



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

