



CORSO DI I LIVELLO
PER L'ACQUIZIONE DELLA QUALIFICA DI
ALLENATORE DI PESISTICA/PERSONAL TRAINER
REGOLAMENTO ANNO SPORTIVO 2010

1) Organizzazione

L'organizzazione del Corso è affidata ai **Comitati Regionali FIPCF**.
Il garante del Corso è il Presidente/Delegato del Comitato Regionale.

2) Durata e materie

Il Corso è articolato in **60 ore** (*lezioni teoriche e pratiche*) - *più valutazione finale* - distribuite in più giorni a discrezione del Comitato Regionale.

Il Corso verrà avviato solo dopo aver raggiunto il numero minimo di adesioni prefissato dal Comitato Regionale.

3) Quota di partecipazione

La quota di partecipazione è di **€ 500,00** ed è comprensiva di Lezioni, Esame, Diploma, Materiale didattico, Tesseramento (*per l'anno in corso*) e Corso di Aggiornamento.

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

- Atleti di Pesistica (*che hanno partecipato alle Finali Nazionali dei Campionati Italiani*)
- Diplomatici ISEF, laureandi (*purché in corso ed in attesa della discussione della tesi entro la fine del Corso FIPCF*) e laureati in Scienze Motorie:

4) Requisiti di ammissione

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

- Età: da 18 a 60 anni;
- non aver riportato condanne penali passate in giudicato per reati non colposi a pene detentive complessivamente superiori ad un anno, ovvero a pene che comportino l'interdizione dai pubblici uffici superiori ad un anno;
- 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;
- avere praticato almeno 2 anni di attività in palestra con una conoscenza di base degli esercizi con i pesi.

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

5) Iscrizioni

L'iscrizione al Corso deve essere effettuata – *mediante apposito modello* - direttamente al Comitato di appartenenza, allegando copia del bollettino attestante l'avvenuto versamento.

Il pagamento della quota d'iscrizione andrà effettuato tramite versamento sul c/c postale n. **65794034** intestato a: F.I.P.C.F. (*V.le Tiziano 70 - 00196 Roma*) - causale: "*Corso Allenatori 2010 Regione _____*".

Non potranno essere accolte iscrizioni (*e quindi non potranno essere inseriti nei rispettivi elenchi*) di coloro che non hanno provveduto a tale obbligo.

N.B.

1. Si può richiedere il rimborso della quota di iscrizione solo nell'eventualità in cui il Corso viene annullato o non si effettua per cause riconducibili al Comitato Regionale.
Nel caso in cui si rinuncia a partecipare per motivi strettamente personali, la Federazione provvederà a rimborsare il 50% della quota d'iscrizione, dietro presentazione di richiesta scritta unitamente all'invio della ricevuta di pagamento del Conto Corrente Postale, da inoltrare alla Segreteria FIPCF (Viale Tiziano, 70 – 00196 Roma) entro il decimo giorno precedente la data di inizio del Corso. La richiesta può essere inoltrata anche via fax (06-3685.8660) o via e-mail (affarigenerali@fipcf.it)

6) Materiale didattico

Ai corsisti verranno consegnati libri di testo della collana federale.

7) Esame finale

Il partecipante al Corso, dopo aver frequentato le ore di lezione obbligatorie (*con un margine massimo di 8 ore di assenza*), dovrà optare per uno dei tre seguenti percorsi per essere ammesso all'esame:

1. Svolgere un tirocinio pratico non inferiore a 40 ore (*a seguito del quale dovrà essere presentata una sintetica relazione scritta*) presso una Società/Associazione Sportiva affiliata alla FIPCF, che dovrà certificare l'attività effettivamente praticata; **(oppure)**
2. Redigere una tesina – *concordata con il Docente* – di almeno n. 30 pagine dattiloscritte, scegliendo una materia tra quelle trattate durante il Corso; **(oppure)**
3. Preparare un elaborato di almeno 40 slides, sempre su materie inerenti il Corso e sempre concordate con il Docente.

L'esame si terrà non prima di 30 giorni dall'ultima lezione frontale del Corso, al fine di consentire ai partecipanti di svolgere il previsto iter di presentazione.

L'esame prevede:

- una prova scritta in forma di quiz, predisposta dalla Federazione, sulla base di 50 domande a risposta multipla;
- un colloquio orale, che verterà su una delle tre opzioni scelte;
- una prova pratica di valutazione sull'apprendimento delle tecniche di strappo e di slancio.

Per superare la prova, l'esaminando dovrà rispondere correttamente ad almeno l'80% delle domande della prova scritta oltre ad ottenere una valutazione sufficiente nel colloquio orale e nella prova pratica.

Chi otterrà una valutazione insufficiente, nell'insieme delle 3 prove, potrà sostenere l'esame in un Corso successivo, senza versamento di alcuna quota di partecipazione e senza obbligo di frequenza.

8) Abilitazione

A coloro che superano l'esame, la Federazione conferisce la **Qualifica di Allenatore di Pesistica/Personal Trainer (1° Livello Federale)**, con decorrenza immediata.

I candidati abilitati, inquadrati nell'Albo Federale degli Insegnanti Tecnici, saranno tenuti a frequentare dall'anno successivo - *nella propria Regione di appartenenza* - il Corso di Aggiornamento obbligatorio, come disposto dal Regolamento Organico.

La qualifica di 1° Livello consente di affiliare una Associazione/Società Sportiva con la FIPCF e di fruirla, quindi, di tutte le agevolazioni previste dall'ordinamento sportivo.