



## **REGOLAMENTO di FORMAZIONE TECNICA FEDERALE**

### **Premessa generale sulla Formazione Federale**

Lo Statuto della FIPE (*all'Art.7 "I Tesserati"*) e il Regolamento Organico Federale-ROF (*sempre all'Art.7*) prevedono fra le figure dei tesserati:

- alla lett.a) "i Dirigenti Sociali";
- alla lett.d) "gli Insegnanti Tecnici";
- alla lett.e) "gli Ufficiali di Gara";
- alla lett.f) "i Dirigenti Federali".

Tutti i soggetti suindicati hanno la necessità di essere formati, qualificati e aggiornati per essere abilitati a svolgere al meglio le loro funzioni di tesserati FIPE. Il ROF al Titolo IV "*Strutture tecnico-organizzative federali*", all'art.20 ha previsto "*La Scuola Nazionale*" che, strutturata al suo interno nell'Area Sportiva e nell'Area della Formazione, ha lo scopo di offrire agli Affiliati (*ed appunto ai Tesserati*) un servizio, concreto e continuativo, per la realizzazione di interventi culturali in ambito sportivo e di progetti didattici utili per lo sviluppo e la crescita delle diverse componenti tecnico/sportive federali.

Nello specifico "*L'Area della Formazione*" ha il compito:

- di redigere il Regolamento di Formazione Tecnica Federale;
- di curare la programmazione dei corsi di formazione ed aggiornamento dei Quadri Tecnici della FIPE, in armonia con lo SNaQ;
- proporre programmi di formazione per i Quadri Dirigenziali.

Il Consiglio Federale della FIPE in data 1° giugno 2013 ha approvato il "*Regolamento Federale Arbitrale*" e il "*Regolamento dei Corsi Regionali per gli Ufficiali di Gara*", soddisfacendo in tal modo alla formazione dei Tesserati di cui alla lett.e) dell'Art.7 del ROF.

Per quanto concerne, invece, la formazione dei Tesserati di cui alla lett.b) "*Dirigenti sociali*" e alla lett.f) "*Dirigenti Federali*", in attesa che il CONI vari un Progetto di Formazione per Dirigenti Sportivi, il Consiglio Federale della FIPE, su proposta della Scuola Nazionale della FIPE, ha approvato – *sempre in data 1° giugno 2013* – un "*Progetto di Formazione per Dirigenti Sportivi FIPE*", che sta interessando tutte le Organizzazioni Territoriali.

Il seguente Regolamento di Formazione Tecnica Federale intende soddisfare e affrontare tutte le tematiche inerenti la formazione dei tesserati di cui alla lett.d) dell'art.7 del ROF.

## REGOLAMENTO di FORMAZIONE TECNICA FEDERALE

### INDICE

#### PREMESSA

##### . TITOLO I

**Art. 1 – “NORME GENERALI”**

##### . TITOLO II – QUALIFICAZIONI, COMPETENZE, CONOSCENZE DELL’INSEGNANTE TECNICO

**Art. 2 – “QUALIFICHE E LIVELLI/MODALITÀ D’INQUADRAMENTO”**

**Art. 3 – “CORSI DEDICATI AGLI STUDENTI DEI CORSI DI LAUREA IN SCIENZE MOTORIE”**

**Art. 4 – “VALIDAZIONE FIPE DELLE QUALIFICHE RILASCIATE DAGLI ENTI DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTI DAL CONI”**

##### . TITOLO III – CONDIZIONI GENERALI DI AMMISSIONE AI CORSI

**Art. 5 – “AMMISSIONE AI CORSI”**

##### . TITOLO IV – CORSI DI SPECIALIZZAZIONE - EVENTI

**Art. 6 – “SPECIALIZZAZIONI” e “EVENTI”**

##### . TITOLO V – AGGIORNAMENTO OBBLIGATORIO

**Art. 7 – “AGGIORNAMENTO”**

##### . TITOLO VI – ALBO NAZIONALE DOCENTI FEDERALI

**Art. 8 – “DOCENTI FEDERALI”**

---

#### PREMESSA

- a) Il presente Regolamento, nel rispetto delle disposizioni fissate dallo Statuto e dal Regolamento Organico Federale (ROF) della FIPE, recepisce le indicazioni del Sistema Nazionale di Qualifiche dei Tecnici Sportivi (SNaQ) elaborato dal CONI in relazione allo scenario delineato dall’Unione Europea di un Quadro Europeo di Qualifiche (EQF) e della creazione di sistemi europei di crediti per l’istruzione e la formazione professionale (ECVET).  
Lo SNaQ – *Sistema Nazionale di Qualifiche dei Tecnici Sportivi* – rappresenta il modello generale di riferimento per il conseguimento delle qualifiche degli operatori sportivi.  
Si configura attraverso l’organizzazione della proposta formativa a più livelli, di cui i primi tre sono di competenza della FIPE, il quarto sia progettato, organizzato e gestito dalla Scuola dello Sport del CONI.
- b) Il presente Regolamento disciplina:
- la formazione e l’aggiornamento degli Insegnanti Tecnici dei seguenti Corsi indetti dalla FIPE:
    - per l’acquisizione della qualifica di I Livello;
    - per l’acquisizione della qualifica di II Livello;
    - per l’acquisizione della qualifica di III Livello;
    - di Specializzazione.
  - l’individuazione e l’abilitazione del corpo Docente impegnato nella trattazione degli argomenti inseriti nei programmi dei Corsi disciplinati dal presente Regolamento.

### TITOLO I

#### **Art. 1 – “NORME GENERALI”**

- a) L’insegnamento della Pesistica Olimpica, Paralimpica e delle Discipline non Olimpiche indicate nello Statuto Federale, è consentito solo a coloro che abbiano ottenuto dalla Federazione Italiana Pesistica (FIPE) la qualifica di Insegnante Tecnico;
- b) La qualifica di Insegnante Tecnico si acquisisce frequentando i Corsi Federali e superando i relativi esami, a seguito dei quali si entra a far parte dell’Albo Federale degli Insegnanti Tecnici nel Livello di appartenenza;
- c) L’Insegnante Tecnico provvede a curare e sviluppare la crescita sportiva agonistica, tecnica, motoria ed educativa delle persone (*Atleti, praticanti*) ad egli affidati, promuovendo fra gli stessi la conoscenza delle norme regolamentari, tecniche e sanitarie, operando una funzione sociale, educativa e culturale della FIPE;
- d) Il tesseramento dell’Insegnante Tecnico deve essere richiesto dall’interessato; deve essere rinnovato annualmente ed ha validità dal momento del pagamento della quota di tesseramento fino al termine dell’anno solare;
- e) Le quote federali del Tesseramento (*nonché dei Corsi di Formazione e di Alta Specializzazione*) sono deliberate annualmente dal Consiglio Federale;

## REGOLAMENTO di FORMAZIONE TECNICA FEDERALE

- f) Gli Insegnanti Tecnici, quindi, costituiscono una classe di tesserati alla Federazione Italiana Pesistica (FIPE), a cui è demandato l'insegnamento delle Discipline Federali indicate al precedente comma a), nell'ambito della Federazione e delle Società Sportive ad essa affiliate;
- g) L'Insegnante Tecnico regolarmente tesserato alla Federazione, è soggetto all'ordinamento sportivo e deve osservare con lealtà, correttezza e disciplina lo Statuto ed ogni disposizione emanata dagli Organi Federali, i Regolamenti Tecnici specifici di ogni Disciplina Sportiva, il Regolamento Organico Federale, il Regolamento di Giustizia Sportiva, le Norme Sportive Antidoping emanate dal CONI, nonché il Codice di Comportamento Sportivo approvato dal CONI ed ogni altro Regolamento emanato dagli Organi Federali
- h) L'attività di Formazione a cui possono aderire gli Insegnanti Tecnici è programmata e pianificata annualmente dalla Scuola Nazionale Federale, che può avvalersi, nella stesura della programmazione didattica della collaborazione della Struttura Tecnico/Organizzativa Federale.

### TITOLO II

#### QUALIFICAZIONI, COMPETENZE, CONOSCENZE DELL'INSEGNANTE TECNICO

##### Art. 2 – “QUALIFICHE E LIVELLI/MODALITA' D'INQUADRAMENTO”

La FIPE ha aderito al “Sistema Nazionale di Qualifiche dei Tecnici Sportivi - SNaQ” della Scuola dello Sport del CONI e ha adattato i propri Programmi di formazione dei Corsi di I, II e III Livello alle normative nazionali ed europee vigenti.

Al termine dei Corsi di formazione Federale, l'Insegnante Tecnico - *che abbia superato con esito positivo i relativi esami teorico-pratici* - acquisisce la seguente Qualifica:

- I Livello Federale: “Allenatore/Personal Trainer” (*leggasi di pesistica Olimpica e Paralimpica e di tutte le discipline comprese nella Federazione Pesistica*);
- II Livello Federale: “Istruttore/Personal Trainer Senior” (*leggasi di pesistica Olimpica e Paralimpica e di tutte le discipline comprese nella Federazione Pesistica*);
- III Livello Federale: “Personal Trainer Master/Sport Specialist” (*leggasi di pesistica Olimpica e Paralimpica e di tutte le discipline comprese nella Federazione Pesistica*).

##### - Allenatore/Personal Trainer (I Livello Federale)

Il Corso è svolto in ogni singola Regione; l'organizzazione è disciplinata annualmente dalla Federazione e la conduzione è affidata alla rispettiva Organizzazione Territoriale FIPE, che collabora attivamente seguendo le linee guida riportate negli Allegati “A” e “A1”.

A chi supera l'esame, la Federazione conferisce la Qualifica (*con decorrenza immediata*) e provvede all'inquadramento nell'Albo Federale degli Insegnanti Tecnici.

Il Tecnico abilitato può svolgere l'incarico di:

- . Responsabile Tecnico di Società/Associazione Sportiva affiliata;
- . Tecnico della Pesistica Olimpica;
- . Tecnico della Sala Pesi e di tutte le discipline inerenti l'uso di sovraccarichi.

##### - Istruttore/Personal Trainer Senior (II Livello Federale)

Il Corso è svolto dalla Federazione, che – *in caso di sede diversa dal Centro Federale di Roma* – si avvale anche della collaborazione dell'Organizzazione Territoriale competente.

A chi supera l'esame, la Federazione conferisce la Qualifica (*con decorrenza immediata*) e provvede all'inquadramento nell'Albo Federale degli Insegnanti Tecnici.

Il Tecnico abilitato può svolgere gli incarichi già elencati per il Tecnico di I Livello e, in più, ha competenze relative all'uso delle “Kettlebell” e dell'Allenamento in Sospensione ed è in grado di fare una valutazione funzionale (*come meglio specificato negli Allegati “A” e “A2”*).

##### - Personal Trainer Master/Sport Specialist (III Livello Federale)

Il Corso è svolto dalla Federazione.

A chi supera l'esame, la Federazione conferisce la Qualifica (*con decorrenza immediata*) e provvede all'inquadramento nell'Albo Federale degli Insegnanti Tecnici.

Il Tecnico abilitato può svolgere gli incarichi già elencati per il Tecnico di I Livello e II Livello e, in più, ha la competenza per effettuare una valutazione funzionale e posturale avanzata (*come meglio specificato negli Allegati “A” e “A3”*).

Tra l'acquisizione di una Qualifica all'altra deve trascorrere almeno un anno solare.

Gli Atleti di Pesistica Olimpica e Paralimpica classificatisi ai primi tre posti ai Giochi Olimpici/Paralimpici, ai Campionati Mondiali Seniores, ai Campionati Europei Seniores ed ai Giochi del Mediterraneo possono essere iscritti direttamente all'Albo Federale ed inquadrati - *d'ufficio* - con la qualifica di “Allenatore/Personal Trainer” (I Livello Federale). In ogni caso, è facoltà degli stessi chiedere ed ottenere di prendere parte

## **REGOLAMENTO di FORMAZIONE TECNICA FEDERALE**

ugualmente al Corso di Formazione per l'acquisizione della qualifica (*al fine di colmare eventuali carenze teorico/pratiche su particolari materie ricomprese nel Programma Didattico del Corso*).

I Laureati in Scienze Motorie e/o i Diplomatici ISEF possono iscriversi ai Corsi di I Livello Federale (*usufruendo di una quota agevolata agli stessi dedicata*) o possono presentare domanda di iscrizione direttamente ad un Corso Nazionale di II Livello.

### **Art. 3 – “CORSI DEDICATI AGLI STUDENTI DEI CORSI DI LAUREA IN SCIENZE MOTORIE”**

La FIPE si attiva per promuovere convenzioni con le Università o le Facoltà Universitarie che abbiano attivato il Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive.

- a) Ai diplomati ISEF e agli studenti in Scienze Motorie e Sportive che abbiano seguito e superato le prove di un Corso di formazione organizzato dalla FIPE in collaborazione con la Facoltà o il Corso di Laurea Universitaria convenzionata viene attribuita la qualifica di Insegnante Tecnico di I Livello “Allenatore/Personal Trainer”.
- b) Vengono riconosciuti Crediti Formativi ai laureati in Scienze Motorie e Sportive e ai Diplomatici ISEF, secondo le tabelle dei crediti formativi, riportati negli allegati al presente Regolamento.

### **Art. 4 – “VALIDAZIONE FIPE DELLE QUALIFICHE RILASCIATE DAGLI ENTI DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTI DAL CONI”**

La FIPE riconosce solo le qualifiche ed i Livelli conseguiti secondo le norme ed i criteri previsti dalle proprie Carte Federali nel rispetto del Sistema Nazionale delle Qualifiche del CONI, riportate nel seguente Regolamento della Formazione Tecnica.

La FIPE si impegna a organizzare, previa sottoscrizione di apposita convenzione da parte degli Enti di Promozione Sportiva (EPS) riconosciuti dal CONI, in sintonia con il “*Il Regolamento degli Enti di Promozione Sportiva*” (*approvato dal Consiglio Nazionale del CONI con deliberazione 1427 del 17.12.2010*) e previo esplicita richiesta, Corsi di Formazione per i Tecnici EPS in possesso almeno del I livello del rispettivo Ente, sulla base del Programma riportato nell'allegato “C” al presente Regolamento e deliberato annualmente dal Consiglio Federale su proposta della Scuola Nazionale.

Superati i Corsi, i Tecnici dell'EPS vengono inseriti nell'Albo degli Insegnanti Tecnici FIPE con la qualifica di I Livello “Allenatore/Personal Trainer”, acquisendo tutti i diritti e i doveri previsti dalle Norme Federali FIPE.

A decorrere dall'anno successivo a quello del Corso, la qualifica deve essere mantenuta pagando la prevista quota di tesseramento annuale e partecipando alle modalità di aggiornamento per gli Insegnanti Tecnici stabilite annualmente dalla FIPE.

## **TITOLO III**

### **CONDIZIONI GENERALI DI AMMISSIONE AI CORSI**

#### **Art. 5 – “AMMISSIONE AI CORSI”**

Per essere ammessi ai Corsi di formazione (*e ai relativi Esami*) è necessario possedere i seguenti requisiti:

- a) aver compiuto la maggiore età;
- b) Non aver riportato condanne penali passate in giudicato per reati non colposi a pene detentive superiori ad un anno ovvero a pene comportanti l'interdizione dai pubblici uffici superiori ad un anno;
- c) Non aver 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;
- d) Non aver subito sanzioni di sospensione dall'attività sportiva a seguito di utilizzo di sostanze o metodi che alterano le naturali prestazioni fisiche nell'attività sportiva;
- e) Idoneità fisica allo svolgimento della funzione;
- f) I cittadini stranieri devono dimostrare di essere “regolarmente” presenti sul territorio italiano.

## **TITOLO IV -**

### **CORSI DI SPECIALIZZAZIONE - EVENTI**

#### **Art. 6 – “SPECIALIZZAZIONI” e “EVENTI”**

La FIPE, nel rispetto delle proprie prerogative istituzionali, organizza appositi Corsi di Specializzazione nelle diverse tematiche dell'attività federale (*o ad essa collegate*), avendo un particolare riguardo per la disciplina olimpica della Pesistica, per la quale – *oltre alla pianificazione annuale di appositi Corsi (Nazionali e Regionali) degli esercizi olimpici dello Strappo e dello Slancio* – vengono indetti (*periodicamente*) Bandi di



## REGOLAMENTO di FORMAZIONE TECNICA FEDERALE

Ammissione a Corsi Nazionali di Gestione, Organizzazione e Specializzazione Tecnica della Pesistica Olimpica di Alto Livello.

Una volta acquisita la qualifica tecnica federale, l'Insegnante Tecnico può iscriversi (*in ossequio con quanto stabilito dai singoli Regolamenti*) ai Corsi di Specializzazione Federali, per incrementare le personali capacità di insegnamento.

L'elenco e le specifiche dei singoli Corsi di Specializzazione sono riportati nell'Allegato "B".

La FIPE, inoltre, promuove, organizza, collabora e aderisce a Eventi formativi/promozionali che possono svolgersi in una o più giornate, quali (*a titolo di esempio*): "Convention Nazionale", "Rimini Wellness", "Kettlebell Power", "Beach Soccer", etc. ...

### TITOLO V AGGIORNAMENTO OBBLIGATORIO

#### Art. 7 – "AGGIORNAMENTO"

Il sistema di Aggiornamento annuale obbligatorio per il mantenimento delle qualifiche tecniche si effettua con l'ausilio della Rivista Federale "**Strength and Conditioning – Per una scienza del movimento dell'uomo**", utilizzando un sistema di domande a risposta multipla (*inerenti gli argomenti proposti nella rivista stessa*).

Il test si svolge in formato elettronico sul sito federale [www.federpesistica.it](http://www.federpesistica.it) nella sezione "Formazione", alla voce "Area Test" (*dove sono pubblicate le stesse domande inserite nella rivista*); è sufficiente rispondere correttamente (*rispettando le date prefissate*) ad un solo Test di Aggiornamento (*a scelta dell'interessato*) sui 3 a disposizione nell'arco di un anno.

Per ogni Test è contemplato un numero massimo di 5 errori.

Per coloro che risponderanno correttamente ai 3 Test (*con il margine di errore suddetto*) sono previsti crediti economici per la partecipazione ai Corsi di Formazione di Livello superiore della FIPE, alle Certificazioni Internazionali NSCA e ad ogni evento organizzato dalla FIPE.

Inoltre, se specificato nei rispettivi Regolamenti, agli Insegnanti Tecnici che si iscrivono ad un Corso di Specializzazione organizzato dalla Federazione e/o dalle Organizzazioni Territoriali, la frequentazione del Corso costituisce titolo per l'aggiornamento annuale obbligatorio e può sostituire il test di aggiornamento; i Tecnici FIPE comunque interessati a partecipare ai test di aggiornamento potranno continuare a farlo a titolo volontario.

### TITOLO VI ALBO NAZIONALE DOCENTI FEDERALI

#### Art. 8 – "DOCENTI FEDERALI"

La Federazione istituisce l'Albo Nazionale dei Docenti Federali.

Spetta alla Scuola Nazionale l'individuazione e l'abilitazione del corpo Docente impegnato nella trattazione degli argomenti inseriti nei programmi dei Corsi disciplinati dal presente Regolamento.

- Solo i "Docenti/Formatori" inseriti nel Albo Nazionale ricevono l'incarico a trattare gli argomenti specifici riportati nei programmi dei Corsi FIPE di Acquisizione Qualifica e/o di Specializzazione, deliberati annualmente dal Consiglio Federale, su proposta della Scuola Nazionale.
- Le Organizzazioni Territoriali, chiamate a collaborare per la realizzazione dei Corsi di I livello e/o II Livello, su richiesta della Scuola Nazionale, possono indicare e proporre nominativi di formatori per ogni specifico argomento del rispettivo Programma, allegando alla richiesta apposito curriculum vitae del Docente proposto.
- La Scuola Nazionale, dopo esame del curriculum e dopo eventuali stage formativi, propone al Consiglio Federale l'inserimento del Docente nell'Albo Nazionale Federale per lo specifico argomento.

\*\*\*\*\*  
*Per tutto quanto non contemplato nel presente Regolamento di Formazione Tecnica Federale, si fa riferimento allo Statuto Federale, al Regolamento Organico Federale, ai Regolamenti Tecnici Internazionali e/o ai vigenti Regolamenti Federali.*

*Eventuali iniziative - concernenti la formazione regionale - che dovessero discostarsi da quanto previsto dai Regolamenti inoltrati dalla Segreteria Federale, devono essere preventivamente autorizzate dalla competente Scuola Nazionale Federale, alla quale va inoltrata – per il tramite della Segreteria FIPE – apposita e motivata richiesta scritta per le opportune valutazioni del caso.*

\*\*\*\*\*



## **REGOLAMENTO di FORMAZIONE TECNICA FEDERALE**

### **Allegato "A"**

## **Corsi di Formazione di I, II e III Livello Federale**

### **P r e m e s s a**

1. La FIPE, attraverso la Scuola Nazionale, qualifica ed inquadra gli Insegnanti Tecnici con appositi Corsi condotti sulla base di specifici Programmi stabiliti unitamente ai requisiti per l'ammissione ai criteri di valutazione e ove fosse necessario al numero di candidati.
2. Ammissione ai Corsi, abilitazione:
  - 2.1 Per essere ammessi ai Corsi di formazione (*e ai relativi Esami*) è necessario possedere i seguenti requisiti:
    - a) aver compiuto la maggiore età;
    - b) Non aver riportato condanne penali passate in giudicato per reati non colposi a pene detentive superiori ad un anno ovvero a pene comportanti l'interdizione dai pubblici uffici superiori ad un anno;
    - c) Non aver 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;
    - d) Non aver subito sanzioni di sospensione dall'attività sportiva a seguito di utilizzo di sostanze o metodi che alterano le naturali prestazioni fisiche nell'attività sportiva;
    - e) Idoneità fisica allo svolgimento della funzione;
    - f) I cittadini stranieri dovranno dare dimostrazione di essere "regolarmente" presenti sul territorio italiano.
  - 2.2. E' abilitato Insegnante Tecnico colui il quale abbia frequentato l'apposito Corso e abbia superato con esito positivo relativi esami teorico-pratici, acquisendo la rispettiva qualifica.
3. Gli Insegnanti Tecnici vengono abilitati, secondo la seguente progressione:
  - 3.1 I Livello FIPE: "*Allenatore/Personal Trainer*" (*leggasi di pesistica Olimpica e Paralimpica e di tutte le discipline comprese nella Federazione Pesistica*);
  - 3.2 II Livello FIPE: "*Istruttore/Personal Trainer Senior*" (*leggasi di pesistica Olimpica e Paralimpica e di tutte le discipline comprese nella Federazione Pesistica*);
  - 3.3 III Livello FIPE: "*Personal Trainer Master Sport Specialist*" (*leggasi di pesistica Olimpica e Paralimpica e di tutte le discipline comprese nella Federazione Pesistica*).
4. Tra l'acquisizione di una Qualifica all'altra deve trascorrere almeno un anno solare.



## **REGOLAMENTO di FORMAZIONE TECNICA FEDERALE**

### ***I Livello Federale “Allenatore/Personal Trainer”***

I Corsi di formazione per l'Insegnante Tecnico di I livello sono organizzati annualmente dalla FIPe con la collaborazione delle proprie Organizzazioni Territoriali, secondo le linee guida di seguito indicate.

Le attività formative dei Corsi vengono tenute esclusivamente da Docenti federali abilitati dalla FIPe ed inseriti nell'apposito Albo Nazionale dei Docenti Federali.

#### **Abilitazione**

A chi supera l'esame, la Federazione conferisce la Qualifica (*con decorrenza immediata*) e provvede all'inquadramento nell'Albo Federale degli Insegnanti Tecnici.

Il Tecnico abilitato può svolgere l'incarico di:

- . Responsabile Tecnico di Società/Associazione Sportiva affiliata;
- . Tecnico della Pesistica Olimpica;
- . Tecnico della Sala Pesi e di tutte le discipline inerenti l'uso di sovraccarichi.

Al termine del Corso, l'Insegnante Tecnico di I livello possiede le conoscenze generali per partecipare alla conduzione delle sedute di allenamento, supportare l'insegnamento delle abilità motorie specifiche (*tecniche*) e cognitive-tattiche.

In particolare, possiede le conoscenze relative a:

- lo sviluppo delle abilità motorie e l'evoluzione delle capacità motorie dell'uomo;
- lo sviluppo delle abilità motorie relative agli aspetti tecnici specifici della disciplina della Pesistica Olimpica e della Sala Pesi;
- la somministrazione di prove di verifica e valutazione;
- i principi di somministrazione del carico motorio e della loro organizzazione;
- alla Metodologia dell'allenamento: strutturazione di un programma di allenamento;
- alla Metodologia dell'insegnamento: progressione didattica degli esercizi della Pesistica Olimpica e con i sovraccarichi;
- basi di anatomia, fisiologia e nutrizione.

Inoltre, possiede le conoscenze relative a:

- ruolo e responsabilità dell'Insegnante Tecnico Sportivo;
- comunicazione tecnico sportivo-Athleta;
- osservazione e valutazione dei comportamenti motori e tecnico-tattici;
- Gestione delle condizioni di sicurezza degli Atleti.

#### **Programma**

Il Programma dettagliato delle ore e degli argomenti del Corso di I livello (*che assegna un totale di 10 Crediti SNaQ*) è riportato nell'Allegato "A1"; il Programma è deliberato dal Consiglio Federale, su proposta della Scuola Nazionale (*incaricata ad apportare eventuali modifiche/integrazioni*)

## **REGOLAMENTO di FORMAZIONE TECNICA FEDERALE**

### **Esami**

Il partecipante al Corso, dopo aver frequentato le ore di lezione obbligatorie (*con un margine massimo di 4 ore di assenza*), prepara un *“elaborato in formato elettronico” (tesina scritta di circa 30 pagine o una presentazione di circa 30 slides in powerpoint)* su materie trattate durante il Corso.

Il voto viene espresso in “ 100esimi “ e alla fine delle prove viene stilata una graduatoria.

L'esame prevede:

- una prova scritta in forma di quiz, predisposta dalla Scuola Nazionale della FIPE, sulla base di 30 domande a risposta multipla (*punteggio massimo di 30/100*);
- un colloquio orale, che ha inizio dall'esposizione dell'elaborato e si sviluppa su tutto il programma ed il cui superamento è condizione essenziale per il conseguimento della qualifica (*punteggio minimo 20/100 – punteggio massimo 40/100*);
- prova pratica di valutazione sull'apprendimento delle tecniche di strappo e di slancio (*punteggio massimo 30/100*).

Per essere promosso, l'esaminando – *al termine delle tre prove* – deve ottenere una valutazione minima di 60/100, previo – *comunque* – l'ottenimento di almeno 20/100 alla prova colloquio orale.

La Commissione d'Esame, indicata dalla Scuola Nazionale fra i Docenti federali inseriti nell'Albo Nazionale Federale e incaricata dalla Segreteria Generale della FIPE è composta da non meno di tre componenti.

Assiste come segretario della Commissione d'esame il Presidente o Delegato dell'Organizzazione Territoriale FIPE.

Chi non risulta idoneo alla qualifica, potrà sostenere l'esame nel Corso successivo, senza versamento di alcuna quota di partecipazione e senza obbligo di frequenza.

Qualora non si superasse anche la seconda prova d'esame (*di “recupero”*), sarà discrezione dell'Organizzazione Territoriale stabilire se il candidato potrà sostenere gli esami per una terza volta (*al termine della successiva sessione*) oppure se lo stesso dovrà iscriversi al nuovo Corso indetto dal proprio Comitato, usufruendo della riduzione del 50% sulla quota di iscrizione prevista.

### **Criteria per il mantenimento della qualifica**

Per il mantenimento della qualifica è necessaria l'acquisizione di tre Crediti in 2 anni.

Per il conseguimento dei crediti si possono frequentare:

- Seminari o Corsi sia di argomento tecnico che comunicativo o psicologico organizzati dalla FIPE;
- Seminari o Corsi organizzati dalla Scuola dello Sport;
- Seminari organizzati dalla facoltà di Scienze Motorie;
- Seminari organizzati da altre Federazioni del CONI;
- Stage o clinic presso strutture convenzionate o di rilevanza nazionale e/o internazionale;
- Docenze in Corsi di formazione o giornate di approfondimento;
- Risultati agonistici degli Atleti allenati.



## REGOLAMENTO di FORMAZIONE TECNICA FEDERALE

### **Il Livello Federale “Istruttore/Personal Trainer Senior”**

I Corsi di formazione per l'Insegnante Tecnico di II livello sono organizzati annualmente dalla FIPE che – *in caso di sede diversa dal Centro Federale di Roma* – si avvale anche della collaborazione dell'Organizzazione Territoriale competente, secondo le linee guida di seguito indicate.

Le attività formative dei Corsi vengono tenute esclusivamente da Docenti federali abilitati dalla FIPE ed inseriti nell'apposito Albo Nazionale dei Docenti Federali.

#### **Ammissione/Abilitazione**

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

- qualifica di **I Livello FIPE** in regola con il tesseramento Federale;  
(*oppure*)
- **Laurea in Scienze Motorie o Diploma ISEF**;  
(*oppure*)
- qualifica di Insegnante Tecnico (*almeno I Livello*) conseguita presso **altra Federazione Sportiva Nazionale riconosciuta dal CONI**;

A chi supera l'esame, la Federazione conferisce la Qualifica (*con decorrenza immediata*) e provvede all'inquadramento nell'Albo Federale degli Insegnanti Tecnici.

Il Tecnico abilitato può svolgere gli incarichi già elencati per il Tecnico di I Livello e, in più, ha competenze relative all'uso delle “Kettlebell” e dell'Allenamento in Sospensione ed è in grado di fare una valutazione funzionale di base.

Al termine del Corso, l'Insegnante Tecnico di II livello possiede, oltre alle conoscenze generali già elencate per il Corso di I Livello, anche quelle più specifiche, quali:

- Competenze in grado di rispondere alle esigenze del mercato del Fitness;
- Perfezionare le tecniche di insegnamento della Pesistica Olimpica, dell'uso dei sovraccarichi in sala pesi e di tutte le discipline curate e gestite dalla Federazione Italiana Pesistica;
- Caratteristiche di figura professionale innovativa, specialistica e preparata sulle nuove metodologie di allenamento della forza;
- Conoscenze tecniche e scientifiche necessarie a realizzare programmi di allenamento personalizzato per una clientela di livello intermedio e popolazioni speciali;
- Una solida preparazione di base per affrontare in maniera adeguata il Corso Nazionale di III Livello Federale;
- Adeguata preparazione per affrontare l'esame per la Certificazione Internazionale NSCA di “CPT – Personal Trainer Qualificato”.

Inoltre, possiede le conoscenze relative a:

- utilizzo dei test di valutazione posturale, funzionale e antropometrica;
- utilizzo dei pesi liberi e delle attrezzature per i sovraccarichi;
- uso delle kettlebell e del suspension training;
- programmazione e periodizzazione dell'allenamento per obiettivi;
- Fisiologia, medicina e nutrizione applicate alle Scienze Motorie
- Biomeccanica Anatomo-Funzionale.

## REGOLAMENTO di FORMAZIONE TECNICA FEDERALE

### **Programma**

Il Programma dettagliato delle ore e degli argomenti del Corso di II livello (che assegna un totale di 20 Crediti SNaQ) è riportato nell'Allegato "A2"; il Programma è deliberato dal Consiglio Federale, su proposta della Scuola Nazionale (incaricata ad apportare eventuali modifiche/integrazioni)

### **Esami**

Non è consentito l'accesso all'esame a chi avrà totalizzato un massimo di 16 ore di assenza.

L'esame prevede:

- **Pratica della Pesistica Olimpica:**  
*La valutazione si effettua al termine della lezione stessa; in caso di assenza, si effettua in occasione della lezione riservata alla "Pesistica per la preparazione fisica".  
(Punteggio minimo 18/100 - massimo 30/100)*
- **Valutazione durante lo svolgimento delle materie pratiche in cui viene esaminata la partecipazione e l'acquisizione delle competenze pratiche:**  
*La valutazione si effettua al termine della lezione stessa.  
(Punteggio minimo 6/100-max 10/100)*
- **Tesina sulla realizzazione di un allenamento:**  
*La Tesina (in formato elettronico PP) deve essere consegnata su CD in occasione dell'ultimo modulo di lezione; chi risulta assente all'ultimo modulo, deve fare pervenire – nella stessa data – il proprio elaborato in formato elettronico all'indirizzo e-mail della Segreteria: [corsi@federpesistica.it](mailto:corsi@federpesistica.it) (pena l'esclusione dalla possibilità di sostenere il "Colloquio Orale").  
(Punteggio minimo 18/100 - massimo 30/100)*
- **Questionario a risposta multipla:**  
*La prova si effettua in occasione dell'ultimo modulo di lezione; il questionario è composto da 30 domande (da completare in 60 minuti); ogni risposta non data equivale a risposta errata.  
Non superano la prova, e – pertanto – non possono accedere al "Colloquio Orale", coloro che risultano avere fornito più di 6 risposte errate (20%); sarà, comunque, a discrezione della Commissione esaminatrice valutare se far accedere al Colloquio Orale coloro che hanno totalizzato un numero di errori maggiore rispetto a quanto consentito dal Regolamento.*
- **Colloquio Orale: (Punteggio minimo 18/100 – massimo 30/100).**  
*Si accede al "Colloquio Orale" solo se:*
  - in ogni singola prova precedente è stato ottenuto almeno il corrispondente punteggio minimo;
  - il "Questionario a risposta multipla" non contiene il 20% di risposte errate.*Il "Colloquio Orale" (la cui data verrà resa nota successivamente) avrà inizio con l'esposizione dell'elaborato e si sviluppa su tutto il programma.  
Il superamento del Colloquio Orale è condizione essenziale per il conseguimento della qualifica.*

Coloro che riporteranno una valutazione insufficiente (nell'insieme delle prove) potranno sostenere l'esame in un Corso successivo, senza versamento di alcuna quota di

## **REGOLAMENTO di FORMAZIONE TECNICA FEDERALE**

partecipazione e senza obbligo di frequenza (*sempre se il numero delle ore e delle materie resteranno le stesse*).

Qualora il futuro nuovo Regolamento dovesse prevedere qualcosa di diverso, per poter accedere all'esame occorrerà integrare la parte mancante (*sia dal punto di vista della frequenza delle nuove lezioni, che da quello del profilo economico*).

### **Commissione d'Esame**

La Commissione d'Esame, indicata dalla Scuola Nazionale fra i Docenti federali inseriti nell'Albo Nazionale Federale e incaricata dalla Segreteria Generale della FIPE è composta da non meno di tre componenti.

### **Benefit**

L'acquisizione della Qualifica offre le seguenti opportunità:

- riconoscimento all'interno del Sistema Nazionale di Qualifiche dei Tecnici Sportivi del CONI (SNaQ), che – *a sua volta* – è riconosciuto all'interno del Sistema della Comunità Europea;
- Polizza RCT Professionale gratuita (*con scadenza al 31 dicembre dell'anno di riferimento*);
- Possibilità di iscriversi (*versando unicamente la quota riservata a "NSCA USA"*) all'esame per la certificazione internazionale **NSCA** di **CPT** "*Personal Trainer Qualificato*";
- Buono per acquisto pubblicazioni Casa Editrice "*Calzetti & Mariucci (del valore di € 100,00) (non cumulabile con le altre promozioni FIPE/"Calzetti & Mariucci"*)
- Ulteriori diritti in qualità di tesserato:
  1. *Possibilità di affiliare un'Associazione/Società Sportiva alla Federazione Italiana Pesistica (1^ Affiliazione gratuita)*;
  2. *Agevolazioni fiscali per l'attività dilettantistica*;
  3. *Abbonamento gratuito alla rivista federale*;
  4. *Quote agevolate per la partecipazione a seminari organizzati dalla Federazione Italiana Pesistica.*

### **Criteri per il mantenimento della qualifica**

Per il mantenimento della qualifica è necessaria l'acquisizione di 3 crediti in 2 anni.

Per il conseguimento dei crediti si possono frequentare:

- Seminari o Corsi sia di argomento tecnico che comunicativo o psicologico organizzati dalla FIPE.
- Seminari o Corsi organizzati dalla Scuola dello Sport
- Seminari organizzati dalle facoltà di Scienze Motorie
- Seminari organizzati da altre Federazioni del CONI
- Stage o clinic presso strutture convenzionate o di rilevanza nazionale e/o internazionale
- Docenze in Corsi di formazione o giornate di approfondimento
- Risultati agonistici degli Atleti allenati



## **REGOLAMENTO di FORMAZIONE TECNICA FEDERALE**

### **III Livello Federale “Personal Trainer Master/Sport Specialist”**

I Corsi di formazione per l'Insegnante Tecnico di I livello sono organizzati direttamente dalla FIPPE con la collaborazione della Scuola dello Sport del CONI.

Le attività formative dei Corsi vengono tenute esclusivamente da Docenti federali abilitati dalla FIPPE ed inseriti nell'apposito Albo Nazionale dei Docenti Federali.

#### **Ammissione e Abilitazione**

Possono accedere al Corso solo coloro che sono in possesso della qualifica di II Livello FIPPE in regola con il Tesseramento nell'anno di riferimento.

A chi supera l'esame, la Federazione conferisce la Qualifica (*con decorrenza immediata*) e provvede all'inquadramento nell'Albo Federale degli Insegnanti Tecnici.

Il Tecnico abilitato può svolgere gli incarichi già elencati per il Tecnico di I Livello e II Livello e, in più, ha la competenza per effettuare una valutazione funzionale e posturale avanzata.

Al termine del Corso, l'Insegnante Tecnico di III livello possiede, oltre alle conoscenze generali già elencate per i Corsi di I e II Livello, anche quelle più specifiche, quali:

- Tecniche e metodiche di allenamento degli esercizi della Pesistica e della sala pesi per essere in grado di proporre lavoro di incremento della qualità muscolare per il miglioramento della prestazione di Atleti amatoriali e agonisti di tutte le discipline sportive.
- Competenze per poter collaborare con altre Federazione Sportive Nazionali.
- Figura professionale di alto profilo che sia in grado di gestire programmi di allenamento finalizzato agli sport, applicando metodologie e tecniche derivanti dalla moderna ricerca scientifica internazionale e Federale.
- Riatletizzazione dell'Atleta infortunato;
- Collaboratore di staff sanitario di squadra o organizzazione sportiva;
- Una solida preparazione per affrontare il Corso di IV Livello Europeo del CONI.
- Un'adeguata preparazione per affrontare l'esame per la Certificazione Internazionale NSCA di “CPT – *Personal Trainer Qualificato*” o, per i Laureati, al CSCS “*Specialista nell'Allenamento e Condizionamento della Forza*”.

Inoltre, possiede le conoscenze relative a:

- utilizzo dei test di valutazione posturale, funzionale e antropometrica;
- utilizzo dei pesi liberi e delle attrezzature per i sovraccarichi;
- preatletismo attraverso l'uso di strumenti quali: kettlebell, suspension training, esercizi propriocettivi;
- programmazione e periodizzazione dell'allenamento per tipologia di attività sportiva e per riatletizzazione;
- L'allenamento aerobico e per la flessibilità;
- L'allenamento per i giovani, per la categoria master, per Atleti disabili;
- Coaching e management.



## **REGOLAMENTO di FORMAZIONE TECNICA FEDERALE**

### **Programma**

Il Programma dettagliato delle ore e degli argomenti del Corso di III livello (*che assegna un totale di 30 Crediti SNaQ*) è riportato nell'Allegato "A3"; il Programma è deliberato dal Consiglio Federale, su proposta della Scuola Nazionale (*incaricata ad apportare eventuali modifiche/integrazioni*)

### **Esami**

Il partecipante al Corso avrà vari momenti di verifica ed un esame finale:

- Durante il corso dei moduli si effettueranno esami inerenti le materie trattate nei moduli precedenti con quiz a risposta multipla riprese dalle slide consegnate dai docenti; nel caso il Candidato risulti assente o non idoneo potrà ripetere la prova in occasione della prova finale.
- In occasione dell'ultima lezione, il Candidato dovrà consegnare una tesi che tratta un argomento tra quelli trattati durante il Corso;
- Il Corso termina con un esame orale da sostenere con Commissione FIPE; l'esame partirà dall'esposizione del proprio elaborato sul quale i Commissari effettueranno degli approfondimenti per verificare il grado di preparazione del Candidato.

L'accesso all'esame è consentito ai discenti che non hanno accumulato più del 20% di assenze durante il Corso e che abbiano sostenuto e superato le prove valutative durante le lezioni, relativamente a:

- gli esercizi della Pesistica;
- Allenamento in Sospensione;
- valutazione funzionale e posturale;
- I test a risposta multipla svolti periodicamente.

La graduatoria verrà realizzata con la somma delle singole valutazioni secondo il seguente criterio:

- Gli esercizi della Pesistica (*da 18 a 30*);
- Valutazione funzionale e posturale (*da 12 a 20*);
- Valutazione AinS (*da 6 a 10*);
- La media dei Questionari (*da 6 a 10*);
- Discussione orale (*da 18 a 30*).

In ogni valutazione deve, comunque, essere raggiunta la valutazione minima.

Coloro che riporteranno una valutazione insufficiente (*in una singola prova*) potranno sostenere solo quella parte dell'esame in una occasione successiva.

Coloro che riporteranno una valutazione insufficiente (*nell'insieme delle prove*) potranno sostenere l'esame in un Corso successivo, con il versamento di quota di esame, ma senza obbligo di frequenza.

Qualora il futuro nuovo Regolamento dovesse prevedere qualcosa di diverso, per poter accedere all'esame occorrerà integrare la parte mancante (*sia dal punto di vista della frequenza delle nuove discipline che da quello del profilo economico*).

### **Commissione d'esame**

La Commissione d'Esame, indicata dalla Scuola Nazionale fra i Docenti federali inseriti nell'Albo Nazionale Federale e incaricata dalla Segreteria Generale della FIPE è composta da non meno di tre componenti.



## **REGOLAMENTO di FORMAZIONE TECNICA FEDERALE**

### **Benefit**

L'acquisizione della Qualifica offre le seguenti opportunità:

- riconoscimento all'interno del Sistema Nazionale di Qualifiche dei Tecnici Sportivi del CONI (SNaQ), che – *a sua volta* – è riconosciuto all'interno del Sistema della Comunità Europea;
- accedere al Corso per l'acquisizione del IV livello Europeo organizzato dalla Scuola dello Sport CONI;
- Polizza RCT Professionale gratuita (*con scadenza al 31 dicembre dell'anno di riferimento*);
- Possibilità di iscriversi (*versando unicamente la quota riservata a "NSCA USA"*) all'esame per la certificazione internazionale NSCA di CPT "*Personal Trainer Qualificato*" oppure all'esame per la certificazione internazionale NSCA di CSCS "*Certified Strength & Conditioning Specialist*" – quest'ultima solo per chi sia in possesso di una Laurea -
- buono per acquisto pubblicazioni Casa Editrice "*Calzetti & Mariucci (del valore di € 100,00) (non cumulabile con le altre promozioni FIPE/"Calzetti & Mariucci")*
- Ulteriori diritti in qualità di tesserato:
  - *Possibilità di affiliare un'Associazione/Società Sportiva alla Federazione Italiana Pesistica (1^ Affiliazione gratuita);*
  - *Agevolazioni fiscali per l'attività dilettantistica;*
  - *Abbonamento gratuito alla rivista federale "Strength & Conditioning – Per una scienza del movimento dell'uomo";*
  - *Quote agevolate per la partecipazione a seminari organizzati dalla Federazione Italiana Pesistica.*

### **Criteri per il mantenimento della qualifica**

Per il mantenimento della qualifica è necessaria l'acquisizione di 3 Crediti in 2 anni.

Per il conseguimento dei crediti si possono frequentare:

- Seminari o Corsi sia di argomento tecnico che comunicativo o psicologico organizzati dalla FIPE;
- Seminari o Corsi organizzati dalla Scuola dello Sport;
- Seminari organizzati dalla facoltà di Scienze Motorie;
- Seminari organizzati da altre Federazioni del CONI;
- Stage o clinic presso strutture convenzionate o di rilevanza nazionale e/o internazionale;
- Docenze in Corsi di formazione o giornate di approfondimento;
- Risultati agonistici degli Atleti allenati.



## PROGRAMMA

### CORSO DI I LIVELLO

PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI

### ALLENATORE/PERSONAL TRAINER

TOTALE CREDITI SNaQ 10

<b>N. ORE</b>		<b>MATERIE</b>
<b>11</b>	<i>(di cui)</i>	<b>CONOSCENZE GENERALI</b>
	2	• Elementi di Fisiologia
	2	• La Sindrome Metabolica
	2	• Basi della Biomeccanica
	3	• Elementi di nutrizione
	2	• Il sistema nazionale di qualifiche dei tecnici sportivi/Ordinamento Sportivo
<b>15</b>	<i>(di cui)</i>	<b>METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO E DELL'INSEGNAMENTO</b>
	1	• Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di primo livello
	3	• Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune Metodiche di allenamento
	4	• Basi dell'allenamento aerobico e alcune Metodiche di allenamento
	2	• Valutazione funzionale di Base
	2	• Flessibilità e Mobilità Articolare
	2	• Programmazione e Stesura del programma di allenamento
	1	• Avviamento con i sovraccarichi per i disabili
<b>26</b>	<i>(di cui)</i>	<b>PARTE PRATICA</b>
	16	• Gli Esercizi della Pesistica
	10	• Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)
=====	=====	=====
<b>52</b>		<b>TOTALE</b>

## **PROGRAMMA DETTAGLIO ORE**

<b>N. ORE</b>	<b>MATERIE</b>
<b>11</b>	<b>CONOSCENZE GENERALI</b>
2	<b>Elementi di Fisiologia</b>
	Sistemi Energetici
	Le basi fisiologiche del movimento
	Apparato Muscolare
2	<b>Sindrome Metabolica</b>
	Cosa è la sindrome metabolica
	Valutazione della sindrome metabolica
2	<b>Basi della Biomeccanica</b>
	Piani e Assi Anatomici
	Le leve
	Le leve nell'apparato osteo-articolo-muscolare
3	<b>Elementi di Nutrizione</b>
	I principi nutritivi
	L'indice glicemico
	Le calorie
2	<b>Il sistema nazionale di qualifiche dei tecnici sportivi/Carte Federali</b>
	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
<b>15</b>	<b>METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO</b>
1	I compiti e le responsabilità del tecnico di primo livello
3	<b>Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune Metodiche di allenamento</b>
	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	<b>Basi dell'allenamento aerobico e alcune Metodiche di allenamento</b>
	Definizione e Classificazione della resistenza
	Adattamenti acuti
	Adattamenti cronici
	Effetti dell'allenamento aerobico
	Metodiche di allenamento per il fitness
2	<b>Valutazione funzionale di base</b>
	Test di valutazione del movimento
	Valutazione posturale rapida
	L'osservazione e la valutazione nell'insegnamento
	Le funzioni e strumenti dell'osservazione
2	<b>Flessibilità e mobilità articolare</b>
	Definizione della mobilità articolare
	L'importanza della mobilità articolare
	Valutazione della flessibilità
	L'allenamento della flessibilità, mezzi e metodi
	Elementi di Fisiologia
2	<b>Programmazione e stesura del programma di allenamento</b>
	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
1	<b>Avviamento con i sovraccarichi per i disabili</b>
<b>26</b>	<b>PARTE PRATICA</b>
16	<b>Gli esercizi della pesistica</b>
	L'uso didattico della comunicazione: spiegare, dimostrare, correggere
	Tecnica e didattica dello strappo
	Tecnica e didattica dello slancio
10	<b>Gli esercizi della sala pesi</b>
	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
<b>30</b>	<b>TIROCINIO</b>

## **PROGRAMMA DETTAGLIO CREDITI**

Abilità individuali	3 crediti*	
Conoscenze relative agli aspetti specifici della disciplina	4 crediti	
Conoscenze relative agli aspetti generali	4 crediti	
*Abilità individuali (non cumulabili oltre i 3)		
Titolo Universitario Scienze Motorie	3	
Titolo Universitario	2	
Qualifica di altra federazione CONI	2 (con valutazione del programma)	
Qualifica di EPS	2 (con valutazione del programma)	
Qualifica Preparatore Fisico SDS	3	
Insegnamento nel campo dei Sovraccarichi	1,5 (per ogni anno certificato)	
Insegnamento nel campo del Fitness	0,5 (per ogni anno certificato)	
Atleta di valore nazionale	3	
Allenamento con i sovraccarichi	1,5 (per ogni anno di allenamento)	
<b>Conoscenze relative agli aspetti tecnici specifici della disciplina 4 crediti</b>		
	ore lezione	Studio personale 1:1
Gli esercizi della pesistica	20	20
Gli esercizi in sala pesi		
Tirocinio	30	30
Totale ore per crediti	100	
<b>Conoscenze relative alla Metodologia dell'allenamento 2 crediti</b>		
	Ore	Studio personale 1:2
Sistemi Energetici	16	32
Le basi fisiologiche del movimento		
Apparato Muscolare		
Cosa è la sindrome metabolica		
Valutazione della sindrome metabolica		
Piani e Assi Anatomici		
Le leve		
I principi nutritivi		
L'indice glicemico		
Le calorie		
Le capacità condizionali e coordinative (generali e speciali)		
La forza: definizione e classificazione		
Metodiche di allenamento per il fitness		
Schemi motori di base, abilità motorie, tecniche sportive		
Velocità e rapidità		
L'uso dei sovraccarichi nel preatletismo		
La mobilità articolare e la flessibilità		
Totale ore per crediti	48	

<b>Conoscenze relative alla Metodologia dell'insegnamento 2 crediti</b>		
	Ore	Studio personale 1:2
Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di primo livello	16	32
L'uso didattico della comunicazione: spiegare, dimostrare, correggere		
L'importanza della motivazione		
Gli organismi sportivi nazionali ed internazionali		
Le strutture della Federazione		
I regolamenti		
Il nuovo sistema di qualifiche federali		
<b>Totale ore per crediti</b>	<b>48</b>	
Ore corso	52	136
Tirocinio	30	30
<b>Totale ore corso per crediti</b>	<b>196</b>	
<b>Totale crediti corso</b>	<b>8,1</b>	
Crediti per realizzazione tesina		1
Crediti per svolgimento esame		1

### **Criteri per il mantenimento della qualifica:**

Per il mantenimento della qualifica è necessaria l'acquisizione di 3 crediti in 2 anni.

Per il conseguimento dei crediti si possono frequentare:

- Seminari o corsi sia di argomento tecnico che comunicativo o psicologico organizzati dalla FIPE.
- Seminari o corsi organizzati dalla Scuola dello Sport
- Seminari organizzati dalle facoltà di Scienze Motorie
- Seminari organizzati da altre Federazioni del CONI
- Stage o clinic presso strutture convenzionate o di rilevanza nazionale e/o internazionale
- Docenze in corsi di formazione o giornate di approfondimento
- Risultati agonistici degli Atleti allenati

**ALLEGATO "A2"**



**PROGRAMMA**

**CORSO DI II LIVELLO**

PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI

**ISTRUTTORE/PERSONAL TRAINER SENIOR**

**TOTALE CREDITI SNaQ 20**

<b>N. ORE</b>		<b>MATERIE</b>
	2	• Ordinamento Sportivo
	4	• Fisiologia e Medicina applicata alle scienze Motorie
	4	• Biomeccanica Anatomo-Funzionale
	8	• Adattamento all'Allenamento Aerobico; programmazione e organizzazione. Trattamento delle sindromi metaboliche
	8	• Composizione Corporea: teoria e pratica • Guida all'alimentazione
	8	• Valutazione Funzionale e Posturale; conoscenze delle patologie muscolo-scheletriche; approccio di lavoro pratico
	6	• Gli esercizi funzionali e con i sovraccarichi; lavoro pratico in palestra
	2	• Avviamento con i sovraccarichi per i disabili
	2	• Lavoro pratico in palestra per i disabili
	8	• La Forza: Metodologia e Programmazione dell'allenamento; modalità di applicazione
	6	• Metodologia e Programmazione dell'allenamento per l'ipertrofia, la mobilità articolare e la flessibilità; lezione teorico-pratica
	8	• Gli Esercizi della Pesistica Olimpica; lezione pratica
	8	• Gli Esercizi della Pesistica Olimpica per la preparazione fisica: teoria e pratica
	4	• Elementi di diritto relativi alla professione di PT
	4	• Elementi di Marketing relativi alla professione di PT
=====	=====	=====
	82	<b>T O T A L E</b>
	30	Tirocinio
	40	Studio via web o con assegnazione lettura libri per esame
=====	=====	=====
	152	<b>T O T A L E</b>

## **PROGRAMMA DETTAGLIO ORE**

<b>N. ORE</b>	<b>MATERIE</b>
2	<b>Ordinamento Sportivo</b>
	I numeri dello Sport; il sistema sportivo italiano; la legislazione italiana in materia di Sport
4	<b>Fisiologia e Medicina applicata alle scienze Motorie</b>
	Il sistema muscolare
	Il sistema respiratorio
	Il sistema circolatorio
	Concetti di base sui sistemi energetici
	I test di valutazione fisiologica
	Principi del carico di lavoro: omeostasi e supercompensazione
	Il doping: sostanze ed effetti collaterali
4	<b>Biomeccanica Anatomo-Funzionale</b>
	Le leve del sistema muscolo-scheletrico
	Forza e potenza espresse dall'uomo
	Analisi del movimento
8	<b>Adattamento All'allenamento Aerobico; programmazione e organizzazione. Trattamento delle sindromi metaboliche</b>
	Modificazioni cardiovascolari
	Modificazioni metaboliche
	Modificazioni respiratorie
	Programmazione dell'allenamento aerobico: costruzione, modulazione e gestione della seduta di allenamento nei diversi cicli (micro, meso, macro)
	La valutazione all'interno della progettazione dell'allenamento
	Test di valutazione
	Mezzi e metodi di allenamento
	Allenamento per le malattie metaboliche
8	<b>Composizione Corporea: teoria e pratica Guida All'alimentazione</b>
	Misurazione della composizione corporea: plicometria, bio-impedenziometria, dexta
	Le abitudini alimentari
	Apporto energetico
	Calo ponderale
	Aumento della massa muscolare
	La supplementazione

8	<b>Valutazione Funzionale e Posturale; conoscenze delle patologie muscolo-scheletriche; approccio di lavoro pratico</b>
	I principali sistemi di valutazione da campo
	Valutazione della forza muscolare e della velocità
	Valutazione della flessibilità
	La valutazione posturale: strumenti di analisi
	Dalla valutazione alla somministrazione degli esercizi
6	<b>Gli esercizi funzionali e con i sovraccarichi; lavoro pratico in palestra</b>
	La programmazione didattica
	Lo sviluppo del concetto di abilità nei giovani: differenze tra principianti e esperti
	Il lavoro con le kettlebell
	Il lavoro con la ball
	Il lavoro con le funi sospese (TRX)
	Gli esercizi in sala pesi con macchine, bilanciere, manubri: biomeccanica degli esercizi e prescrizione
2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Avviamento con i sovraccarichi per i disabili</li></ul>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lavoro pratico in palestra per i disabili</li></ul>
8	<b>La Forza: Metodologia e Programmazione dell'allenamento; modalità di applicazione; metodologia dell'insegnamento</b>
	La forza: definizione e classificazione
	Metodologie di allenamento della forza
	Inserimento dell'allenamento della forza nella periodizzazione
	Fattori determinanti della forza muscolare: strutturali, nervosi, meccanici
	Il rapporto forza-velocità
	Pianificazione e strutturazione di sedute di allenamento per lo sviluppo delle capacità coordinative
	Costruzione, modulazione e gestione della seduta di allenamento nei diversi cicli (micro, meso, macro)
	Il doping: questione di etica
6	<b>Metodologia e Programmazione dell'allenamento per l'ipertrofia, la mobilità articolare e la flessibilità; lezione teorico-pratica</b>
	La relazione allenatore-atleta
	Ipertrofia: cosa è e teorie sullo sviluppo
	Metodologie dell'allenamento per l'ipertrofia
	Strutturazione di un programma per l'ipertrofia
	Forme di allenamento per flessibilità e mobilità articolare
	Organizzazione dell'allenamento per la flessibilità e mobilità articolare
	I principali fattori che limitano la mobilità articolare

	Valutazione da campo della mobilità articolare
	La mobilità articolare nelle attività di riscaldamento e defaticamento
	Le metodiche PNF

8	<b>Gli Esercizi della Pesistica Olimpica; lezione pratica</b>
	Lo strappo: tecnica e didattica
	Lo slancio: tecnica e didattica
	Strutturazione dell'allenamento della pesistica olimpica
	La preparazione psicologica alla gara
	Lo sviluppo del concetto di abilità nei giovani: differenze tra principianti e esperti
8	<b>Gli Esercizi della Pesistica Olimpica per la preparazione fisica: teoria e pratica</b>
	Le fasi dello strappo
	Le fasi dello slancio
	L'uso delle fasi degli esercizi della pesistica olimpica nella preparazione di discipline sportive
	Come inserire gli esercizi della pesistica nella preparazione fisica degli altri sport
	Strumenti di osservazione (individuali e di squadra)
	Osservazione e valutazione in allenamento e in gara
	Definizione degli obiettivi come fattore motivante
	Lo sviluppo del concetto di abilità nei giovani: differenze tra principianti e esperti
	Il doping: uso ed effetti nello sport
4	<b>Elementi di diritto relativi alla professione di PT</b>
	La figura del PT sotto il profilo giuridico
	Doveri del PT per la tutela della salute
	Codice di comportamento
	I rapporti con la struttura dove si opera
4	<b>Elementi di Marketing relativi alla professione di PT</b>
	La figura del PT
	La proposta del servizio da parte del PT
	La comunicazione efficace del PT
	Il concetto di coaching

### MODALITA' ESAME

		• Questionario a risposta multipla
		• Tesina sulla realizzazione di un allenamento
		• Pratica della Pesistica Olimpica
		• Pratica nella Valutazione Plicometrica e Funzionale
		• Pratica nello Stretching
		• Colloquio Orale

**PROGRAMMA DETTAGLIO CREDITI**

Abilità individuali	6 crediti*	
Conoscenze relative agli aspetti tecnici specifici della disciplina	8 crediti	
Conoscenze relative agli spetti generali	6 crediti	
*Abilità individuali (non cumulabili oltre i 6)		
Titolo Universitario Scienze Motorie	3	
Titolo Universitario	2	
Diploma di Scuola Media Superiore	1	
Certificazione di 1° livello FIPE	3	
Qualifica di altra federazione CONI	2 (con valutazione del programma)	
Qualifica di EPS	2 (con valutazione del programma)	
Qualifica Preparatore Fisico SDS	3	
Insegnamento nel campo dei Sovraccarichi	1 (per ogni anno certificato)	
Insegnamento nel campo del Fitness	0,5 (per ogni anno certificato)	
Atleta di valore nazionale	3	
Allenamento con i sovraccarichi	1 (per ogni anno di allenamento)	
<b>Conoscenze relative agli aspetti tecnici specifici della disciplina</b>		
	Ore lezione	Studio personale 1:1
Gli esercizi della pesistica	20	20
Gli esercizi in sala pesi		
Tirocinio	30	30
Totale ore per crediti	100	
<b>Conoscenze relative alla Metodologia dell'allenamento</b>		
	Ore lezione	Studio personale 1:2
Le capacità condizionali e coordinative (generali e speciali)	35	70
La forza: definizione e classificazione		
Metodiche di allenamento per il fitness		
Il sistema delle capacità motorie		
Velocità e rapidità		
Schemi motori di base, abilità motorie, tecniche sportive		
I principali fattori che limitano la mobilità articolare		
Valutazione da campo della mobilità articolare		
La mobilità articolare nelle attività di riscaldamento e defaticamento		
Le metodiche PNF		
L'uso dei sovraccarichi nel preatletismo		
La valutazione all'interno della progettazione dell'allenamento		
Principi del carico di lavoro: omeostasi e supercompensazione		
I test di valutazione fisiologica		
Concetti di base sui sistemi energetici		

Totale ore per crediti	105	
<b>Conoscenze relative alla Metodologia dell’Insegnamento</b>		
	Ore	Studio personale 1:3
L’importanza della motivazione	25	75
Strumenti di osservazione (individuali e di squadra)		
Osservazione e valutazione in allenamento e in gara		
L’importanza della motivazione		
Strumenti di osservazione (individuali e di squadra)		
Osservazione e valutazione in allenamento e in gara		
Lo sviluppo del concetto di abilità nei giovani: differenze tra principianti e esperti		
Definizione degli obiettivi come fattore motivante		
Il doping		
Il concetto di coaching		
Il nuovo sistema di qualifiche federali		
Gli organismi sportivi nazionali ed internazionali		
Le strutture della Federazione		
I regolamenti		
L’uso didattico della comunicazione: spiegare, dimostrare, correggere		
Totale ore per crediti	100	
Totale ore corso	80	165
Tirocinio	30	30
Studio a casa	40	40
Totale ore	150	235
Totale ore per crediti	385	
Crediti	16	
Crediti per realizzazione tesina	2	
Crediti per svolgimento esame	2	
Totale crediti	20	

**Criteri per il mantenimento della qualifica:**

Per il mantenimento della qualifica è necessaria l’acquisizione di 3 crediti in 2 anni.

Per il conseguimento dei crediti si possono frequentare:

- Seminari o Corsi sia di argomento tecnico che comunicativo o psicologico organizzati dalla FIPE.
- Seminari o Corsi organizzati dalla Scuola dello Sport
- Seminari organizzati dalle facoltà di Scienze Motorie
- Seminari organizzati da altre Federazioni del CONI
- Stage o clinic presso strutture convenzionate o di rilevanza nazionale e/o internazionale
- Docenze in Corsi di formazione o giornate di approfondimento
- Risultati agonistici degli Atleti allenati

**ALLEGATO "A3"**



**PROGRAMMA**

**CORSO DI III LIVELLO**

PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI

**PERSONAL TRAINER MASTER/SPORT SPECIALIST**

**TOTALE CREDITI SNaQ 30**

<b>N. ORE</b>		<b>MATERIE</b>
	4	• Fisiologia dell'Esercizio Fisico
	4	• Biomeccanica Applicata allo Sport
	4	• Psicologia dello Sport
	4	• Alimentazione
	4	• Allenamento Sindromi Metaboliche
	4	• Coaching
	4	• Management dello Sport
	3	• Metodologia dell'Insegnamento
	3	• Elementi di Statistica
	2	• Modalità di Ricerca Scientifica
	2	• Ordinamento Sportivo
	4	• Aspetti Fiscali
	4	• Istruzioni e Verifica Elaborato Finale
	6	• L'Allenamento Aerobico
	4	• Allenamento per la Categoria Master
	2	• L'Allenamento per le Donne
	4	• L'Allenamento per i Giovani
	6	• Valutazione Funzionale Finalizzata allo Sport
	12	• Il Preatletismo con i Sovraccarichi e gli Esercizi Funzionali
	2	• L'Allenamento per lo Sport Paralimpico
	16	• Valutazione Posturale
	4	• Periodizzazione e Programmazione dell'Allenamento per Discipline Sportive
	4	• Riatletizzazione dell'Atleta Infortunato
	16	• L'uso dei Sovraccarichi nella Preparazione Fisica
	6	• Flessibilità e Mobilità Articolare
=====	=====	=====
	128	<b>TOTALE</b>
	30	Tirocinio
	60	Studio via web o con assegnazione lettura libri per esame
=====	=====	=====
	220	<b>TOTALE</b>

## **PROGRAMMA DETTAGLIO ORE**

<b>N. ORE</b>	<b>MATERIE</b>
4	<b>Fisiologia dell'Esercizio Fisico</b>
	I sistemi energetici
	Gli effetti dello stress muscolare
	Fatica e recupero
	Il doping: sostanze ed effetti collaterali
4	<b>Biomeccanica Anatomo-Funzionale</b>
	I modelli biomeccanici nei gesti tecnici
	Analisi del movimento
	Analisi delle immagini
4	<b>Psicologia dello Sport</b>
	L'atleta e l'allenamento
	L'atleta e la competizione
	Il rapporto atleta allenatore
	Il rapporto uomo donna
4	<b>Alimentazione</b>
	Composizione corporea
	Metabolismo basale
	Linee guida per il calo peso
4	<b>Coaching</b>
	Il lavoro di staff
	La comunicazione efficace
4	<b>Management dello Sport</b>
	Ottimizzazione delle risorse
	Ottimizzazione delle risorse umane
	Responsabilità sociale delle organizzazioni sportive
3	<b>Metodologia dell'Insegnamento</b>
	Ruolo e competenze del tecnico
	Le competenze didattiche
3	<b>Elementi di Statistica</b>
	Analisi dei dati raccolti
	Medie e scostamenti
2	<b>Modalità di Ricerca Scientifica</b>
	Trovare le pubblicazioni
	Creare una bibliografia
2	<b>Ordinamento Sportivo</b>
4	<b>Aspetti Fiscali</b>
	Cenni sulla disciplina dei rapporti di lavoro
	Obblighi fiscali

4	<b>Allenamento Sindromi Metaboliche</b>
	Le sindromi metaboliche
	Test pre e post allenamento
	Proposte di allenamento
4	<b>Istruzioni e Verifica Elaborato Finale</b>
6	<b>L'Allenamento Aerobico</b>
	L'allenamento per lo sport di endurance
	L'allenamento per lo sport di potenza
	L'allenamento aerobico nella preparazione di tutti gli sport
	I test di valutazione
4	<b>L'Allenamento per la Categoria Master</b>
	Approccio all'allenamento dei Master
	Proposte di programmi di allenamento
	L'attività sportive per la risoluzione delle sindromi metaboliche
2	<b>L'Allenamento per le Donne</b>
	Aspetti fisiologici specifici della donna atleta
	Ciclo mestruale e risposta ai carichi di lavoro
4	<b>Allenamento per i Giovani</b>
	Avviamento allo sport per i giovani
	I carichi di lavoro
	Test di valutazione
6	<b>Valutazione funzionale finalizzata allo sport</b>
	I test di valutazione sport specifici
	I test per la valutazione degli effetti dell'allenamento
	Utilizzo di strumentazione per la valutazione dell'atleta
12	<b>Il preatletismo con i sovraccarichi e gli esercizi funzionali</b>
	AinS Allenamento in Sospensione per la preparazione
	Kettlebell per la preparazione sportiva
2	<b>L'allenamento per lo Sport Paraolimpico</b>
	Le classificazioni
	L'uso dei sovraccarichi per atleti paraolimpici
	Elementi per l'allenamento del disabile
16	<b>Valutazione Posturale</b>
	Dalla valutazione posturale alle proposte di lavoro per la ricerca del riequilibrio
4	<b>Periodizzazione e Programmazione dell'Allenamento</b>
	La costruzione di un piano di allenamento
4	<b>Riatletizzazione dell'Atleta Infortunato</b>
	Il rapporto con lo staff sanitario
	I protocolli di lavoro per le patologie più frequenti

	I test di valutazione per la verifica del lavoro svolto
16	<b>L'Uso dei Sovraccarichi nella Preparazione Fisica</b>
	Lo strappo
	Lo slancio
	Gli esercizi adattati
	Gli esercizi della cultura fisica
6	<b>Flessibilità e Mobilità Articolare</b>
	Dalla valutazione all'allenamento per la flessibilità e mobilità
	Le tecniche Yoga applicate allo sport

<b>MODALITA' ESAME</b>		
		• Questionario a risposta multipla
		• Tesina sulla realizzazione di un allenamento
		• Pratica della Pesistica Olimpica
		• Pratica nella Valutazione Plicometrica e Funzionale
		• Pratica nello Stretching
		• Colloquio Orale

**PROGRAMMA DETTAGLIO CREDITI**

Abilità individuali	6 crediti*	
Conoscenze relative agli aspetti tecnici specifici della disciplina	8 crediti	
Conoscenze relative agli aspetti generali	6 crediti	
*Abilità individuali (non cumulabili oltre i 6)		
Titolo Universitario Scienze Motorie	3	
Titolo Universitario	2	
Diploma di Scuola Media Superiore	1	
Certificazione di 2° livello FIPE	3	
Qualifica di altra federazione CONI	2 (con valutazione del programma)	
Qualifica di EPS	2 (con valutazione del programma)	
Qualifica Preparatore Fisico SDS	3	
Insegnamento nel campo dei Sovraccarichi	1 (per ogni anno certificato)	
Insegnamento nel campo del Fitness	0,5 (per ogni anno certificato)	
Atleta di valore nazionale	3	
Allenamento con i sovraccarichi	1 (per ogni anno di allenamento)	
<b>Conoscenze relative agli aspetti tecnici specifici della disciplina</b>		
	Ore lezione	Studio personale 1:1
Gli esercizi della pesistica	16	16
Gli esercizi in sala pesi		
Tirocinio	30	30
Totale ore per crediti	92	
<b>Conoscenze relative alla Metodologia dell'allenamento</b>		
	Ore lezione	Studio personale 1:2
Le capacità condizionali e coordinative (generali e speciali)	78	156
La forza: definizione e classificazione		
Metodiche di allenamento per il fitness		
Il sistema delle capacità motorie		
Velocità e rapidità		
Schemi motori di base, abilità motorie, tecniche sportive		
I principali fattori che limitano la mobilità articolare		
Valutazione da campo della mobilità articolare		
La mobilità articolare nelle attività di riscaldamento e defaticamento		
Le metodiche PNF		
L'uso dei sovraccarichi nel preatletismo		
La valutazione all'interno della progettazione dell'allenamento		
Principi del carico di lavoro: omeostasi e supercompensazione		
I test di valutazione fisiologica		
Concetti di base sui sistemi energetici		
Totale ore per crediti	234	

<b>Conoscenze relative alla Metodologia dell’Insegnamento</b>		
	Ore	Studio personale 1:3
L’importanza della motivazione	25	75
Strumenti di osservazione (individuali e di squadra)		
Osservazione e valutazione in allenamento e in gara		
L’importanza della motivazione		
Strumenti di osservazione (individuali e di squadra)		
Osservazione e valutazione in allenamento e in gara		
Lo sviluppo del concetto di abilità nei giovani: differenze tra principianti e esperti		
Definizione degli obiettivi come fattore motivante		
Il doping		
Il concetto di coaching		
Il nuovo sistema di qualifiche federali		
Gli organismi sportivi nazionali ed internazionali		
Le strutture della Federazione		
I regolamenti		
L’uso didattico della comunicazione: spiegare, dimostrare, correggere		
Totale ore per crediti		100
Totale ore corso	128	277
Tirocinio	30	30
Studio a casa	60	60
Totale ore	218	367
Totale ore per crediti		587
Crediti		
Crediti per realizzazione tesina		2
Crediti per svolgimento esame		2
Totale crediti		30

**Criteri per il mantenimento della qualifica:**

Per il mantenimento della qualifica è necessaria l’acquisizione di 3 crediti in 2 anni.

Per il conseguimento dei crediti si possono frequentare:

- Seminari o Corsi sia di argomento tecnico che comunicativo o psicologico organizzati dalla FIPE.
- Seminari o Corsi organizzati dalla Scuola dello Sport
- Seminari organizzati dalle facoltà di Scienze Motorie
- Seminari organizzati da altre Federazioni del CONI
- Stage o clinic presso strutture convenzionate o di rilevanza nazionale e/o internazionale
- Docenze in Corsi di formazione o giornate di approfondimento
- Risultati agonistici degli Atleti allenati



## **Corsi di Specializzazione FIPE**

La FIPE indice i seguenti Corsi di Specializzazione (sia a *livello Nazionale, che Regionale*), aperti sia ai Tesserati FIPE, sia ai Non Tesserati (con quote d'iscrizione diversificate):

- **Corsi di 4 ore** (con rilascio di "Attestato di Partecipazione"):
  - "**Kettlebell**" (viene svolto esclusivamente dalle Organizzazioni Territoriali FIPE)
  
- **Corsi di 8 ore:**
  1. "**Kettlebell**" (viene svolto esclusivamente a livello Nazionale e possono prendervi parte solo coloro che hanno frequentato il Corso Regionale di 4 ore. Al termine delle 12 ore totali, i Tecnici FIPE ricevono il Diploma di "Tecnico FIPE Specialista in Kettlebell", ad integrazione del proprio Livello e del proprio "curriculum" (non è previsto il rilascio di nuova Tessera); a tutti gli altri partecipanti viene rilasciato un "Attestato di Partecipazione")
  2. "**Strappo e Slancio**" (con rilascio di "Attestato di Partecipazione");
  3. "**AinS**" (Allenamento in Sospensione) - (con rilascio di "Attestato di Partecipazione");
  4. "**Sport & Health**" (con rilascio di "Attestato di Partecipazione");
  
- **Corsi di 16 ore**, in 2 o più giornate (con rilascio di "Attestato di Partecipazione"):
  1. "**Il riequilibrio muscolare e posturale per il miglioramento della prestazione: dalla valutazione agli esercizi**";
  2. "**Gli esercizi in Sala Pesi**"

*I Corsi si svolgono al raggiungimento del numero minimo di n. 15 persone e fino ad un massimo di n. 40 partecipanti;*

**(di seguito i Programmi dettagliati)**



**Corso di Specializzazione Pratica  
sugli esercizi della Pesistica Olimpica  
"Strappo (Snatch) e Slancio (Clean and Jerk)"  
Programma  
8 ore**

<b>Orario</b>	<b>Argomento</b>	
<b>08.30 09.00</b>	<b>Accredito</b>	
<b>09.00 11.00</b>	<b>Pratica</b> Esercizio di Strappo. Tecnica modalità di insegnamento e analisi dell'apprendimento	
<b>11.00 12.00</b>	<b>Teoria</b> Biomeccanica degli esercizi olimpici ( <i>strappo e slancio</i> ) Analisi delle fasi e dei periodi , visione di filmati	
<b>12.00 13.00</b>	<b>Pratica</b> Esercizio di Slancio. Tecnica modalità di insegnamento e analisi dell'apprendimento	
<b>13.00 14.00</b>	<b>pausa pranzo</b>	
<b>14.00 15.00</b>	<b>Pratica</b> Esercizio di Slancio. Tecnica modalità di insegnamento e analisi dell'apprendimento	
<b>15.00 17.00</b>	<b>Pratica</b> Esercizi ausiliari e adattati della pesistica	
<b>17.00 18.00</b>	<b>Teoria</b> Biomeccanica degli esercizi ausiliari della pesistica Analisi degli esercizi della pesistica adattata	
<b>18.00 18.30</b>	<b>Question Time</b>	

ALLEGATO "B"





FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



## **PROGRAMMA**

### **CORSO DI ALTA SPECIALIZZAZIONE**

***"Il riequilibrio muscolare e posturale per il miglioramento della prestazione: dalla valutazione agli esercizi"***

**16 ore**

<b>ORE</b>	<b>MATERIA</b>
<b>1</b>	Cosa si intende per postura
<b>1</b>	Cosa può alterare la postura
<b>1</b>	L'importanza dell'equilibrio muscolare
<b>2</b>	Il concetto delle catene cinetiche
<b>2</b>	La propriocettività
<b>4</b>	La valutazione posturale e la valutazione funzionale
<b>1</b>	Gli strumenti per la valutazione posturale
<b>1</b>	La respirazione
<b>3</b>	Gli approcci metodologici per il riequilibrio muscolare

***Il Corso si svolge con una parte teorica relativamente ai principi della postura ed una parte pratica relativa alla valutazione posturale e funzionale e agli esercizi per il riequilibrio muscolare.***



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



## ***"Gli esercizi in sala pesi"***

### **ARGOMENTI**

**Differenziazioni nel tipo di attrezzature**

**Biomeccanica relativa all'uso delle attrezzature**

**Gli esercizi per tutti i gruppi muscolari**

**La scelta degli esercizi**

**La verifica degli effetti dell'uso delle attrezzature**

**La respirazione durante gli esercizi**

**L'uso delle attrezzature a seconda degli obiettivi da raggiungere**

***Il Corso si compone di una breve parte teorica, nella quale vengono ricordate le azioni dei principali muscoli e le loro origine ed inserzione. Il resto del Corso è pratico, con la spiegazione e l'esecuzione degli esercizi sulle attrezzature presenti in una sala pesi di un Centro Fitness.***



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



## ***Corso Regionale di Specializzazione "Kettlebell"***

### **ARGOMENTI**

**Introduzione storica/didattica**

**Propedeutica**

**Squat (*goblet-front-overhead*)**

**Swing (*two hand - one hand - hand to hand*)**

***Il Corso si compone di una breve parte teorica, con accenni alla "storia" dei Kettlebell e con l'introduzione alla parte didattica. Il resto del Corso è pratico, con la trattazione dettagliata degli esercizi base della disciplina. Obiettivo del Corso è quello di fornire solide fondamenta tecniche della disciplina (necessarie ai Tecnici FIPE per accedere al successivo Corso Nazionale)***



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



**Corso Nazionale  
Kettlebell Specialist FIPE**

**Programma**

**8 ore**

<b>Orario</b>	<b>Argomento</b>	
<b>08.30 09.00</b>	<b><i>Accredito e Warm Up</i></b>	
<b>9.30</b>	<b>SWING 2 HAND</b>	
<b>10.30</b>	<b>SWING 1 HAND</b>	
<b>11.00</b>	<b>CLEAN</b>	
<b>12.00</b>	<b>SNATCH</b>	
<b>13.00</b>	<b>ROCK UP</b>	
<b>13.30</b>	<b>P A U S A</b>	
<b>14.00</b>	<b>GET UP</b>	
<b>15.30</b>	<b>PRESS</b>	
<b>16.30</b>	<b>JERK</b>	
<b>17.30</b>	<b>KETTLEBELL POWER WORKOUT</b>	
<b>18.00</b>	<b>SPIEGAZIONI ESAME VIDEO</b>	
<b>18.30</b>	<b><i>CHIUSURA LAVORI</i></b>	

ALLEGATO "C"



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



PROGRAMMA

CORSO DI I LIVELLO in Convenzione con E.P.S.

PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI

ALLENATORE/PERSONAL TRAINER

<b>N. ORE</b>		<b>MATERIE</b>
<b>3</b>	<i>(di cui)</i>	<b>CONOSCENZE GENERALI</b>
	2	• Elementi di nutrizione
	1	• Ordinamento Sportivo
<b>12</b>	<i>(di cui)</i>	<b>METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO E DELL'INSEGNAMENTO</b>
	1	• Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di primo livello
	4	• Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune Metodiche di allenamento
	2	• Basi dell'allenamento aerobico e alcune Metodiche di allenamento
	1	• Valutazione funzionale di Base
	1	• Flessibilità e Mobilità Articolare
	2	• Programmazione e Stesura del programma di allenamento
	1	• Avviamento con i sovraccarichi per i disabili
<b>17</b>	<i>(di cui)</i>	<b>PARTE PRATICA</b>
	10	• Gli Esercizi della Pesistica
	7	• Gli Esercizi della Sala Pesì (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)
=====	=====	=====
<b>32</b>		<b>T O T A L E</b>

## PROGRAMMA DETTAGLIO ORE

<b>N. ORE</b>	<b>MATERIE</b>
<b>3</b>	<b>CONOSCENZE GENERALI</b>
2	<b>Elementi di Nutrizione</b>
	I principi nutritivi
	L'indice glicemico
	Le calorie
1	<b>Ordinamento sportivo</b>
	Il nuovo sistema di qualifiche federali
	Gli organismi sportivi nazionali ed internazionali
	Le strutture della Federazione
	I regolamenti
<b>12</b>	<b>METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO</b>
1	I compiti e le responsabilità del tecnico di primo livello
4	<b>Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune Metodiche di allenamento</b>
	Adattamenti acuti
	Adattamenti cronici
	Le capacità condizionali e coordinative (generali e speciali)
	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
2	<b>Basi dell'allenamento aerobico e alcune Metodiche di allenamento</b>
	Definizione e Classificazione della resistenza
	Adattamenti acuti
	Adattamenti cronici
	Effetti dell'allenamento aerobico
	Metodiche di allenamento per il fitness
1	<b>Valutazione funzionale di base</b>
	Test di valutazione del movimento
	Valutazione posturale rapida
	L'osservazione e la valutazione nell'insegnamento
	Le funzioni e strumenti dell'osservazione

1	<b>Flessibilità e mobilità articolare</b>
	Definizione della mobilità articolare
	L'importanza della mobilità articolare
	Valutazione della flessibilità
	L'allenamento della flessibilità, mezzi e metodi
	Elementi di Fisiologia
2	<b>Programmazione e stesura del programma di allenamento</b>
	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
1	<b>Avviamento con i sovraccarichi per i disabili</b>
<b>17</b>	<b>PARTE PRATICA</b>
10	<b>Gli esercizi della pesistica</b>
	L'uso didattico della comunicazione: spiegare, dimostrare, correggere
	Tecnica e didattica dello strappo
	Tecnica e didattica dello slancio
7	<b>Gli esercizi della sala pesi</b>
	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

**Criteri di ammissione:**

aver compiuto la maggiore età;  
essere in possesso almeno del I Livello Tecnico dell'Ente di Promozione Sportiva;  
avere almeno due anni di pratica sportiva con relativa certificazione;  
non avere condanne od inchieste relative a coinvolgimento in casi di doping.

**Criteri per il mantenimento della qualifica:**

Rinnovo del Tesseramento FIPE;  
Partecipazione ai Test di Aggiornamento annuale.