

CORSO DI I LIVELLO PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI ALLENATORE/PERSONAL TRAINER REGOLAMENTO ANNO SPORTIVO 2019

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 50 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 individuale (obbligatorio) su argomenti di Anatomia/Fisiologia (materie ricomprese all'esame finale: sia tra le domande a Quiz, sia al colloquio orale).

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, di Para Powerlifting e del Biathlon Atletico (giunti ai primi 3 posti nelle rispettive categorie);
- Diplomatici ISEF, Laureati in Scienze Motorie (che, volendo, possono iscriversi direttamente al Corso di "Istruttore Personal Trainer" - vedi Regolamento II livello FIPE);
- Studenti di Scienze Motorie, iscritti almeno al secondo anno (obbligatorio allegare - al Modello di adesione al Corso - attestazione di iscrizione alla propria Facoltà);
- Tecnici di almeno I Livello di altra Federazione Sportiva Nazionale o di Disciplina Sportiva Associata 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 - sezione Formazione) che, una volta completata, sarà inoltrata - dal sistema informatico - direttamente al Comitato competente.

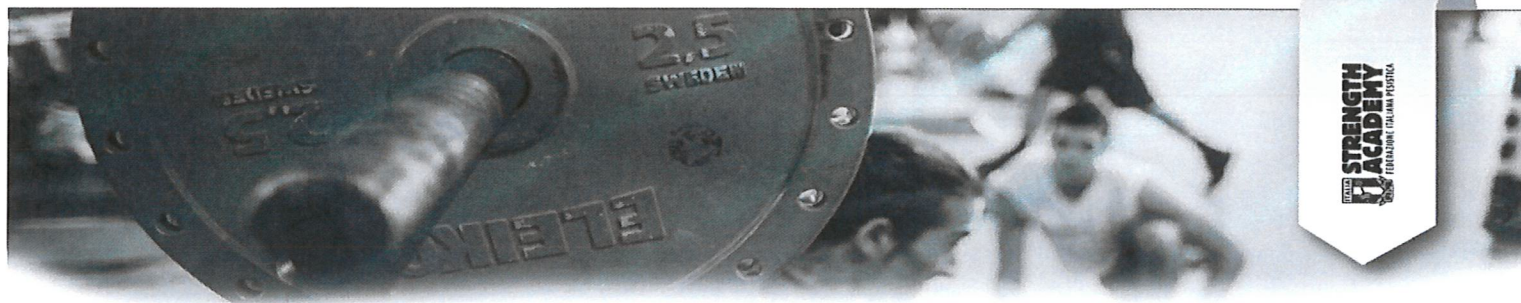
L'Organizzazione Territoriale si farà carico di contattare direttamente tutti i pre-iscritti al fine di comunicare chi è ricompreso nella lista definitiva dei partecipanti e per autorizzare gli stessi a perfezionare la domanda d'iscrizione, effettuando il pagamento della quota dovuta.

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 2019 Regione _____" e **nominativo corsista** _____), oppure tramite bonifico bancario con utilizzo del **Codice IBAN: IT83Y0100503309000000010130** della BNL (stessa intestazione e stessa causale del bollettino, indicando il nominativo dell'interessato/a).

Il versamento deve essere effettuato prima della data di inizio del Corso.

Copia della ricevuta di pagamento deve essere inviata tempestivamente al rispettivo Comitato Territoriale FIPE.

Non può essere ammesso/a a partecipare al Corso chi non ha provveduto a perfezionare l'iscrizione, tramite il versamento della relativa quota.



N.B.

1. Si fa presente che, unitamente all'accettazione dell'iscrizione, l'interessato/a 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.
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 (completa di causale, dati anagrafici del richiedente completi di C.F e codice IBAN, con allegata copia della ricevuta di pagamento,) può essere inoltrata anche via e-mail: poiani.corsi@federpesi.it

6) Materiale didattico

Il corsista (all'atto dell'accredito) riceve il libro: "Dalle Scienze Motorie all'Allenamento Sportivo" - Editore: Calzetti & Mariucci - Autore: Scuola Nazionale FIPE

7) Esame finale

Accede all'esame finale chi ha frequentato le lezioni frontali (con un margine massimo di 8 ore di assenza)

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 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).

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.

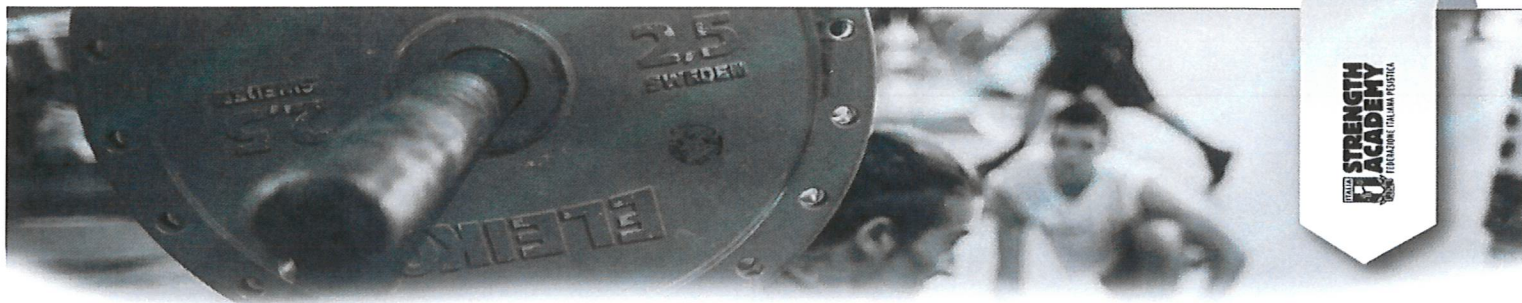
8) Abilitazione

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 e del gadget 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 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 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), possono immediatamente dare seguito alla procedura di rinnovo di Tesseramento per il 2020, versando la quota agevolata di **90,00 euro** o sul **c/c postale n. 65794034** oppure tramite **bonifico bancario (Codice IBAN: IT83Y0100503309000000010130)**; a tal riguardo, si fa presente che il versamento di rinnovo del Tesseramento si potrà effettuare entro e non oltre il **28 febbraio 2020**.*

Fintanto che non si regolarizza la propria posizione, si è esclusi dall'Albo Federale degli Insegnanti Tecnici, non si beneficia della copertura assicurativa, non si riceve la Rivista Federale "Strength & Conditioning" e non si usufruisce dei benefit riservati ai Tecnici FIPE regolarmente tesserati per il 2020.

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

9) Benefit

La quota per il Tesseramento dà diritto a:

- mantenere la Qualifica Tecnica nell'Albo dei Tecnici/Personal Trainer riconosciuti della FIPE e dal CONI;
- ricevere la Tessera Federale annuale;
- possibilità di poter affiliare ASD/SSD quale Insegnante Tecnico Responsabile (*ottenendo, così, il rimborso della quota di tesseramento versata*);
- copertura assicurativa contro gli infortuni inclusa nel Tesseramento;
- copertura assicurativa RC professionale, a soli € 25,00 in più;
- partecipazione alle Attività Agonistiche e Promozionali della FIPE;
- abbonamento annuale gratuito alla Rivista Federale «Strength&Conditioning» (*cadenza trimestrale*);
- usufruire delle quote agevolate per partecipare ai Corsi indetti dalla FIPE Strength Academy e agli eventi organizzati dalla Federazione e/o dalle Organizzazioni Territoriali FIPE;
- ottenere l'indirizzo e-mail personalizzato (Es. mario.rossi@tecnicofipe.it);
- beneficiare della scontistica prevista per l'acquisto di beni e servizi dei Partner e Sponsor Federali.

N.B.

- ***la Qualifica FIPE è valida su tutto il territorio nazionale, indipendentemente dall'ambito associativo della struttura in cui si lavora;***
- ***con la Qualifica FIPE, inoltre, è possibile usufruire dei compensi sportivi a un regime fiscale agevolato, che, fino alla soglia dei 10.000,00 euro, consente un'esenzione fiscale totale.***

=====

per ulteriori informazioni:

- ***visita*** il portale <http://strengthacademy.it/>
(accessibile anche da www.federpesistica.it - sezione Formazione);
- ***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: poiani.corsi@federpesi.it





PROGRAMMA
CORSO DI I LIVELLO

PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI

ALLENATORE/PERSONAL TRAINER

Totale Crediti SNaQ 10

Anno 2019

N. ORE		Lezioni di Teoria
22	(di cui)	Metodologia dell'Allenamento e dell'Insegnamento
	2	• Ordinamento Sportivo l'organizzazione formativa della FIPE - Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di primo livello
	4	• Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune Metodiche di allenamento
	4	• Elementi dell'allenamento aerobico e alcune Metodiche di allenamento
	4	• Elementi di Valutazione funzionale
	4	• Flessibilità e Mobilità Articolare
	4	• Elementi di Programmazione e Stesura del programma di allenamento
28	(di cui)	Parte Pratica
	12	• Gli Esercizi della Pesistica
	12	• Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es. funzionali)
	4	• Funzionale – esercizi a corpo libero -
50		T O T A L E
10		Conoscenze Generali (studio individuale)
		• Elementi di Fisiologia
		• La Sindrome Metabolica
		• Basi della Biomeccanica
		• Elementi di nutrizione
2	<i>facoltative</i>	Aspetti Fiscali

PROGRAMMA DETTAGLIO ORE

N. ORE	MATERIE
22	METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO E DELL'INSEGNAMENTO
2	Ordinamento Sportivo l'organizzazione formativa della FIPE
	Il nuovo sistema di qualifiche federali
	Il sistema sportivo italiano
	La legislazione italiana in materia di Sport
	Gli organismi sportivi nazionali ed internazionali
	Le strutture della Federazione
	I Regolamenti
	Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di I Liv.
4	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune Metodiche di allenamento
	Adattamenti acuti
	Adattamenti cronici
	Le capacità condizionali e coordinative (<i>generali e speciali</i>)
	La forza: definizione e classificazione
	Metodiche di allenamento per il fitness
	L'importanza della motivazione
	Il sistema delle capacità motorie
	Schemi motori di base, abilità motorie, tecniche sportive
	Velocità e rapidità
	L'uso dei sovraccarichi nel preatletismo
4	Elementi dell'allenamento aerobico e alcune Metodiche di allenamento
	Definizione e Classificazione della resistenza
	Adattamenti acuti
	Adattamenti cronici
	Effetti dell'allenamento aerobico
	Metodiche di allenamento per il fitness
4	Elementi di Valutazione funzionale
	Test di valutazione del movimento
	Valutazione posturale rapida
	L'osservazione e la valutazione nell'insegnamento
	Le funzioni e strumenti dell'osservazione
4	Flessibilità e mobilità articolare
	Definizione della mobilità articolare
	L'importanza della mobilità articolare
	Valutazione della flessibilità
	L'allenamento della flessibilità, mezzi e metodi
	Elementi di Fisiologia
4	Elementi di Programmazione e Stesura del programma di allenamento
	Concetti e principi generali sulla metodologia



	dell'insegnamento
	Gli obiettivi dell'insegnamento
	L'importanza della motivazione
	Le tecniche di comunicazione efficace
	Basi della programmazione dell'allenamento
	Scelta degli esercizi
	Serie, ripetizioni, recupero
28	PARTE PRATICA
12	Gli esercizi della pesistica
	L'uso didattico della comunicazione: spiegare, dimostrare, correggere
	Tecnica e didattica dello strappo
	Tecnica e didattica dello slancio
12	Gli esercizi della sala pesi
	L'uso didattico della comunicazione: spiegare, dimostrare, correggere
	Le macchine, i bilancieri, i manubri, i cavi
	Tecnica didattica dei principali esercizi per i gruppi muscolari
4	Funzionale – esercizi a corpo libero -
	L'allenamento funzionale con il sovraccarico naturale
10	CONOSCENZE GENERALI
Studio individuale	Elementi di Fisiologia
	Sistemi Energetici
	Le basi fisiologiche del movimento
	Apparato Muscolare
Studio individuale	La Sindrome Metabolica
	Cosa è la sindrome metabolica
	Valutazione della sindrome metabolica
Studio individuale	Basi della Biomeccanica
	Piani e Assi Anatomici
	Le leve
	Le leve nell'apparato osteo-articolo-muscolare
Studio individuale	Elementi di Nutrizione
	I principi nutritivi
	L'indice glicemico
	Le calorie
2	ASPETTI FISCALI
	Organigramma CONI
	A.S.D. – S.S.D. – A.R.L.; atto costitutivo, statuto
	Apertura codice fiscale/p.iva
	Iscrizione camera di commercio
	Adempimenti fiscali
	Registri obbligatori, registro CONI

	Affiliazione, tesseramento, modello Eas
	Comunicazioni S.I.A.E.
	Compensi sportivi
	Certificazioni uniche
	Adempimenti privacy – regolamento UE 2016/679
	I. 289/2000; I.398/1991; I.342/2000; art.67 e 69 del TUIR
	Istituto del Credito Sportivo
	Accessi degli enti di controllo

