



CORSO O.P.S.A 2019

Requisiti di accesso:

- **Certificazione medico – agonistica di idoneità fisica**
- **Aver eseguito il corso T.S.S.A. (o terminarlo entro maggio/giugno)**

Durata del corso (100 ore):

Gennaio (settimana del 07.01) - selezione iniziale discenti:

- Acquaticità,
- Tuffo da 1 m,
- Nuoto per 100 m suddiviso in: 50 m Crawl, 25 m Nuoto Rana, 25 m Nuoto Dorso,
- 12,5 m di apnea,
- Sostentamento per 1 minuto,
- Primo Soccorso: B.L.S.,
- Colloquio finale.

Gennaio – Selezione discenti (ad esclusione)

Da gennaio a maggio Lezioni pratiche presso la piscina “molinello 2” dalle ore 20.45 alle ore 22.00 due volte a settimana (saranno previste in base al tempo lezioni in mare)

Maggio/giugno – Esame finale

Adesioni Entro il 10 Dicembre 2018. Per Informazioni 333/1598390 Luca Patregnani

SEGNARSI NEL CARTELLO IN BACHECA

D.T.L. OPSA

Luca Patregnani