



formazione

C.R. Liguria

formazione

Oggetto: Corso Integrazione 1° Livello SNAQ

Siamo lieti d'informarvi che il 03/01/2025 partirà il Corso **Integrazione 1° Livello SNAQ** che si terrà su piattaforma zoom Federkombat LIGURIA.

Argomento: Federkombat LIGURIA - Corso Integrazione 1° Livello SNAQ

Entra Zoom Riunione

<https://us06web.zoom.us/j/6754518049?pwd=QWZpYlZTR1hqM0M5bXdsQlBVcnQwQT09&omn=87895396155>

ID riunione: 675 451 8049

Codice d'accesso: 11111

Corso d'integrazione al 1°livello SNAQ

Il Corso d'integrazione indica il processo di passaggio dalla qualifica di ALLENATORE alla **qualifica di Tecnico di 1° livello SNAQ** (ex Istruttore)

- Il corso ha una durata di 12 ore;
- Costi: il corso ha un costo di 250,00;

Esame previsto per VENERDI 17/01/2025 alle ore 21:30, con invio delle domande all'indirizzo mail del candidato e il ritorno delle risposte (stesso mezzo), entro e non oltre le ore 22:05 all'indirizzo sbaldio@tin.it e luis.coachsd@gmail.com e p.c. liguria@federkombat.it .

La prova d'esame si farà con un quiz di 30 domande in 30 minuti con un massimo di 9 errori concessi.

contestualmente all'iscrizione la cui inderogabile chiusura è prevista il **14/12/2024** dovrà essere fatto il bonifico sulle coordinate bancarie sotto riportate.

Date, orari e i docenti dei corsi:

PERIODO	dalle ore:	alle ore :	docente	ORE
				corso Integrazione
venerdì 3 gennaio 2025	20:30	22:30	S.Baldiotti	2
mercoledì 8 gennaio 2025	20:30	22:30	S.Baldiotti	2
sabato 11 gennaio 2025	11:00	13:00	L.Spigno	2
domenica 12 gennaio 2025	11:00	13:00	L.Gallo	2
domenica 12 gennaio 2025	15:00	17:00	L.Gallo	2
mercoledì 15 gennaio 2025	20:30	22:30	L.Spigno	2
				12

Date e materie:

Data	Corso d'integrazione al 1° livello SNAQ			
	docente	materia	orario	ore
venerdì 3 gennaio 2025	Sauro Baldiotti	Metodologia dell'allenamento (Definizione di allenamento. Carico, recupero, supercompensazione)	dalle ore 20:30 alle ore 22:30	2
mercoledì 8 gennaio 2025	Sauro Baldiotti	Periodizzazione (Periodizzazione dell'allenamento negli SdC)	dalle ore 20:30 alle ore 22:30	2
sabato 11/01/2025	Dott. Luca Spigno	Doping - Elementi generali (tabella sostanze, effetti, legislazione)	dalle ore 11:00 alle ore 13:00	2
domenica 12/01/2025	Prof.Luigi Gallo	Mental training e abilità mentali negli SdC	dalle ore 11:00 alle ore 13:00	2
		tecnico-atleta in gara negli SdC (prima della gara; durante il combattimento e nel minuto di recupero; dopo la gara. Briefing e debriefing)	dalle ore 15:00 alle ore 17:00	2
mercoledì 15/01/2025	Dott. Luca Spigno	Anatomia e Fisiologia - (Sistemi energetici)	dalle ore 20:30 alle ore 22:30	2
				12

Si ricorda che la quota dovrà essere versata tramite Bonifico Bancario al Comitato Regionale Liguria a:

FEDERKOMBAT Comitato Regione LIGURIA

Iban: IT29D0306967684510764057703

specificando nella causale:

il **tipo di corso** (integrazione al 1°livello SNAQ), il **grado Tecnico, Cognome e Nome**.

Per informazioni pertinenti ai corsi di Formazione, inviare la mail a:

sbaldio@tin.it (Baldiotti Sauro)

luis.coachsd@gmail.com (Gallo Luigi)

Cordiali saluti

Federkombat Liguria

Il Presidente

Piero Picasso

liguria@federkombat.it