



CONFEDERAÇÃO
BRASILEIRA DE
DESPORTOS
AQUÁTICOS



Av. Presidente Vargas, 463 • 7º Andar • Centro, Rio de Janeiro, RJ • CEP 20071-908
Tel.: 55 21 2507.4016 • 55 21 2507.3143 • 55 21 2507.3195 • 55 21 2507.3415
www.cbda.org.br • cbda@cbda.org.br

"Clínica de Capacitação de Nado Artístico CBDA-CORREIOS"

de 6 a 8/12/2017 - Local Parque Aquático
Maria Lenk - Rio de Janeiro

Programação:

Dia 06/12

Manhã:

- 1) Ética do Esporte
- 2) Trocas das regras
- 3) Posições e Movimentos Básicos

Tarde:

- 1) Figuras de Infantil
- 2) Prática na piscina

Dia 07/12

Manhã:

- 1) Figuras de Juvenil
- 2) Prática na piscina

Tarde:

- 1) Elementos Técnicos Júnior
- 2) Prática na piscina

Dia 08/12

Manhã:

- 1) Julgamento de rotinas
- 2) Rotinas - vídeo ou prática

Tarde:

- 1) Elementos Técnicos Sênior
- 2) Prática na piscina



MINISTÉRIO DO
ESPORTE

