



2º Estágio Técnico 2023/2024

Salvamento Aquático Desportivo

20 de janeiro de 2023 – 14h às 18h // Piscinas Municipais de Vila Franca de Xira

Programa

13:55 – Recepção

14:00 – Formação em Sala:

- Regulamentação e melhores técnicas das provas: 200m Obstacle Swim, 50m Manikin Carry, 100m Manikin Carry with Fins, 100m Manikin Tow with Fins e Line Throw;
- Adaptação das Técnicas à piscina longa.

15:00 – Formação Prática na piscina:

- Passagem do obstáculo (200m Obstacle Swim);
- Recuperação do manequim com barbatanas (50m Manikin Carry);
- Recuperação do manequim com barbatanas (100m Manikin Carry with Fins);
- Reboque do manequim sem barbatanas (50m Manikin Carry);
- Reboque do manequim com barbatanas (100m Manikin Carry with Fins);
- Fecho do cinto de salvamento (100m Manikin Tow with Fins);
- Recolha e lançamento da linha (Line Throw).

17:00 – Análise técnica final em sala;

18:00 – Encerramento.

TREINADORES E ATLETAS

AÇÃO CERTIFICADA PELO IPDJ

PARA A FORMAÇÃO CONTÍNUA DE TREINADORES

Nº DE UNIDADES DE CRÉDITOS ATRIBUÍDAS: 0,8
CÓDIGO DA AÇÃO: 252638421



FLASS



APOIO:

