



**CORSO NAZIONALE**  
**PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI**  
**"Istruttore/Personal Trainer Senior"**  
**II LIVELLO FEDERALE**  
**REGOLAMENTO ANNO SPORTIVO 2012**

**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 III 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, nonché da Atleti e Tecnici della Nazionale di Pesistica che hanno preso parte ai Campionati Europei, Mondiali ed ai Giochi Olimpici. 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 **5 week-end**.

Il "*Programma/Materie*" e le date del Corso sono riportati nel documento allegato (All. "A").

**3) Sedi**

**Il Corso si terrà a Roma**, le lezioni di teoria si svolgeranno presso l'**Aula 2** del "*Palazzo delle Federazioni*" sito in Viale Tiziano, 70; mentre la parte pratica si terrà presso la *Palestra di Pesistica Olimpica della FIPE*, sita all'interno del C.P.O. *Giulio Onesti*" del CONI dell'Acqua Acetosa - *Largo Giulio Onesti, 1-*: (*la sede può subire variazioni che saranno prontamente comunicate*).



#### **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.

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

#### **5) Iscrizioni**

Il Corso avrà luogo al raggiungimento minimo di 20 persone (*per ogni sede*).

Il Corso è a numero chiuso, fino ad un massimo di 40 persone (*per ogni sede*); 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](mailto: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*).

#### **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:

- **€ 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<sup>a</sup> rata - € 500,00 (entro e non oltre il 13 ottobre 2012);
- 2<sup>a</sup> rata - € 500,00 (entro e non oltre il 24 novembre 2012).

**Tesserati alla FIPE:**

- 1<sup>a</sup> rata - € 405,00 (entro e non oltre il 13 ottobre 2012);
- 2<sup>a</sup> rata - € 405,00 (entro e non oltre il 24 novembre 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"** (per chi opta per la soluzione unica); **"Corso II Livello 1<sup>a</sup>/2<sup>a</sup> rata"** (per chi opta per le 2 rate);  
(In periodo di autocertificazioni, è sufficiente l'invio di una mail all'indirizzo [corsi@federpesistica.it](mailto: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 in programma 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](mailto: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) 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 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](mailto:corsi@federpesistica.it) o [corsi1@federpesistica.it](mailto:corsi1@federpesistica.it)**

**[www.federpesistica.it](http://www.federpesistica.it)**