



CORSO NAZIONALE
PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI
"Istruttore/Personal Trainer Senior"

II LIVELLO FEDERALE
REGOLAMENTO ANNO SPORTIVO 2012

sede di Curno (Bergamo)

Obiettivi del Corso:

- *Formare un Istruttore 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;*
- *Creare una figura professionale innovativa, specialistica e preparata sulle nuove metodologie di allenamento della forza;*
- *Fornire le conoscenze tecniche e scientifiche necessarie a realizzare programmi di allenamento personalizzato per una clientela di livello intermedio e popolazioni speciali;*
- *Fornire una solida preparazione di base per affrontare in maniera adeguata il Corso Nazionale di 3° Livello Federale;*
- *Fornire un'adeguata preparazione per affrontare l'esame per la Certificazione Internazionale NSCA di "CPT – Personal Trainer Qualificato".*

Le modalità per il raggiungimento di tali obiettivi saranno individuate attraverso:

- ✓ *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.*

1) Organizzazione e Docenti

L'organizzazione del Corso è gestita direttamente dalla FIPE; la Direzione è affidata ai Docenti Federali, Dott. Carlo Varalda e Dott. Massimiliano Febbi.

Il corpo degli Insegnanti è costituito da Docenti Federali e Docenti della Facoltà di Scienze Motorie.

Le esperienze del collegio dei Docenti fanno sì che il suddetto Corso abbia tutte le caratteristiche per garantire una preparazione efficace ed esclusiva adatta a formare e qualificare i nostri tecnici garantendo una professionalità e una preparazione di alto livello tecnico/scientifico.

2) Durata e materie

Il Corso è articolato in **150** ore di lezioni (*suddivise in 80 ore di lezioni frontali, 30 di tirocinio e 40 di studio*).

Il Corso è suddiviso in **4 week-end** (*lunghe*).

Il "*Programma/Materie*" del Corso è riportato nel documento allegato (*All. "A"*).

3) Sedi

Il Corso partirà venerdì 13 aprile 2012 e si terrà a Curno (Bergamo), presso l'Impianto Sportivo "*Sportpiù Resort*", sito in Via E. Fermi n. 31 – Curno (Bergamo).



4) Requisiti di ammissione

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 2012;
(*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**;
- non aver riportato condanne penali passate in giudicato per reati non colposi a pene detentive complessivamente superiori ad un anno, ovvero a pene che comportino l'interdizione dai pubblici uffici superiori ad un anno;
- non avere riportato nell'ultimo decennio, salvo riabilitazione, squalifiche o inibizioni sportive definitive complessivamente superiori ad un anno da parte delle Federazioni Sportive Nazionali, delle Discipline Sportive Associate, degli Enti di Promozione Sportiva, del CONI o di Organismi Sportivi Internazionali riconosciuti.

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

5) Iscrizioni

Il Corso avrà luogo al raggiungimento minimo di 20 persone.

Il Corso è a numero chiuso, fino ad un massimo di 40 persone; eventuali richieste eccedenti potranno essere prese in considerazione per la partecipazione in un'altra delle sedi previste (*sempreché i numeri lo consentano*) o per una "*lista d'attesa*" per le prossime edizioni.

L'iscrizione al Corso deve essere effettuata – mediante il modello predefinito – direttamente alla Segreteria Federale (Viale Tiziano n. 70 – 00196 Roma – Fax: 06-3685.8660 – e-mail: corsi@federpesistica.it).

Contestualmente alla domanda di partecipazione, dovrà pervenire in Federazione anche copia dell'avvenuto versamento di **€ 200,00** (*da effettuare tramite C/C/P o Bonifico Bancario, come specificato nel successivo punto 7: "Modalità di pagamento"*), quale quota di pre-iscrizione.

La quota di pre-iscrizione verrà immediatamente rimborsata qualora il Corso non venisse organizzato; verrà trattenuta in caso di rinuncia da parte del candidato.

6) Quote di partecipazione

La quota d'iscrizione include: lezioni teoriche e pratiche, esami, materiale didattico, nonché l'iscrizione gratuita (*ad esclusione della quota NSCA USA*) all'esame per la Certificazione internazionale NSCA di CPT "*Personal Trainer Qualificato*".

La quota di partecipazione (*comprensiva dei 200,00 euro versati per la pre-iscrizione*) è la seguente:

- **€ 1.200,00**, per i **NON** tesserati alla FIPE;
- **€ 1.100,00**, per i **Tesserati FIPE** in regola con il Tesseramento dell'anno in corso (*ai quali verrà applicato un ulteriore sconto pari alla quota agevolata di Tesseramento 2012*).

In caso di pagamento rateizzato, le suddette quote subiranno un incremento di **€ 100,00** (*passando rispettivamente a € 1.300,00 e a € 1.200,00*).

7) Modalità di pagamento

Dopo il versamento della quota di pre-iscrizione di € 200,00, si potrà scegliere di versare la quota restante o in un'unica soluzione (*da pagare entro il **7 aprile 2012***):

- **€ 1.000,00** per i **NON tesserati alla FIPE**;
- **€ 810,00** per i **Tesserati alla FIPE**.



oppure usufruendo della formula della rateizzazione, secondo le seguenti modalità:

Non tesserati alla FIPE:

- 1[^] rata - € 550,00 (da pagare entro e non oltre il **7 aprile 2012**);
- 2[^] rata - € 550,00 (da pagare entro e non oltre il **22 maggio 2012**).

Tesserati alla FIPE:

- 1[^] rata - € 455,00 (da pagare entro e non oltre il **7 aprile 2012**);
- 2[^] rata - € 455,00 (da pagare entro e non oltre il **22 maggio 2012**).

I versamenti si potranno effettuare o tramite bollettino di conto corrente postale o tramite bonifico bancario, secondo le procedure di seguito indicate:

- C/C POSTALE N.: **65794034** - Intestato a: **Federazione Italiana Pesistica - Viale Tiziano, 70 – 00196 Roma** – Causale: **"Corso II Livello Bergamo"** (per chi opta per la soluzione unica); **"Corso II Livello Bergamo 1[^]/2[^] rata"** (per chi opta per le 2 rate);
(In periodo di autocertificazioni, è sufficiente l'invio di una mail all'indirizzo corsi@federpesistica.it contenente l'avviso di avvenuto pagamento; sarà compito della Segreteria del Corso effettuare il dovuto riscontro con i bollettini postali pervenuti in Federazione da parte di Poste Italiane).
- Codice IBAN: **IT83Y010050330900000010130** della BNL con stessa intestazione e causale del bollettino di conto corrente postale.
(Il bonifico bancario dovrà riportare, inoltre, il nominativo dell'interessato).

8) Materiale didattico

Ai corsisti verranno consegnati i seguenti testi della Collana FIPE: "Il Manuale del Personal Trainer NSCA" e "Esercizi per l'allenamento in palestra".

9) Esame Finale

L'accesso all'esame è consentito a chi ha frequentato almeno 8 delle 10 giornate (complessive), totalizzando quindi un massimo di 16 ore di assenza (20%).

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 **12/100** - massimo **20/100**)
- **Pratica nella Valutazione Plicometrica e Funzionale:**
 - La valutazione dell'uso del Plicometro si effettua al termine della lezione stessa.
(Punteggio minimo **6/100** - massimo **10/100**);
 - La valutazione della capacità di effettuare una "valutazione Funzionale" si effettua al termine della lezione stessa. - (Punteggio minimo **6/100** - massimo **10/100**).
- **Pratica nello Stretching ed Allenamento Funzionale:**
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 (pena l'esclusione dalla possibilità di sostenere il "Colloquio Orale").
(Punteggio minimo **12/100** - massimo **20/100**)
- **Questionario a risposta multipla:**
La prova si effettua in occasione dell'ultimo modulo di lezione; il questionario è composto da 60 domande (da completare in 90 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 12 risposte errate (20%).



- **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) ha inizio dall'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 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*).

10) Commissione d'Esame

La Commissione d'esame verrà nominata dalla **Federazione Italiana Pesistica**.

11) Abilitazione

A coloro che superano l'esame, la Federazione conferisce la **Qualifica** di "**Istruttore/Personal Trainer Senior**" (*Il Livello Federale*), con decorrenza immediata, e consegna il relativo diploma.

12) Vantaggi del Diploma di "Istruttore/Personal Trainer Senior"

Il superamento dell'esame consente di acquisire i seguenti "benefit":

- Polizza RC Professionale, gratuita per il 2012;
- Iscrizione gratuita (*esclusa quota 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.*

13) Varie

I corsisti dovranno possedere obbligatoriamente un indirizzo di posta elettronica; ogni comunicazione verrà inoltrata esclusivamente tramite e-mail.

* * * ^ * ^ * ^ * ^ * ^ * * *

**Per ulteriori informazioni contattare l'Ufficio Formazione FIPE: tel. 06-3685.8593/8295/8426
fax 06.3685.8660 – e-mail corsi@federpesistica.it o corsi1@federpesistica.it**

www.federpesistica.it