



Allegato alla Delibera d'Urgenza del Presidente Federale n. 3 del 13.3.'17

“Assimilazione, con effetto immediato, della Delibera CONI n. 1568 del 14 febbraio 2017 (e successive modifiche) e interpretazione autentica della definizione delle ‘Attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere fisico’ ”

La Cultura Fisica ricomprende tutte quelle attività che usano una qualsiasi forma di carico (o resistenza) per il raggiungimento dell'obiettivo in termini sportivi (agonistici e non agonistici), di condizionamento (fitness) anche finalizzato alla performance agonistica, di benessere (wellness) e di recupero dell'efficienza fisica.

In considerazione di ciò, la Cultura Fisica si esplica nei seguenti termini:

1) Ambito Oggettivo

- *Attività con attrezzi (pesi liberi o macchine): finalizzata allo sviluppo della massa muscolare con obiettivi diversi a seconda della disciplina sportiva o dello stato di fitness;*
- *Attività a corpo libero, (sia seguendo i principi del Calistenico, dello Yoga, del Pilates, dello Stretching e dell'Allenamento in Sospensione), considerato come un sovraccarico in funzione della angolazione che il corpo ha rispetto alla base di appoggio utilizzata durante l'esercizio o allo stato di tensione muscolare;*
- *Alternanza di attività con attrezzi (a contrappesi, ad aria, elastiche, con controllo elettronico, pneumatiche) e a corpo libero all'interno di circuiti funzionali;*
- *Uso del lavoro HIIT alternato (High Intensity Interval Training) per il recupero dello stato di benessere in soggetti ipertesi, con colesterolo alto, in sovrappeso o decondizionati con utilizzo di piccoli e grandi attrezzi.*

2) Ambito soggettivo

La Cultura Fisica è attività praticabile da Atleti (agonisti e non agonisti), Amatori, Popolazioni Speciali, etc. con il fine di:

- *Incrementare la prestazione;*
- *Migliorare il bilanciamento posturale;*
- *Recuperare la forma sportiva post infortunio;*
- *Migliorare l'equilibrio massa grassa-massa magra;*
- *Migliorare la qualità di vita;*
- *Recuperare autonomia o indipendenza motoria.*

Le discipline sportive disciplinate dalla FIPE a livello statutario, oltre alla Pesistica Olimpica e Paralimpica (Para Powerlifting), e a tutte quelle specialità sportive che prevedono l'utilizzo di sovraccarichi e resistenze, finalizzate all'attività sportiva agonistica, al Fitness ed al benessere fisico (Wellness), sulla base dei regolamenti Tecnici Federali sono le seguenti:



- **Distensione su Panca**: è una disciplina sportiva che consiste nella valutazione della massima forza di abduzione della catena estensoria degli arti superiori eseguita con contro movimento;
- **Biathlon Atletico**: è una disciplina sportiva che comprende due prove di prestazione atletica. La prima consistente in una distensione massima con contro movimento alla panca piana, l'altra di mezzofondo veloce di corsa, sulla distanza di m. 2000;
- **Sviluppo Muscolare**: è una disciplina sportiva finalizzata all'eumorfismo dello sviluppo organico, cardiocircolatorio, respiratorio, al trofismo armonico, alla compensazione delle sincinesie e paratonie in rapporto alle diverse biotipie individuali, allo scopo di conferire salute e benessere.
- **Braccio di Ferro**: consiste in una prova di forza tra due avversari, tendente ad aprire l'angolo al gomito dell'arto superiore dell'avversario dx - dx o sx - sx a partire, per entrambi, con l'angolo al gomito di circa 90° (novanta gradi).
- **Palestriadi**: è una gara promozionale di Fitness a squadre "OPEN". La gara prevede 5 esercizi che devono essere eseguiti contemporaneamente dai 5 componenti di ogni singola squadra (in ogni squadra deve essere inserita obbligatoriamente almeno un'Atleta donna).

I 5 esercizi sono:

- a) La corsa su TREADMILL
 - b) La corsa su BIKE STAZIONARIA
 - c) Le trazioni (avanti) alla LAT MACHINE
 - d) Le distensioni su PANCA ORIZZONTALE
 - e) Le GIRATE + SPINTE
- **Power Games**: è una disciplina sportiva composta da tre esercizi che devono essere eseguiti in questa sequenza:
 - a) Lo SQUAT
 - b) La DISTENSIONE su PANCA
 - c) La GIRATA o APPOGGIO al PETTO
 - Inoltre la F.I.P.E. attraverso la Strength Academy (Scuola Nazionale di Formazione) gestisce, organizza e regola tutta una serie di attività/discipline, tra le quali, a titolo esemplificativo ma non esaustivo:
 - 1) **Snatch and Clean & Jerk (Strappo e Slancio)**: didattica, progressione e metodologia degli esercizi della pesistica olimpica.
 - 2) **Strength Training**: capacità di sollevare il carico con corretta tecnica esecutiva dei seguenti esercizi: panca piana, stacco, squat.
 - 3) **Strength Yoga**: abbinamento degli aspetti coordinativi e respiratori nella corretta esecuzione degli esercizi.
 - 4) **Strength balance**: corretto uso del core e della capacità coordinativa nella corretta esecuzione degli esercizi.
 - 5) **Functional Strength**: corretto uso di tools quali clubbels, ropes, maceball, ball.



- 6) **Kettlebell**: capacità di esecuzione degli esercizi della pesistica con uno strumento da usare anche ad una mano.
- 7) **AinS (allenamento in sospensione)**: dove il corpo, a seconda delle sue angolazioni, diventa un peso più o meno grande da spostare.
- 8) **S&H (Sport and Health)**: circuiti per l'allenamento sia di sportivi che di amatori.
- 9) **Riequilibrio Posturale e Funzionale**: percorso formativo composto da valutazione posturale attraverso l'utilizzo di strumentazioni specifiche, approccio osteopatico con l'intervento di un osteopata, utilizzo del foam roll, approccio yoga per il recupero degli equilibri posturali.
- 10) **L'allenamento della donna 2.0**: introduzione alla diversità ormonale tra uomo e donna come predisposizione e modificazione all'allenamento; l'esperienza di un preparatore con atlete donne; case history; approccio del P.T. ad una cliente donna; quali sono i falsi miti da sfatare.
- 11) **"In & Out"**: Proposta di allenamento realizzabile indoor e outdoor, dove vengono proposti i seguenti elementi di allenamento: riscaldamento con tecniche di respirazione, allenamento HIIT (High Intensity Interval Training), allenamento Balance (Equilibrio e Propriocezione) defaticamento con tecniche di rilassamento yoga.
- 12) **Programmazione dell'allenamento**: approccio ad una programmazione dell'allenamento; come strutturare una programmazione.
- 13) **Strumenti per il defaticamento** dopo un allenamento intenso: dallo stretching, alle squadre di Mezieres, all'uso di tecniche di auto massaggio (foam roller)
- 14) **L'allenamento della forza negli sport**: dal rugby, al volley, dal nuoto al basket, la funzionalità della forza a 360 gradi.
- 15) **Utilizzo attrezzature in sala pesi**: 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.
- 16) **Riatletizzazione post infortunio**: terminato l'intervento del medico/ortopedico e del fisioterapista, inizia l'opera del preparatore finalizzata ai recuperi della forza per la ripresa dell'attività agonistica.
- 17) **Valutazione funzionale**: analisi delle capacità di movimento e di deficit di bilanciamento muscolare e di mobilità articolare. Stesura di protocollo di lavoro con sovraccarichi per il riequilibrio del soggetto.
- 18) **Valutazione ed allenamento nelle malattie metaboliche**: test di valutazione e protocolli di lavoro cardiovascolari ed isotonici al fine di ridurre gli effetti dati dalle sindromi metaboliche e i suoi possibili effetti sulla salute e sulla qualità della vita del soggetto.