la selezione della Squadra Nazionale Ragazze si svolgerà ad OSTIA LIDO presso Centro Federale, Via delle Quinqueremi, 100 nei giorni 8 e 9 dicembre 2018.

La partecipazione è aperta alle atlete nate negli anni 2004 e 2005 secondo i seguenti criteri:

- . Le prime 20 atlete classificate, per ogni anno di nascita, considerando la media dei punteggi ottenuti negli esercizi obbligatori ai Campionati Italiani Ragazze Invernali ed Estivi nella stagione 2017/2018.
- . Due atlete per società, al di fuori della precedente classifica, indicate e ritenute meritevoli di attenzione da parte dei responsabili tecnici della società stessa.
- . Le eventuali atlete, al di fuori della precedente classifica, identificate e segnalate dal CT.

La Direzione Tecnica delle Squadre Nazionali si riserverà di selezionare le atlete in oggetto tenendo conto dei requisiti fisici e tecnici necessari per essere competitivi in campo internazionale.

La selezione si articolerà su due giornate nelle quali verranno svolte 3 sedute di allenamento collegiale (sabato mattina, sabato pomeriggio e domenica mattina). L'inizio è previsto per le ore 9.00 di sabato 8 dicembre ed i lavori si chiuderanno domenica 9 dicembre alle ore 13.00.

Le atlete verranno guidate, seguite e valutate dallo Staff Tecnico della Squadra Nazionale e dai Giudici Internazionali durante il lavoro collettivo, in gruppi, a coppie ed individuale.

Alle atlete verranno proposte sedute di nuoto, nuoto specifico, tecnica, ed esercitazioni in palestra; saranno inoltre valutate sulla nuotata del Programma Libero della Squadra della Coppa Comen di Siviglia 2018.

./.

A tale proposito si richiede cortesemente che le atlete partecipanti al raduno di Selezione siano in possesso di una buona conoscenza della Routine indicata.

Al termine del raduno verranno identificate le atlete idonee che successivamente saranno convocate a prendere parte ai raduni di preparazione della Squadra Nazionale Ragazze.

Le atlete dovranno portare con loro, oltre al necessario per l'allenamento in acqua, il seguente materiale:

- . Abbigliamento e scarpe per la Palestra.
- . 1 tappetino da Palestra.
- . 1 elastico da palestra.
- . 1 elastico da poter utilizzare in acqua.

Cordiali saluti.


Il Segretario Generale
(Antonello Panza)

