



Convegno d'Aggiornamento

SANREMO, 19 MAGGIO 2007

Informazioni : Federazione Italiana Triathlon
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA
Curva Sud – Stadio Olimpico 00194 Roma
Tel : 06/36856734 Fax : 06/ 36856744
Sito: www.fitri.it - E-mail: settoreistruzioneetecnica@fitri.it

Il Settore Istruzione Tecnica della Federazione Italiana Triathlon in collaborazione con il Comitato Provinciale Coni Imperia organizza a Sanremo presso la Sala Congressi Palafiori in Corso Garibaldi il Convegno d'Aggiornamento (Orario 14.00 – 18.00):

“CONSIDERAZIONI SUGLI ASPETTI FUNZIONALI DEL LAVORO DI FORZA APPLICATO NEL TRIATHLON”

Il convegno sarà patrocinato dalla Regione Liguria, dalla Provincia di Imperia, dal Comune di Sanremo e dalla Fondazione CARIGE.

Obiettivi:

L'obiettivo del Corso di Aggiornamento è quello di approfondire alcuni aspetti essenziali relativi al lavoro sulla forza applicato al triathlon.

Destinatari:

Il Corso di Aggiornamento si rivolge a tecnici e dirigenti interessati ad acquisire strumenti innovativi e consigli per migliorare ed approfondire il proprio lavoro.

Quota di partecipazione:

La quota di partecipazione è di 10,00€uro da versare alla segreteria SIT il giorno stesso del convegno. Le spese di viaggio, vitto ed eventuale alloggio sono a carico dei partecipanti

Materiale didattico – Attestato di Partecipazione:

La quota di partecipazione è comprensiva del materiale didattico che verrà consegnato ad inizio lavori. Al termine dei lavori è prevista la consegna dell'attestato di partecipazione a tutti gli iscritti.

Modalità di iscrizione:

L'iscrizione dovrà pervenire via e-mail al settoreistruzioneecnica@fitri.it o via fax al n. 06/36856744, insieme alla scheda di partecipazione, **entro e non oltre il 16 maggio 2007.**

Informativa per il trattamento dei dati personali Legge 196/2003 Art.13:

si informa che i dati forniti all'atto del Tesseramento sono stati raccolti all'interno della mailing list della scrivente struttura. Tali dati verranno trattati esclusivamente per lo svolgimento delle attività istituzionali. Qualora non desideriate ricevere in futuro comunicazioni dalla scrivente potete inviare e-mail al settoreistruzioneecnica@fitri.it con oggetto cancellazione dalla mailing list.



**“CONSIDERAZIONI SUGLI ASPETTI FUNZIONALI DEL LAVORO DI FORZA
APPLICATO NEL TRIATHLON”**

**Sanremo (Imperia), 19 maggio 2007, ore 14.00-18.00
presso la sala Congressi Palafiori di Sanremo in Corso Garibaldi.**

PROGRAMMA

14.00 – 14.30	Registrazione	
14.30	Apertura dei lavoro	
14.30 – 15.10	<u>Nuoto</u> : Principi generali nell'applicazione delle metodologie per l'incremento della forza muscolare nel nuoto. Metodi di miglioramento della forza muscolare nel nuoto come prima frazione del triathlon.	<u>Prof. Ricci Dimitri</u> <u>FITRI</u>
15.10 – 15.50	<u>Ciclismo</u> : Principi generali nell'applicazione delle metodologie per l'incremento della forza muscolare nel nuoto. Metodi di miglioramento della forza muscolare nel ciclismo come seconda frazione del triathlon.	<u>Prof. Valloppi</u> <u>Cristiano FCI</u>
15.50 – 16.30	<u>Corsa</u> : Principi generali nell'applicazione delle metodologie per l'incremento della forza muscolare nel nuoto. Metodi di miglioramento della forza muscolare nella corsa come ultima frazione del triathlon.	<u>Prof. Dotti Antonio</u> <u>FIDAL</u>
16.30 – 16.45	Coffee Break	
16.45 – 17.25	<u>Triathlon</u> : Sintesi e rielaborazione finale del lavoro sulla forza applicato al triathlon.	<u>Prof. Bertuelli</u> <u>Costantino FITRI</u>
17.25 – 18.00	Dibattito sul lavoro presentato	
18.00	Chiusura del Convegno	

**"CONSIDERAZIONI SUGLI ASPETTI FUNZIONALI DEL LAVORO DI FORZA
APPLICATO NEL TRIATHLON"**

Sanremo (Imperia), 19 maggio 2007, ore 14.00-18.00
presso la sala Congressi Palafiori di Sanremo in Corso Garibaldi.



SCHEDA DI PARTECIPAZIONE

Cognome..... Nome.....

C.F.....

Indirizzo completo

Indirizzo e-mail.....

Recapiti telefonici.....

Qualifica e attività svolta.....

La presente scheda dovrà essere inviata all'indirizzo settoreistruzioneetecnica@fitri.it o al fax: 06/36856744.

Data.....

Firma del Partecipante

Legge sulla privacy:

Ricevuta l'informativa sull'utilizzazione dei miei dati personali ai sensi dell'art. 13 del decreto legislativo numero 196 del 30 giugno 2003, recante il nuovo "Codice in materia di protezione dei dati personali", consento al loro trattamento nella misura necessaria per il perseguimento degli scopi istituzionali. Ai sensi dell'art. 13 del decreto legislativo n. 196/2003, recante disposizioni sul nuovo "Codice in materia di protezione dei dati personali" si informa che i dati da Lei forniti formeranno oggetto di trattamento nel rispetto della normativa sopra richiamata e degli obblighi di riservatezza. Tali dati verranno trattati per finalità istituzionali e amministrative, quindi strettamente connesse e strumentali all'attività statutaria. Il trattamento dei dati avverrà mediante utilizzo di supporto telematico o cartaceo idonei a garantire la sicurezza e la riservatezza. In relazione ai predetti trattamenti Lei potrà esercitare i diritti di cui all'art. 7 del D.lgs. n. 196/2003 (cancellazione, modifica, opposizione al trattamento).

Data.....

Firma del Partecipante

Informazioni : Federazione Italiana Triathlon

SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

Curva Sud – Stadio Olimpico 00194 Roma

Tel : 06/36856734 Fax : 06/ 36856744

Sito: www.fitri.it - E-mail: settoreistruzioneetecnica@fitri.it

COME RAGGIUNGERE IL PALAFIORI:



Aeroporti:

Aeroporto "C. Colombo" di Genova : dista 139 km

Aéroport Nice Côte d'Azur : dista 59 km

Aeroporto "C. Panero" di Villanova d'Albenga : dista 37 km



Dalla stazione ferroviaria Sanremo

Linea Genova – Nizza

Da Torino

L'Interregionale per Ventimiglia parte dalla stazione di Torino Porta Nuova alle ore 7.30 per arrivare a Sanremo alle ore 10.46

Da Milano

L'Intercity Ligure per Ventimiglia e Nizza parte da Milano Stazione Centrale alle ore 7.10 per arrivare a Sanremo alle ore 10.43.

Da Roma

L'Eurostar 9306 parte dalla stazione di Roma Termini alle ore 7.04 ed arriva a Genova Porta Principe alle ore 11.54. Da Genova Porta Principe il Diretto per Ventimiglia parte alle ore 12.05, arrivando a Sanremo alle ore 14.36.



In automobile

DA VENTIMIGLIA:

Prendere A10 / E80 in direzione di Genova, prendere l'uscita in direzione Sanremo. Proseguire in Via Padre Semeria, direzione centro. Percorrere Corso Matuzia e proseguire in Corso Imperatrice. Seguire Via Roma e svoltare al secondo semaforo a sinistra seguendo le indicazioni per il Palafiori.

DA GENOVA e SAVONA:

Prendere A10 / E80 in direzione di Ventimiglia, prendere l'uscita in direzione Arma di Taggia. Proseguire in Via Aurelia Bis, direzione Sanremo, uscita San Martino. Proseguire in Via della Repubblica e percorrere Corso Felice Cavallotti: alla rotonda svoltare alla terza uscita per Corso Garibaldi (senso unico in direzione centro): seguire le indicazioni per il Palafiori.

Parcheggio:

a pagamento presso il Palafiori

gratuito al Mercato dei Fiori di Sanremo

Informazioni : Federazione Italiana Triathlon

SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

Curva Sud – Stadio Olimpico 00194 Roma

Tel : 06/36856734 Fax : 06/ 36856744

Sito: www.fitri.it - E-mail: settoreistruzioneetecnica@fitri.it