



CORSO OPEN AA

Scoprire e praticare l'apnea in modo sicuro, divertente e consapevole. **Come?**

Attraverso l'apprendimento delle nozioni base delle tecniche di rilassamento, respirazione, compensazione e della tecnica di immersione.



Il tutto secondo la **nuova** didattica di "Apnea Academy", la scuola fondata da Umberto Pelizzari

Prerequisiti

Per poter partecipare è necessario:

- Avere 14 anni compiuti
- Avere un certificato medico sportivo per attività subacquea in corso di validità
- Avere un'attrezzatura completa
- Saper nuotare a stile libero e a rana

Attrezzatura

Oltre al materiale di base per la piscina (costume, cuffia e occhialini obbligatori fin dalla prima lezione) è richiesta la seguente attrezzatura:

- muta
- maschera
- boccaglio
- cintura con pesi (max 4/5 kg)
- calzari
- pinne
- guanti

Durante la prima lezione del corso verranno date tutte le informazioni necessarie su cosa e dove poter comparire.



Struttura del corso

Il corso di apnea con didattica Apnea Academy è strutturato in 11 incontri mono-settimanali dalle 20 alle 22:30:

- **Parte teorica in aula:** 5 lezioni di teoria dell'apnea e 5 lezioni pratiche di respirazione e rilassamento (dalle 20:00 alle 21:00).
- **Parte pratica in piscina:** 10 lezioni in vasca (21:00 - 22:30). Sono previste riprese subacquee e prove di massimale con assistenza.
- **Parte pratica in mare:** 4 sessioni in acque libere (al mare). Le date saranno comunicate durante il corso in funzione delle condizioni meteo marine (saranno possibilmente concentrate in un unico week-end).

L'undicesima e ultima serata sarà dedicata all'esame teorico e alle eventuali verifiche in acqua.

Requisiti per il rilascio del brevetto

Il candidato, per poter conseguire il brevetto **OPEN**, dovrà superare un quiz teorico (40 domande a risposta multipla) e aver soddisfatto i seguenti requisiti:

- Svolgere tutti gli esercizi in modo soddisfacente
- Superare il test di teoria con il 20% massimo di risposte errate.
- Apnea Statica (STA): 1' 45"
- Apnea dinamica con attrezzi (DYN): 35m
- Apnea dinamica senza attrezzi (DNF): 25m
- Immergersi in assetto costante (CWT) a -10 metri.

Cosa è incluso nel corso

Nell'iscrizione al corso sono compresi:

- Rilascio del brevetto (se ritenuto idoneo)
- Libro di testo "Corso di Apnea" di Umberto Polizzari e Stefano Tovaglieri (**Nuova Edizione**)
- Assicurazione DAN per il periodo del corso

Per informazioni su costi e modalità di iscrizione scrivere a info@apneaclanmilano.it

Si avvisa che a parte casi del tutto eccezionali, la partenza del corso è subordinata ad un numero minimo di 4 iscritti.