

**CORSO DI I LIVELLO  
PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI  
FITNESS PERSONAL TRAINER  
REGOLAMENTO ANNO SPORTIVO 2023**

**1) Organizzazione**

L'organizzazione del Corso è affidata ai Comitati 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) in stretta connessione con il Quadro di Riferimento Europeo.

Il Corso è articolato in **50 ore** suddivise in **22 ore di lezioni teoriche** (organizzate in modalità on line, su piattaforma Zoom o in modalità frontale) e **28 ore di lezioni frontali pratiche** (come da Programma allegato) distribuite - a discrezione dell'Organizzazione Territoriale - in più week-end, **più valutazione finale**.

**In aggiunta** sono previste **22 ore di studio individuale** (obbligatorio) sulle slide consegnate e discusse durante le lezioni del Corso, argomenti ricompresi all'esame finale (sia tra le domande del Quiz, sia al colloquio orale).

**3) Quota di partecipazione**

**1) Quota intera: € 500,00;**

**2) Quota ridotta: € 400,00, riservata a:**

- **Tesserato FIPE**, Alteta, Dirigente Sportivo, Ufficiale di Gara, Tecnici FIPE che hanno acquisito il Diploma di altro percorso federale ("Pesistica Olimpica", ...);
- **Diplomati ISEF o Laureati in Scienze Motorie;**
- **Studenti di Scienze Motorie, iscritti almeno al secondo anno;**
- **Tecnici di almeno I Livello di altra Federazione Sportiva Nazionale o di Disciplina Sportiva Associata riconosciuta dal CONI.**
- **Ai non tesserati che risultano già iscritti ad uno degli altri Corsi di Qualifica di I Livello dei Dipartimenti della FIPE Strength Academy.**

**3) Quota ridotta Fuori Quadro: € 250,00, riservata ai Tecnici FIPE che - dopo più anni di mancato rinnovo di Tesseramento - desiderano rientrare nell'Albo Federale frequentando ex novo un Corso di I Livello Fitness Personal Trainer FIPE.**

**È previsto il pagamento della quota di partecipazione solamente in un'unica rata.**

La quota di partecipazione è comprensiva di Lezioni, Esame, Materiale didattico e, per i non tesserati FIPE, il Tesseramento "temporaneo" (valido per la durata del Corso); in caso di superamento dell'esame, il Tecnico riceverà il Diploma e la T-Shirt personalizzata, oltre a vedersi riconoscere il Tesseramento e la copertura assicurativa per l'anno di riferimento del Corso frequentato.

È previsto il pagamento della quota di partecipazione solamente in un'unica rata (da effettuare prima dell'inizio del Corso); coloro che non avranno ottemperato a tale onere, non potranno accedere alle lezioni.

**4) Requisiti di ammissione**

All'atto dell'iscrizione si è tenuti a possedere i seguenti requisiti:

- maggiore età;
- non essere in pendenza di squalifica o di altro provvedimento inibitorio, anche cautelare, per violazione di Norme Sportive Antidoping del CONI e/o di disposizioni del Codice Mondiale Antidoping WADA, anche su controlli effettuati dal Ministero della Salute o da Organismi preposti;
- fortemente consigliato aver praticato almeno 2 anni di attività in palestra e di possedere una conoscenza base degli esercizi con i sovraccarichi e corpo libero;
  
- essersi sottoposti a visita medica di idoneità fisica per attività sportiva non agonistica (il Certificato Medico, in possesso dell'interessato, deve essere in corso di validità e con scadenza ricompresa entro la conclusione del Corso).

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

**5) Iscrizioni**

L'iscrizione al Corso si effettua direttamente dal portale della formazione [www.strengthacademy.it](http://www.strengthacademy.it), compilando il relativo "form e vale come Autocertificazione dei requisiti richiesti al precedente punto 4".

L'iscrizione sarà inoltrata - dal sistema informatico - direttamente al Comitato Organizzatore e, raggiunto il numero minimo di adesioni (15), gli interessati riceveranno una mail con l'invito a perfezionare - quanto prima - l'iscrizione al Corso mediante il versamento della quota dovuta, che si potrà effettuare tramite pagamento con Codice CBILL o Carta di Credito (come meglio specificato all'interno del predetto portale).

Si rappresenta che al raggiungimento del numero massimo di pagamenti, il sistema inibisce (ad eventuali ulteriori richiedenti) la possibilità di dare seguito al versamento; pertanto, in caso di esclusione, si invita a monitorare periodicamente il sito della Strength Academy e a replicare le procedure di iscrizione (non appena verranno pubblicate le informazioni del nuovo Corso di proprio interesse).

**N.B.**

1. Si fa presente che, unitamente all'accettazione dell'iscrizione, l'interessato/a - che non sia già ricompreso/a nel data-base federale - ottiene (con decorrenza dalla data del primo giorno del Corso) anche il "Tesseramento temporaneo alla FIPE" (nella categoria "Atleta Non Agonista") e la copertura assicurativa; una volta acquisito il Diploma di I Livello, la categoria si tramuta automaticamente in "Insegnante Tecnico".

- Nell'eventualità in cui il Corso venga annullato o non si svolga per cause riconducibili all'Organizzatore, 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, completa dei relativi dati bancari*).
- 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 (e comunque, prima dell'inizio del Corso)**, la Federazione provvederà a rimborsare il **50%** della quota versata.  
La relativa richiesta (con allegata copia della ricevuta di pagamento) può essere inoltrata anche via e-mail ([federica.poiani@federpesi.it](mailto:federica.poiani@federpesi.it)) e deve riportare la causale/motivazione, i dati anagrafici del richiedente (completi di C.F) e il codice IBAN (con l'indicazione della denominazione del proprio Istituto Bancario).

## **6) Materiale didattico**

Ai corsisti sarà consegnato, in occasione del primo modulo "in presenza" del Corso, o spedito entro la settimana successiva al primo week-end del Corso e presso l'indirizzo dagli stessi indicato all'atto dell'iscrizione (in caso di Corsi organizzati in modalità mista) il seguente libro della collana federale:

"LE BASI DELL'ALLENAMENTO SPORTIVO"  
Editore: Calzetti & Mariucci - Autore: Antonio Urso

Il corsista, inoltre, riceverà - via mail - tutte le slide federali che saranno utilizzate durante le lezioni; la settimana successiva a quella di svolgimento delle stesse, riceverà le registrazioni di tutte le lezioni (*sia pratiche, che teoriche*).

### **- Registrazione lezioni**

La settimana successiva a quella di svolgimento delle lezioni, i corsisti riceveranno le registrazioni di tutte le lezioni teoriche, se svolte in modalità on line.

## **7) Esame finale**

Accede all'esame finale chi ha frequentato le lezioni con un margine **massimo di 8 ore di assenza**.

L'esame prevede il superamento di tre prove; alla fine di ognuna di esse, la Commissione d'Esame stila una graduatoria, ad uso esclusivo dei Commissari.

Per essere promosso, il candidato deve risultare idoneo a tutte e tre le prove; in caso di non idoneità anche in una sola delle prove d'esame, il candidato dovrà ripetere l'esame interamente.

- 1. Prova scritta in forma di Quiz** (*da svolgersi in 40 minuti di tempo*), sulla base di **30 domande a risposta multipla**, su argomenti trattati durante il Corso, sulle slide federali e sulle materie previste nelle 22 ore di studio individuale: ogni risposta errata comporta la perdita di un punto; ogni risposta non data o ogni risposta che riporta una o più correzioni equivale a una risposta errata.  
Per risultare idoneo è necessario rispondere correttamente ad almeno 18 domande.
- 2. Colloquio orale**, che si sviluppa su tutto il Programma, comprese le ore di studio individuale.
- 3. Prova pratica**, si sviluppa sul Programma svolto in Sala Pesi; il candidato deve essere in grado di eseguire correttamente i seguenti esercizi:
  - a) dimostrazione dell'esecuzione dell'esercizio della distensione su panca piana;
  - b) dimostrazione dell'esecuzione dell'esercizio di squat o stacco da terra;
  - c) dimostrazione dell'esecuzione di un esercizio spiegato durante il corso.

### **N.B.**

**I non idonei e gli assenti alla propria sessione potranno sostenere nuovamente l'esame secondo le seguenti tempistiche e modalità:**

- entro l'anno di riferimento del Corso;
- entro il 30 giugno dell'anno successivo se la sessione d'esame prevista dal proprio Corso frequentato si è svolta nell'ultimo quadrimestre dell'anno (*settembre ottobre, novembre o dicembre*); oltre tale termine, sarà necessario ripetere il Corso per intero, versando la quota agevolata di € 250,00.

In caso di assenza giustificata, ovvero assenza per malattia comprovata da certificato medico o partecipazione ad altri eventi federali (*es.: competizioni*), il candidato potrà sostenere la prova gratuitamente.

In caso di assenza ingiustificata o di non idoneità si potrà sostenere un nuovo esame, versando la quota di **€ 25,00**, che sarà richiesta per ciascun nuovo tentativo di esame.

### **N.B.2**

- Nella quota di iscrizione al Corso sono ricompresi (per coloro che superano gli esami) il Tesseramento alla FIPE e la relativa copertura assicurativa unicamente per l'anno solare di frequenza;
- se si desidera rimanere nei Quadri Tecnici Federali anche negli anni successivi al Corso frequentato, si è tenuti a rinnovare - annualmente - il proprio Tesseramento (versando la prevista quota federale);
- coloro che acquisiscono la qualifica federale nell'ultimo quadrimestre dell'anno solare, possono usufruire (a far data dal conseguimento della qualifica e fino a tutto l'anno successivo) della quota ridotta di rinnovo di Tesseramento;
- nel caso in cui gli esami di "recupero" vengano svolti nell'anno successivo all'anno del Corso frequentato (e si raggiungesse l'idoneità), si potrà ottenere il Tesseramento alla FIPE (e la relativa iscrizione all'Albo Nazionale Federale degli Insegnanti Tecnici) solo dopo aver regolarizzato la propria posizione, versando la quota annuale ("ridotta") prevista per il nuovo anno solare.

## **8) Abilitazione**

A coloro che superano l'esame, la Federazione conferisce la Qualifica di **"Fitness Personal Trainer" (I Livello Federale - del "Fitness & Sport Department")**, con decorrenza immediata; contestualmente sono attribuiti **n. 10 Crediti Formativi SNaQ** (*Sistema Nazionale di Qualifiche dei Tecnici Sportivi*), che risultano "spendibili" presso la maggior parte dei Corsi di Laurea in Scienze Motorie (*per l'attività formativa a scelta*) e/o presso i Corsi di Laurea in Scienze Motorie on-line, con i quali la FIPE ha firmato apposito accordo.

**Sono, altresì, riconosciuti n.1,5 crediti NSCA ai Certificati CPT e CSCS.**

Il Diploma e la T-Shirt personalizzata saranno consegnati in occasione della giornata d'esame ai candidati che risulteranno idonei in tutte le prove.

La Federazione farà, invece, pervenire la Tessera Federale all'indirizzo indicato all'atto dell'iscrizione.

I candidati abilitati – *inquadrati nell'Albo Federale degli Insegnanti Tecnici* – avranno l'opportunità di scaricare (e/o visualizzare) in formato digitale la Rivista Federale "Strength & Conditioning", all'interno della quale è ricompresa una sezione dedicata all'Aggiornamento annuale obbligatorio.

Si fa presente che - *per i neodiplomati FIPE* - l'obbligatorietà dell'aggiornamento 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) 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.**

#### **Benefit**

- Mantenimento della Qualifica Tecnica nell'Albo dei Tecnici/Personal Trainer riconosciuti dalla FIPE e dal CONI;
- Tessera Federale;
- Copertura Assicurativa contro gli infortuni;
- Accesso al portale "MyFIPE";
- Abbonamento annuale gratuito On line alla Rivista Federale "Strength & Conditioning";
- **Usufruire delle quote agevolate per:**
  - partecipare agli eventi formativi/promozionali federali;
  - iscriversi agli Esami per le certificazioni Internazionali NSCA (CPT "Certified Personal Trainer" – CSCS "Certified Strength and Conditioning Specialist");
  - iscriversi a Corsi di Formazione Federale di acquisizione Qualifica;
  - iscriversi ai Corsi di Specializzazione (Es.: "Strappo e Slancio", "Clubbells", "Kettlebell" etc. ...) ed agli Eventi organizzati dalla Federazione e/o dalle Organizzazioni Territoriali FIPE;
  - indirizzo e-mail personalizzato (Es.: [mario.rossi@tecnicofipe.it](mailto:mario.rossi@tecnicofipe.it));
  - acquisto di tutti i beni e servizi dei Partner e Sponsor Federali;

#### **Altri "benefit"**

- Tesseramento gratuito per il 2024 se si contribuisce a fare Affiliare alla FIPE (per la prima volta, nel corso del 2023) un'Associazione/Società Sportiva di propria conoscenza;
- avvalersi dello sconto del 15% presso la Casa Editrice "Calzetti & Mariucci" per l'acquisto di libri a carattere tecnico/sportivo (sarà sufficiente autenticarsi nella sezione predisposta sul sito [www.calzetti-mariucci.it](http://www.calzetti-mariucci.it) inserendo nome, cognome e numero di tessera FIPE e seguire le istruzioni che verranno indicate in via automatica);
- possibilità di aderire alla promozione federale relativa alla Copertura assicurativa della "Responsabilità Professionale", dietro il versamento della prevista quota annuale di € 30,00 (se interessati, contattare il competente Ufficio Federale: [stefaniapensa@federpesi.it](mailto:stefaniapensa@federpesi.it) – Tel. + 39 327 156 2560).

#### **Norme Generali**

**Si potrà far parte dell'Albo Federale degli Insegnanti Tecnici e si potrà usufruire della prevista copertura assicurativa solo se si è in regola con il Tesseramento annuale;**

**la Qualifica FIPE è valida su tutto il territorio nazionale, indipendentemente dall'ambito associativo della struttura in cui si lavora;**

**grazie alla Qualifica FIPE, e solo se in regola con il tesseramento annuale, è possibile usufruire dei compensi sportivi, considerati quali "redditi diversi" e assoggettati al vigente regime fiscale agevolato.**

=====

#### **per ulteriori informazioni:**

- **visita** il portale <http://strengthacademy.it/>  
(accessibile anche da [www.federpesistica.it](http://www.federpesistica.it) - sezione Corsi);

- **contatta** il tuo Comitato FIPE  
(trovi i riferimenti sul sito federale, alla sezione "Comitati Regionali" <http://www.federpesistica.it/comitati-regionali/>);

- **scrivi** all'Ufficio Formazione FIPE: e-mail: [federica.poiani@federpesi.it](mailto:federica.poiani@federpesi.it)