



CENTRO POLISPORTIVO VALCHIAVENNA
A.S.D. U.S. CHIAVENNESE – POLISPORTIVA



REGOLAMENTO CORSI DI NUOTO

Turni

Per bambini ed adulti sono previsti 3 turni di corsi con frequenza monosettimanale:

1 – **CORSI AUTUNNALI**: da fine settembre a dicembre

2 – **CORSI INVERNALI**: gennaio-marzo

3 – **CORSI PRIMAVERILI**: marzo-maggio

Su richiesta, nei mesi di giugno, luglio e settembre possono essere organizzati corsi di 10 e 6 lezioni con frequenza bisettimanale.

I corsi si interromperanno durante le vacanze natalizie e pasquali e nel mese di agosto.

Iscrizioni

- **L'iscrizione si effettua esclusivamente presso la segreteria del Centro Polisportivo Valchiavenna** (CPV) in via Don Peppino Cerfoggia, 4 - Chiavenna (SO) e si ritiene effettiva solo dopo il versamento della quota totale del corso. **Il saldo dei corsi deve essere effettuato entro e non oltre la prima lezione.**

- E' prevista, all'inizio di ogni trimestre, una **lezione di prova** (al costo di 8€). La partecipazione a tale lezione, pur essendo facoltativa, è caldamente consigliata per una migliore valutazione del livello di perfezionamento tecnico raggiunto dall'allievo e del conseguente gruppo di inserimento.

- Per la partecipazione ai corsi è richiesto, preventivamente, il **tesseramento presso il Centro Polisportivo Valchiavenna** (tessera associativa ASD US Chiavennese – Polisportiva), tramite compilazione e sottoscrizione del modulo di iscrizione a socio, versamento della quota associativa, presa visione del regolamento e accettazione senza riserve dello stesso.

- **L'iscrizione ai corsi è personale e non cedibile.** Potranno essere fatte eccezioni – a insindacabile giudizio della Direzione – solo in caso di rinuncia definitiva al corso entro la quarta lezione per malattia o infortunio documentati e solo a favore di un altro allievo di pari livello.

- Per poter frequentare il corso sarà necessario presentare un **certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica** rilasciato dal proprio medico curante. Il certificato, che deve avere validità per tutta la durata del corso, deve essere consegnato al momento dell'iscrizione o, ove non fosse possibile, entro la seconda lezione (in caso questo non avvenga entro i tempi stabiliti, CPV si riserva il diritto di negare l'accesso alle lezioni successive).

- Per motivi organizzativi, l'orario dei corsi ed il calendario potrebbero subire variazioni (a discrezione della Direzione) e **ogni corso potrà essere sospeso se non verrà raggiunto il numero minimo di partecipanti.**

- Il responsabile dei corsi, sentito il parere degli istruttori e sulla base delle informazioni riportate nel modulo di iscrizione, si occuperà della formazione dei gruppi, dell'inserimento di nuovi allievi, di eventuali spostamenti di orario o di giorni e del controllo del regolare

svolgimento delle attività. **Qualsiasi problema ed esigenza può quindi essere segnalato al responsabile dei corsi o direttamente in Segreteria.**

Gruppi e livelli

- **I gruppi verranno fatti sulla base del livello**, indipendentemente dall'età dei partecipanti. Si farà riferimento ai livelli previsti dalla FIN (Federazione Italiana Nuoto):

Livello 1. Ambientamento (obiettivi tecnici: approccio all'acqua; immersione del viso; galleggiamento prono e supino; scivolamenti e prime forme propulsive – obiettivi formativi: socializzazione e appartenenza al gruppo, autostima, presa di coscienza dei propri limiti, capacità di superare le difficoltà; rilassamento ed educazione respiratoria; autonomia e indipendenza).

Livello 2. Forme di propulsione elementari (obiettivi tecnici: battuta di gambe a dorso e crawl; coordinazione braccia-gambe dorso e crawl; tuffo dal blocco in ginocchio o seduto; piccoli tratti in apnea; galleggiamento verticale – obiettivi formativi: rafforzamento degli obiettivi del primo livello; controllo respiratorio, coordinazione delle azioni degli arti superiori ed inferiori; sviluppo dell'immagine motoria; sviluppo delle capacità di osservazione e di esplorazione del mondo circostante).

Livello 3. Perfezionamento delle nuotate a dorso e crawl, impostazione delle nuotate a rana e farfalla (obiettivi tecnici: nuotata completa, per almeno 25 metri, a dorso e a crawl; impostazione gambata a rana; impostazione gambata a farfalla; tuffo dal blocco in piedi; apnea e raccolta di oggetti dal fondo – obiettivi formativi: sviluppo e rinforzo delle capacità sensorie; capacità di superamento di schemi motori; rinforzo dell'autostima e presa di coscienza delle proprie capacità; apprendere divertendosi).

Livello 4. Perfezionamento delle nuotate a rana e farfalla (obiettivi tecnici: tratti cronometrati a dorso e a crawl; nuotata completa, per almeno 25 metri, a rana e a farfalla; tuffo di partenza dal blocco; virate elementari – obiettivi formativi: affinamento delle capacità coordinative e sensorie; prime sfide e sviluppo delle capacità agonistiche; accettazione dell'insuccesso e gestione del successo; sviluppo delle capacità di forza veloce).

Livello 5. Conclusione del perfezionamento tecnico (obiettivi tecnici: virate agonistiche; prove cronometrate nei misti; partecipazione a gare amichevoli – obiettivi formativi: sviluppo delle capacità di resistenza aerobica; miglioramento coordinativo e condizionale; consolidamento della personalità).

Dopo il livello 3, per concludere il perfezionamento tecnico con i livelli 4 e 5, potranno essere proposti agli allievi corsi annuali non agonistici o la partecipazione alle selezioni per attività pre-agonistica o agonistica con ASD CHIAVENNA NUOTO.

Reiscrizioni e mantenimento del posto

- Agli allievi già iscritti ad un corso viene data la **precedenza nell'iscrizione al corso del trimestre successivo**. Consapevole dell'importanza della continuità nel rapporto tra insegnante e bambino, la Direzione farà ogni sforzo per mantenerla, senza però poterla garantire. Cambi di orario ed insegnate potranno rendersi infatti necessari a causa di cambiamenti dovuti ai passaggi di livello, agli abbandoni, a cambi di orario...
- Il diritto di riconferma potrà essere esercitato **entro la settima lezione del corso precedente**, con comunicazione alla Segreteria.
- L'iscrizione ai corsi successivi è **confermata solo al pagamento della quota**.

Organizzazione

- I corsi hanno una durata di 45 minuti. Per ottimizzare i tempi, si **sconsiglia** per i più piccoli l'uso di infradito e di accappatoio. **Più pratico e veloce si è dimostrato l'uso di ciabatte e di teli (spugna o microfibra)**
- È obbligatorio per allievi e accompagnatori indossare **ciabatte da piscina pulite fin dall'ingresso negli spogliatoi**. È obbligatorio l'uso della **cuffia**. Per i bambini fino a 3 anni è obbligatorio il **costumino contenitivo**.
- **L'accesso agli spogliatoi potrà avvenire 15 minuti prima dell'inizio del corso** (salvo eccezioni concordate con la Segreteria). Per limitare l'affollamento negli spogliatoi, chiediamo alla gentile clientela che **ad accompagnare il bambino durante la fase del cambio sia un solo adulto**.
- Gli iscritti devono servirsi degli spogliatoi assegnati dal responsabile dei corsi.
- **È severamente vietato lasciare indumenti nelle cabine a rotazione o tenerle occupate mentre si fa la doccia**. La Direzione non risponde di eventuali furti.
- Prima dell'ingresso in vasca è obbligatoria la doccia e il passaggio attraverso le vaschette lava piedi.
- I genitori possono/devono accompagnare i bambini fino alle docce e possono accedere al piano vasca solamente in casi eccezionali e previa autorizzazione del responsabile dei corsi. I bambini, dopo aver fatto la doccia, attendono (con i genitori) l'arrivo dell'istruttore ai piedi delle scale che portano al piano vasca o negli spogliatoi assegnati. **La sorveglianza sugli allievi e le responsabilità del CPV iniziano con l'ingresso sul piano vasca e terminano con l'uscita dei bambini dal medesimo alla fine del corso. Le operazioni di spogliatoio avvengono sotto la responsabilità dei genitori**.
- L'uscita del bambino dalla vasca prima del termine della lezione potrà avvenire solo su esplicita richiesta ed autorizzazione del genitore.

Recuperi e rimborsi

- Il mancato svolgimento di lezioni per cause riferibili al Centro Polisportivo Valchiavenna verranno, se possibile, recuperate in date da concordarsi con la Segreteria o rimborsate con un buono da utilizzare nei corsi successivi o in altre attività del Centro. Per motivi amministrativi non sono previsti rimborsi in denaro.
- Eventuali lezioni perse per motivi non riconducibili al Centro potranno essere rimborsate solo in caso di malattia e dietro presentazione di relativo certificato medico. In questo caso, a titolo di rimborso, si riceverà un numero di ingressi per nuoto libero validi per genitore e bambino (fino ai 12 anni) o solo per l'allievo (dai 12 anni compiuti) equivalenti alle lezioni perse.



CENTRO POLISPORTIVO VALCHIAVENNA
A.S.D. U.S. CHIAVENNESE – POLISPORTIVA



CORSI DI NUOTO C.P.V.

CORSI DI NUOTO BABY

Obiettivi

- Far amare l'acqua ai bambini attraverso il gioco rispettando attitudini ed esigenze personali, favorendo attraverso l'acqua una crescita armonica sotto tutti gli aspetti della personalità del bambino: motoria, cognitiva e affettiva-sociale.
- Far divertire i bambini e i loro genitori con gioia e professionalità.

Tipologie

Corso BABY 4-18 mesi (ACQUATICITA' NEONATALE)

- Il corso di acquaticità neonatale richiede la presenza in acqua di un adulto di riferimento, non necessariamente un genitore.
- Il corso, attraverso il gioco, stimola lo sviluppo fisico e psicomotorio del neonato.
- Il corso è strutturato in 6/10 lezioni, a cadenza monosettimanale, della durata 30 minuti e si svolge in una vasca profonda 40-60 cm riscaldata ad una temperatura tra 30° e 32°.
- I corsi prevedono gruppi di massimo 6 neonati.

Corso CUCCIOLI 18-36 mesi

- Il corso di acquaticità CUCCIOLI (18-36 mesi circa) richiede generalmente la presenza in acqua di un adulto di riferimento, non necessariamente un genitore, che trasmetta al bimbo tranquillità e sicurezza.
- Il corso, sempre attraverso il gioco, avvicina i piccoli all'apprendimento del nuoto.
- Il corso è strutturato in 6/10 lezioni, a cadenza monosettimanale, della durata 45 minuti e si svolge in una vasca profonda 40-60 cm riscaldata ad una temperatura tra 30° e 32°.
- I corsi prevedono gruppi di massimo 7 bambini.

Prezzi

- **Corso BABY 3-18 mesi (ACQUATICITA' NEONATALE) 10 lezioni € 60 6 lezioni € 45**
- **Corso CUCCIOLI 18-36 mesi 10 lezioni € 65 6 lezioni € 48**



CENTRO POLISPORTIVO VALCHIAVENNA
A.S.D. U.S. CHIAVENNESE – POLISPORTIVA



CORSI DI NUOTO C.P.V.

CORSI DI NUOTO BAMBINI

Obiettivi e tipologie

Livello 1. Ambientamento (obiettivi tecnici: approccio all'acqua; immersione del viso; galleggiamento prono e supino; scivolamenti e prime forme propulsive – obiettivi formativi: socializzazione e appartenenza al gruppo, autostima, presa di coscienza dei propri limiti, capacità di superare le difficoltà; rilassamento ed educazione respiratoria; autonomia e indipendenza).

- CORSO PRIMO AMBIENTAMENTO (vasca piccola) – VPA

- CORSO SECONDO AMBIENTAMENTO (vasca grande con braccioli) – VGA2

Livello 2. Forme di propulsione elementari (obiettivi tecnici: battuta di gambe a dorso e crawl; coordinazione braccia-gambe dorso e crawl; tuffo dal blocco in ginocchio o seduto; piccoli tratti in apnea; galleggiamento verticale – obiettivi formativi: rafforzamento degli obiettivi del primo livello; controllo respiratorio, coordinazione delle azioni degli arti superiori ed inferiori; sviluppo dell'immagine motoria; sviluppo delle capacità di osservazione e di esplorazione del mondo circostante).

- SOSTENTAMENTO (vasca grande senza braccioli) – VGS

- NUOTATE SEMPLICI – VGNS

Livello 3. Perfezionamento delle nuotate a dorso e crawl, impostazione delle nuotate a rana e farfalla (obiettivi tecnici: nuotata completa, per almeno 25 metri, a dorso e a crawl; impostazione gambata a rana; impostazione gambata a farfalla; tuffo dal blocco in piedi; apnea e raccolta di oggetti dal fondo – obiettivi formativi: sviluppo e rinforzo delle capacità sensoriali; capacità di superamento di schemi motori; rinforzo dell'autostima e presa di coscienza delle proprie capacità; apprendere divertendosi).

- PERFEZIONAMENTO – VGP

Struttura

CORSI SOCIALI: minimo 5/6 allievi.

CORSI PRIVATI: individuale, coppia, tris, quattris.

Durata

CORSI SOCIALI: **10 LEZIONI** (6 lezioni solo in casi eccezionali e ad integrazione di un gruppo già partito con le 10 lezioni); **ANNUALE** (ai gruppi dei livelli 4 e 5 con almeno 10 allievi viene riservata tutta la corsia, per livelli precedenti e con un numero inferiore di allievi la

corsia può essere condivisa con altri corsi. Per motivi organizzativi potrebbe rendersi necessaria una ridefinizione degli orari - da discutersi con la Segreteria - da un trimestre all'altro)

CORSI PRIVATI: pacchetti da **2, 4 o 10 LEZIONI** da utilizzare nel trimestre (corsi autunnali, invernali e primaverili).

Prezzo

CORSI SOCIALI:

10 lezioni € 65 - 6 lezioni € 48 - ANNUALE € 175 (€ 150 in orario 11.30-14.45)

LEZIONE DI PROVA: € 8

CORSI PRIVATI:

- **INDIVIDUALE** 2 lezioni **50€**, 4 lezioni **98€**, 10 lezioni **235€** (**200€ + 1 ingresso in piscina in orario 11.30-14.45**);
- **COPPIA** (prezzo a persona) 2 lezioni **30€**, 4 lezioni **58€**, 10 lezioni **143€** (**120€ + 1 ingresso in piscina in orario 11.30-14.45**);
- **TRIS** (prezzo a persona) 2 lezioni **24€**, 4 lezioni **46€**, 10 lezioni **110€** (**100€ + 1 ingresso in piscina in orario 11.30-14.45**);
- **QUATRIS** (prezzo a persona) 2 lezioni **22€**, 4 lezioni **42€**, 10 lezioni **100€** (**90€ + 1 ingresso in piscina in orario 11.30-14.45**);



CENTRO POLISPORTIVO VALCHIAVENNA
A.S.D. U.S. CHIAVENNESE – POLISPORTIVA



CORSI DI NUOTO C.P.V.

CORSI DI NUOTO RAGAZZI/ADULTI

Obiettivi e tipologie

Livello 1. Ambientamento (obiettivi tecnici: approccio all'acqua; immersione del viso; galleggiamento prono e supino; scivolamenti e prime forme propulsive – obiettivi formativi: socializzazione e appartenenza al gruppo, autostima, presa di coscienza dei propri limiti, capacità di superare le difficoltà; rilassamento ed educazione respiratoria; autonomia e indipendenza).

- CORSO AMBIENTAMENTO (vasca grande) – AMB

Livello 2. Forme di propulsione elementari (obiettivi tecnici: battuta di gambe a dorso e crawl; coordinazione braccia-gambe dorso e crawl; tuffo dal blocco in ginocchio o seduto; piccoli tratti in apnea; galleggiamento verticale – obiettivi formativi: rafforzamento degli obiettivi del primo livello; controllo respiratorio, coordinazione delle azioni degli arti superiori ed inferiori; sviluppo dell'immagine motoria; sviluppo delle capacità di osservazione e di esplorazione del mondo circostante).

- SOSTENTAMENTO - SOST

- NUOTATE SEMPLICI - NS

Livello 3. Perfezionamento delle nuotate a dorso e crawl, impostazione delle nuotate a rana e farfalla (obiettivi tecnici: nuotata completa, per almeno 25 metri, a dorso e a crawl; impostazione gambata a rana; impostazione gambata a farfalla; tuffo dal blocco in piedi; apnea e raccolta di oggetti dal fondo – obiettivi formativi: sviluppo e rinforzo delle capacità sensoriali; capacità di superamento di schemi motori; rinforzo dell'autostima e presa di coscienza delle proprie capacità; apprendere divertendosi).

- PERFEZIONAMENTO – P

Struttura

CORSI SOCIALI: minimo 5/6 allievi.

CORSI PRIVATI: individuale, coppia, tris, quattris.

Durata

CORSI SOCIALI: 10 LEZIONI (6 lezioni solo in casi eccezionali e ad integrazione di un gruppo già partito con le 10 lezioni); **ANNUALE** (ai gruppi dei livelli 4 e 5 con almeno 10 allievi viene riservata tutta la corsia, per livelli precedenti e con un numero inferiore di allievi la corsia può essere condivisa con altri corsi. Per motivi organizzativi potrebbe rendersi

necessaria una ridefinizione degli orari - da discutersi con la Segreteria - da un trimestre all'altro)

CORSI PRIVATI: pacchetti da 2, 4 o 10 LEZIONI da utilizzare nel trimestre (corsi autunnali, invernali e primaverili).

Prezzo

LEZIONE DI PROVA: € 8

CORSI SOCIALI:

10 lezioni € 65 - 6 lezioni € 48 - ANNUALE € 175 (€ 150 in orario 11.30-14.45)

CORSI PRIVATI:

- **INDIVIDUALE** 2 lezioni **50€**, 4 lezioni **98€**, 10 lezioni **235€** (**200€ + 1 ingresso in piscina in orario 11.30-14.45**);
- **COPPIA** (prezzo a persona) 2 lezioni **30€**, 4 lezioni **58€**, 10 lezioni **143€** (**120€ + 1 ingresso in piscina in orario 11.30-14.45**);
- **TRIS** (prezzo a persona) 2 lezioni **24€**, 4 lezioni **46€**, 10 lezioni **110€** (**100€ + 1 ingresso in piscina in orario 11.30-14.45**);
- **QUATRIS** (prezzo a persona) 2 lezioni **22€**, 4 lezioni **42€**, 10 lezioni **100€** (**90€ + 1 ingresso in piscina in orario 11.30-14.45**);