

## **CORSO DI I LIVELLO PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI ALLENATORE/PERSONAL TRAINER**

**REGOLAMENTO ANNO SPORTIVO 2018**

### **1) Organizzazione**

L'organizzazione del Corso è affidata alle **Organizzazioni Territoriali FIPE**.

Il garante del Corso è il Presidente/Delegato del Comitato Territoriale.

### **2) Durata e materie**

Il Corso è in totale aderenza al "**Sistema Nazionale delle Qualifiche dei Tecnici Sportivi**" (SNaQ -promosso dal Comitato Olimpico Nazionale Italiano-CONI, in stretta connessione con il Quadro di Riferimento Europeo) ed è articolato in **52 ore** di lezioni frontali (come da Programma allegato), distribuite in più week-end - a discrezione dell'Organizzazione Territoriale - più valutazione finale.

In aggiunta sono previste **10 ore** di studio autonomo obbligatorio su argomenti di Anatomia/Fisiologia (materie ricomprese all'esame finale: sia tra le domande a Quiz, sia al colloquio orale).

Infine, i corsisti dovranno completare la propria formazione dimostrando (evidenze/autodichiarazione) di aver svolto (negli ultimi 6 mesi, compreso il periodo del Corso) almeno **30 ore di tirocinio**.

### **3) Quota di partecipazione**

La quota di partecipazione è di **€ 500,00** ed è comprensiva di Lezioni, Esame, Diploma e Materiale didattico.

Sono previste tariffe agevolate di **€ 350,00** per le seguenti categorie:

- Atleti di Pesistica (che hanno partecipato alle Finali Nazionali dei Campionati Italiani);
- Atleti "medagliati" alle Finali Nazionali di Distensione su Panca e del Biathlon Atletico (giunti ai primi 3 posti nelle rispettive categorie);
- Diplomatici ISEF, Laureati in Scienze Motorie o studenti iscritti almeno al secondo anno di Scienze Motorie (questi ultimi dovranno allegare - al Modello di adesione al Corso - attestazione di iscrizione alla propria Facoltà).
- Tecnici di almeno I Livello di altra Federazione Sportiva Nazionale riconosciuta dal CONI.

### **4) Requisiti di ammissione**

Possono accedere al Corso tutti coloro che sono in possesso dei seguenti requisiti (autocertificazione):

- maggiore età;
- non avere riportato nell'ultimo decennio, salvo riabilitazione, squalifiche o inibizioni sportive definitive complessivamente superiori ad un anno da parte delle Federazioni Sportive Nazionali, delle Discipline Sportive Associate, degli Enti di Promozione Sportiva, del CONI o di Organismi Sportivi Internazionali riconosciuti;
- non aver subito sanzioni di sospensione dall'attività sportiva derivanti dall'applicazione delle NSA approvate dal CONI e dalla legge 376/2000 "Disciplina della tutela sanitaria delle attività sportive e della lotta contro il doping";
- avere praticato almeno 2 anni di attività in palestra con una conoscenza di base degli esercizi con i pesi (autocertificazione).

Inoltre, si deve essere in possesso di un Certificato Medico generico di idoneità fisica non agonistica (in corso di validità), da presentare - anche in copia conforme all'originale - il primo giorno del Corso (in occasione delle operazioni di accredito).

I cittadini stranieri dovranno dare dimostrazione di essere "regolarmente" presenti sul territorio italiano.

### **5) Iscrizioni**

L'iscrizione al Corso si effettua mediante la compilazione del Modello on line (portale <http://strengthacademy.it/> - accessibile anche dal sito [www.federpesistica.it](http://www.federpesistica.it) - sezione Formazione) che, una volta completata, sarà inoltrata - dal sistema informatico - direttamente al Comitato competente.

L'Organizzazione Territoriale si farà carico di contattare direttamente tutti i pre-iscritti al fine di comunicare chi è ricompreso nella lista definitiva dei partecipanti e per autorizzare gli stessi a perfezionare la domanda d'iscrizione, effettuando il pagamento della quota dovuta.

Il pagamento della quota d'iscrizione si effettua o tramite versamento sul c/c postale n. **65794034** (intestato a: Federazione Italiana Pesistica - Viale Tiziano 70 - 00196 Roma - **causale:** "Corso I Livello 2018 **Regione**

**"** e **nominativo corsista** \_\_\_\_\_, oppure tramite bonifico bancario con utilizzo del **Codice IBAN: IT83Y010050330900000010130** della BNL (stessa intestazione e stessa causale del bollettino, indicando il nominativo dell'interessato/a).

### **N.B.**

1. Si fa presente che, unitamente all'accettazione dell'iscrizione, l'interessato ottiene anche la copertura assicurativa (con decorrenza dalla data del primo giorno del Corso).
2. Nell'eventualità in cui il Corso venga annullato o non si svolga per cause riconducibili all'Organizzazione Territoriale, si ha diritto al rimborso integrale della quota versata (dietro presentazione di richiesta scritta, da far pervenire alla Segreteria Federale entro 30 giorni dalla data di annullamento del Corso).
3. Nel caso in cui si rinunci a partecipare per motivi strettamente personali, la Federazione provvederà a rimborsare la quota d'iscrizione, se la richiesta scritta perviene **entro il decimo giorno precedente la data di inizio del Corso; oltrepassato il suddetto termine**, la Federazione provvederà a rimborsare il **50%** della quota versata **se la richiesta perviene, comunque, prima dell'inizio del Corso.**  
La relativa richiesta (con allegata copia della ricevuta di pagamento) può essere inoltrata anche via e-mail: [poiani.corsi@federpesi.it](mailto:poiani.corsi@federpesi.it)

### **6) Materiale didattico**

Il corsista (all'atto dell'accredito) riceve il libro: "Dalle Scienze Motorie all'Allenamento Sportivo".

### **7) Esame finale**

Accede all'esame finale chi ha frequentato le lezioni frontali (con un margine massimo di **8 ore** di assenza), attestando, inoltre, di aver svolto (negli ultimi 6 mesi, compreso il periodo del Corso) il **tirocinio di 30 ore** (relativamente all'allenamento con i sovraccarichi, effettuato o in qualità di praticante sportivo o come Tecnico o come aiuto Allenatore); a tal riguardo andrà consegnato alla Commissione d'Esame il Modello predisposto dalla Segreteria del Corso (distribuito il primo giorno, all'atto dell'accredito).

Il Corsista, poi, è tenuto ad elaborare una "tesina in formato elettronico" (di minimo 10 e massimo 20 pagine, "formattate" nel rispetto delle indicazioni fornite nel Modello che viene consegnato ad inizio del Corso, all'atto dell'accredito) su materie trattate durante il Corso, che verrà discussa durante il colloquio orale.

L'esame prevede il superamento di tre prove (alla fine di ogni prova, la Commissione d'Esame stila una graduatoria, ad uso esclusivo degli esaminatori stessi).

Il Voto finale viene espresso in centesimi; per essere promosso, l'esaminando - al termine delle tre prove - deve ottenere una valutazione minima di 60/100 (valutazione massima 100/100), **fermo restando** - comunque - il **raggiungimento della sufficienza in ognuna di esse:**

1. **prova pratica di valutazione sull'apprendimento delle tecniche di strappo e di slancio**, che ogni partecipante al Corso effettuerà al termine delle lezioni di pratica (punteggio minimo 18/30 punteggio massimo 30/30).
2. **prova scritta in forma di Quiz**, predisposta dalla Federazione, sulla base di **30 domande a risposta multipla**, su argomenti trattati sul libro "Dalle Scienze Motorie all'Allenamento Sportivo", nonché sulle materie previste nelle **10 ore di studio individuale**; ogni risposta errata comporta la perdita di un punto, mentre ogni risposta non data equivale a risposta errata (punteggio minimo 18/30 - punteggio massimo 30/30);
3. **colloquio orale**, che ha inizio dall'esposizione dell'elaborato e si sviluppa su tutto il programma, comprese le ore di studio individuale (punteggio minimo 24/40 - punteggio massimo 40/40).

Chi non risultasse idoneo alla qualifica, potrà sostenere un nuovo esame (ripetendo solo la/e prova/e in cui non è risultato idoneo) in sede e data stabilita dal Comitato Territoriale (da tenersi, comunque, entro l'anno solare in cui si è frequentato il Corso).

Nel caso in cui non sia previsto l'inizio di un altro Corso nella stessa Regione nei successivi 3 mesi (ovvero entro l'anno solare di riferimento), il candidato può chiedere l'autorizzazione a svolgere l'esame presso un'altra Organizzazione Territoriale, inviando formale richiesta all'Ufficio Formazione FIPE ([poiani.corsi@federpesi.it](mailto:poiani.corsi@federpesi.it)).

Qualora non si superasse anche la seconda prova d'esame (di "recupero"), sarà discrezione dell'Organizzazione Territoriale di appartenenza stabilire se il candidato potrà sostenere gli esami per una terza volta (sempre entro l'anno solare in cui si è frequentato il Corso) oppure se lo stesso dovrà iscriversi al nuovo Corso indetto dal Comitato Territoriale, usufruendo della riduzione del 50% sulla quota di iscrizione prevista.

### **8) Abilitazione**

A coloro che superano l'esame, la Federazione conferisce la Qualifica di "**Allenatore/Personal Trainer**" (**I Livello Federale**), con decorrenza immediata e consegna del Diploma Federale.

Contestualmente sono attribuiti **n. 10 Crediti Formativi SNaQ CONI** (Sistema Nazionale di Qualifiche dei Tecnici Sportivi); tali crediti risultano "spendibili" presso la maggior parte delle Facoltà di Scienze Motorie (per l'attività formativa a scelta) e/o presso le Facoltà di Scienze Motorie on-line, con le quali è stato firmato apposito accordo.

I candidati abilitati - inquadrati nell'Albo Federale degli Insegnanti Tecnici - riceveranno per posta (per l'anno di riferimento dell'effettuazione del Corso) la Tessera Federale e - in abbonamento gratuito - la Rivista Federale trimestrale "Strength & Conditioning", all'interno della quale è ricompresa una sezione dedicata all'Aggiornamento annuale obbligatorio.



Si fa presente che - per i neo-diplomati - l'obbligatorietà entra in vigore dall'anno successivo all'acquisizione della Qualifica (in ogni caso, se lo desiderano e lo ritengono opportuno, gli stessi possono anche decidere di partecipare subito - a titolo volontario - ai test di Aggiornamento).

Prima della chiusura dell'anno solare, gli Insegnanti Tecnici riceveranno apposite comunicazioni scritte (per mail e per posta ordinaria) relative alla quota e alle modalità di rinnovo del Tesseramento (... per l'anno successivo ...), unitamente all'offerta della polizza assicurativa integrativa e all'elenco dei benefit destinati a coloro che confermano la propria appartenenza alla FIPE.

**N.B.**

Coloro che acquisiscono la qualifica federale nel mese di novembre (o nel mese di dicembre), hanno l'opportunità di rinnovare il Tesseramento alla FIPE (per l'anno successivo) usufruendo della quota agevolata di 90,00 euro, da versare entro il 31 gennaio seguente; superata la predetta data, si ha tempo fino al 31 agosto del nuovo anno per rinnovare il Tesseramento, versando la prevista quota intera di 130,00 euro.

**Si potrà entrare a far parte dell'Albo Federale degli Insegnanti Tecnici solo se si è in regola con il Tesseramento annuale.**

**per ulteriori informazioni:**

- **visita** il portale <http://strengthacademy.it/>  
(accessibile anche da [www.federpesistica.it](http://www.federpesistica.it) - sezione Formazione);
- **contatta** il tuo Comitato FIPE  
(trovi i riferimenti sul sito federale, allasezione "Comitati Regionali"  
<http://www.federpesistica.it/comitati-regionali/>);
- **scrivi** all'Ufficio Formazione FIPE: e-mail: [poiani.corsi@federpesi.it](mailto:poiani.corsi@federpesi.it)