



# 1º Estágio Técnico & Formação “Utilização de Barbatanas e Manipulação de Cinto de Salvamento em Provas de Piscina”

## Salvamento Aquático Desportivo

9 de Novembro de 2024 – 15h às 18h // Piscinas Municipais de Coruche

## Programa

### Objetivos gerais:

1. Aperfeiçoar a Técnica e o Desempenho dos Atletas;
2. Promover a Compreensão das Regras e Normas de Competição;
3. Desenvolver Habilidades Práticas para Situações de Prova;
4. Incentivar a Melhoria Contínua da Qualidade Técnica no Salvamento Aquático Desportivo.

### Conteúdos Programáticos:

15:00h – Conteúdos programáticos em Sala:

- Análise técnica das provas de piscina que utilizam barbatanas e cinto de salvamento;
- Boas práticas da utilização de barbatanas;
- Aperfeiçoamento da utilização de barbatanas;
- Boas práticas da manipulação de cinto de salvamento;
- Aperfeiçoamento da manipulação de cinto de salvamento.

17:00h – Conteúdos programáticos práticos na água:

- Exercícios práticos de aperfeiçoamento da utilização de barbatanas;
- Exercícios práticos de aperfeiçoamento da manipulação de cinto de salvamento.

18:00h – Encerramento.