

REGOLAMENTI *FIPE STRENGTH ACADEMY* ***anno 2018***

Corso I Livello FIPE – “Allenatore/Personal Trainer”

Il Programma/Materie del Corso di I Livello per l’acquisizione della qualifica “Allenatore/Personal Trainer” vede un incremento di 10 ore di lezioni pratiche; allo stesso tempo, le lezioni teoriche frontali sono state ridotte di 10 ore, che il corsista dovrà, comunque, studiare per conto proprio (*poiché ricomprese tra le domande a quiz dell’esame finale*).

Dettaglio ore:

- totale **92** ore

36 lezioni frontali pratica

16 lezioni frontali teoria

10 ore di studio autonomo obbligatorio anatomia-fisiologia

30 tirocinio

Corso Nazionale II Livello FIPE – “Istruttore/Personal Trainer Senior”

Il Corso Nazionale di II Livello per l’acquisizione della qualifica “Istruttore/Personal Trainer Senior” organizzato prevalentemente in modalità on line (*lezioni teoriche su piattaforma specifica e lezioni pratiche in palestra*) mantiene ancora attiva la formula frontale (*con sede Roma, salvo eccezioni*)

Le quote di iscrizioni al Corso di II Livello sono state ridotte sia per i Tesserati alla FIPE, sia per i non tesserati FIPE, come di seguito specificato:

- Tesserati FIPE (*in regola con il Tesseramento 2018*): **€ 810,00** (*anziché € 1.010,00*);
- Non tesserati FIPE (*aventi i requisiti previsti dal Regolamento*): **€ 1.000,00** (*anziché 1.200,00*)

Dettaglio ore:

- totale **152** ore

32 lezioni frontali pratica

50 lezioni frontali teoria

30 tirocinio autonomo

40 studio con assegnazione lettura libri e articoli scientifici per esame



Corso Nazionale III Livello FIPE – “Strength Coach – Personal Trainer Master/Sport Specialist”

A conclusione del Corso Nazionale di III Livello FIPE, verrà attribuita la nuova qualifica federale di “Strength Coach – Personal Trainer Master/Sport Specialist”, che consentirà a Tecnici Federali di elaborare specifiche analisi dei sistemi di allenamento della Pesistica, finalizzati a migliorare l’individualizzazione dell’allenamento per l’incremento della Performance, nonché ad adattare modalità, percentuali di carico e programmazione, in funzione delle reali necessità del proprio Atleta (sia della Pesistica Olimpica, sia di altri Sport).

A tal riguardo, il relativo Programma/Materie è stato incrementato di un nuovo modulo di lezioni specifiche e la quota d’iscrizione è passata ad **€ 1.350,00** (invece di € 1.210,00) - quota riservata a coloro che risultano in regola con il Tesseramento 2018 -

A tutti coloro che hanno acquisito la qualifica di III Livello prima del 2018, viene offerta l’opportunità di acquisire la nuova qualifica “Strength Coach – Personal Trainer Master/Sport Specialist”, partecipando ad un Corso di “Qualification” del monte orario pari al nuovo modulo introdotto nel Programma/Materie del Corso Nazionale: una full immersion di 40 ore distribuite in 5 giorni consecutivi, con quota di iscrizione di € 500,00.

Dettaglio ore:

- totale **246** ore

72 lezioni frontali pratica

80 lezioni frontali teoria

4 di esame

30 tirocinio autonomo

60 studio con assegnazione lettura libri e articoli scientifici per esame

Corsi Nazionali di Specializzazione – Workshop

I “Corsi di Specializzazione” sono suddivisi in Corsi Base (aperti a tutti e con rilascio di “Attestato di Partecipazione”) e Corsi di Certifica (aperti solo ai Tecnici FIPE che hanno già frequentato le 8 ore dei rispettivi Corsi Base ed ai Tecnici FIPE che abbiano acquisito il 3°livello federale dall’anno 2015) che - a seguito di superamento dell’esame - assegnano la “Qualifica” che va ad integrare il rispettivo Livello Federale già acquisito.

I “Workshop” sono aperti a tutti e rilasciano unicamente l’Attestato di Partecipazione.

Corsi Nazionali di Specializzazione FIPE

8 ore "base" + 8 ore "certifica"

_ con rilascio di Attestato di Partecipazione (1° step) e di Diploma di Qualifica (2° step)

Quote iscrizione 1° step: **FIPE € 145,00 NO FIPE € 195,00**

Quote iscrizione 2° step: **FIPE € 145,00**

➤ **Strappo e Slancio** (Palestra)

1° step (8 ore) **aperto a tutti** (propedeutico per il 2° step)

(rilascio di Attestato di Partecipazione)

2° step (8 ore) solo per Tecnici FIPE regolarmente tesserati (rilascio di Diploma di Qualifica, ad integrazione del Livello Federale)

➤ **Kettlebell** (Palestra)

1° step (8 ore) **aperto a tutti** (propedeutico per il 2° step)

(rilascio di Attestato di Partecipazione)

2° step (8 ore) solo per Tecnici FIPE regolarmente tesserati (rilascio di Diploma di Qualifica, ad integrazione del Livello Federale)

➤ **AinS** (Palestra)

1° step (8 ore) **aperto a tutti** (propedeutico per il 2° step)

(rilascio di Attestato di Partecipazione)

2° step (8 ore) solo per Tecnici FIPE regolarmente tesserati (rilascio di Diploma di Qualifica, ad integrazione del Livello Federale)

➤ **Functional Strength** (Palestra)

1° step (8 ore) **aperto a tutti** (propedeutico per il 2° step)

(rilascio di Attestato di Partecipazione)

2° step (8 ore) solo per Tecnici FIPE regolarmente tesserati (rilascio di Diploma di Qualifica, ad integrazione del Livello Federale)

16 ore - Quota iscrizione FIPE €215,00 NO FIPE €285,00

➤ **Para Powerlifting** (Aula-Palestra)

➤ **Sala pesi** (Palestra) -

➤ **La riatletizzazione post infortunio** (Aula - Palestra) –

Intervento di un ortopedico che tratta le principali casistiche di infortuni e di interventi chirurgici. Per ognuna breve excursus della riabilitazione e indicazione delle cose da prendere in considerazione nella riatletizzazione. Indicazione dei tempi e dei test di rivalutazione.

- Ginocchio:

- Menisco
- LCA
- Collaterale
- Ginocchio varo e valgo

- Spalla:

- Sub lussazione
- Lussazione
- Rottura cercine

- Caviglia:
 - o Distorsione (con e senza interessamento dei legamenti)
 - o Rottura spina malleolo

Parte teorico pratica sugli esercizi di riatletizzazione:

- o corpo libero
- o AinS
- o Pesi liberi
- o Macchine

24 ore - Quota iscrizione FIPE €260,00 NO FIPE €320,00

- **Valutazione funzionale; dalla valutazione funzionale all'uso dei sovraccarichi**

(Aula-Palestra) - (venerdì- sabato-domenica 9.00-18.00)

Presentazione dei test di valutazione e della lettura dei risultati.

Sono necessari alcuni strumenti utili alla valutazione.

Il corso propone, inoltre, una serie di test di valutazione, con e senza strumentazioni, a cui sottoporre il cliente del PT prima della stesura del programma di allenamento.

Nella seconda parte c'è l'applicazione pratica nell'uso delle principali attrezzature da palestra e dei principali esercizi con i pesi liberi.

32 ore - Quota iscrizione FIPE €345,00 NO FIPE €445,00

- **Valutazione ed allenamento nelle malattie metaboliche (Aula-Palestra)**

Il Corso presenta le malattie metaboliche più comuni nei centri fitness e tratta il percorso di allenamento per le principali malattie metaboliche:

- Ipertensione
- Sovrappeso, obesità
- Predisposizione al diabete, diabete

Parte teorica medica, tenuta da un endocrinologo che spiega la tipologia di patologia o di predisposizione alla patologia, gli strumenti di analisi, i supporti farmaceutici, le attenzioni da prestare.

La parte pratica prevede:

- Test di valutazione cardiovascolari
- Test di valutazione funzionale
- Stesura linee guida di allenamento

Parte pratica con utilizzo degli strumenti e realizzazione dei test.

Sono necessari alcuni strumenti quali il metabolimetro e delle lancette per misurare la glicemia oltre ad alcuni strumenti cardio e isotonici.

- **Riequilibrio Posturale (Aula) ***

1° step (*propedeutico per il 2°step*) (16 ore)

2° step (16 ore)

*** Per chi si iscrive subito ai due "step" (totale 32 ore), restano le quote:**

FIPE €345,00 NO FIPE €445,00

*** Per chi si iscrive solo ad uno step per volta (16 ore ognuno):**

FIPE €215,00 NO FIPE €285,00

Workshop FIPE

_ con rilascio di Attestato di Partecipazione _

8 ore - Quota iscrizione FIPE €145,00 NO FIPE €195,00

- **IN&OUT** (Palestra)
- **Strength Yoga** (Palestra)
- **L'allenamento della donna 2.0** (Aula)
- **L'allenamento della forza negli sport di squadra** (Aula)
Ruolo dello Strength Coach, approccio all'uso dei carichi e scelta degli esercizi in funzione dello sport e degli obiettivi da raggiungere.
- **Autotrattamento - Strumenti per il defaticamento dopo un allenamento intenso: dallo stretching, alle squadre di Mezieres, all'uso di tecniche di auto massaggio (foam roller)** (Palestra)
Il Corso propone alcune procedure per il defaticamento a seguito di un allenamento muscolare di intensità. Si sviluppano alcune tematiche sullo stretching (statico, dinamico, balistico, PNF), il trattamento attraverso le squadre di Mezieres, l'uso del foam roller per l'automassaggio miofasciale.
- **Programmazione dell'allenamento** (Aula)
Il Corso si propone di dare uno sguardo alla evoluzione della programmazione dell'allenamento. Verranno proposte le varie linee guida nella periodizzazione e programmazione. Si analizzeranno le differenze tra la programmazione per uno sportivo e per il cliente di un Personal Trainer.
La parte pratica prevede la realizzazione di programmazioni di allenamento a seconda delle tipologie di sport come da classificazione di Dal Monte.

Rateizzazione quote iscrizione Corsi Nazionali di II e III Livello FIPE

La Federazione ha stipulato un accordo con la Deutsche Bank che consente, a chi lo desidera, di "rateizzare" le quote di iscrizione ai Corsi di II e III Livello, fino ad un massimo di 10 rate.

Pertanto, una volta versata alla Federazione la prevista quota di pre-iscrizione al Corso Nazionale prescelto, il corsista può richiedere (dietro compilazione di apposita modulistica) di effettuare il pagamento - con finanziamento della Deutsche Bank - della rimanente quota parte, usufruendo del Servizio di rateizzazione.

Per ulteriori informazioni contattare: rauccio.corsi@federpesi.it - 06.87973013