



CORSO SPECIALIZZAZIONE PRATICA sugli ESERCIZI della PESISTICA OLIMPICA
"Strappo (Snatch) e Slancio (Clean and Jerk)"

presso il Centro Preparazione Olimpica CONI "Giulio Onesti" - Roma

sabato 30 giugno e sabato 7 luglio 2012

Docenti: Tecnici delle Squadre Nazionali di Pesistica Olimpica

* * * * *

REGOLAMENTO

1) Organizzazione e Sede

L'organizzazione del Corso è affidata alla **Federazione Italiana Pesistica**.

Il Corso si tiene a **Roma**, presso la Palestra di Pesistica sita all'interno del Centro di Preparazione Olimpica del CONI "Giulio Onesti" (Largo Giulio Onesti, 1 – zona Acqua Acetosa).

2) Date

Possibilità di iscriversi o al Corso di sabato **30 giugno** o a quello di sabato **7 luglio 2012** (o a entrambe), utilizzando il Modulo allegato (All. n. 1).

3) Durata e materie

Il Corso ha la durata di **8 ore** (2 di teoria e 6 di pratica) e si svolge in base al Programma riportato in allegato (All. n. 2).

4) Docenti

Le lezioni sono tenute dai Tecnici delle Squadre Nazionali di Pesistica Olimpica.

5) Obiettivo

Il Corso si prefigge lo scopo di fornire gli strumenti di base per apprendere e/o perfezionare la tecnica degli esercizi della Pesistica Olimpica.

6) Partecipazione

Il Corso è rivolto ai tesserati FIPE (Tecnici e/o Atleti agonisti e non agonisti, in regola con il tesseramento per l'anno in corso) interessati a perfezionarsi nella tecnica, e a tutti coloro (anche non tesserati alla FIPE, purché producano un Certificato Medico di sana e robusta costituzione) che vogliano approfondire gli aspetti pratici – per gli utilizzi più svariati - dello "Strappo" (Snatch) e dello "Slancio" (Clean and Jerk), come strumento propedeutico all'allenamento della forza per tutte le discipline sportive o come esercizi pratici nelle diverse applicazioni delle attività del fitness.

Il Corso prevede una partecipazione minima di 15 persone e massima di 40.

5) Attestato di partecipazione

Ai partecipanti la Federazione rilascia apposito attestato di partecipazione.

6) Quota di partecipazione

Le quote di partecipazione - *al singolo Corso* - sono le seguenti:

- € **110,00**, per i tesserati FIPE (*Tecnici/Atleti*) e per coloro che hanno acquisito la "Certificazione NSCA";
- € **200,00**, per i non tesserati FIPE.

Gli interessati possono usufruire delle eventuali agevolazioni maturate con la FIPE (*promozioni speciali, promozioni "Rimini Wellness 2012", etc. ...*).

7) Iscrizioni e pagamenti

La **domanda di iscrizione** (*e relativo pagamento*) dovrà pervenire alla FIPE (*Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma - Fax 06-3685.8660 - corsi@federpesistica.it o corsi1@federpesistica.it*) **entro e non oltre giovedì 21 giugno 2012**.

Il pagamento della quota di partecipazione si potrà effettuare o tramite versamento sul c/c postale n. **65794034** (*intestato a: Federazione Italiana Pesistica - Viale Tiziano 70 - 00196 Roma - causale: "Corso Specializzazione 2012 Roma"*) oppure tramite bonifico bancario con utilizzo del **Codice IBAN: IT83Y0100503309000000010130** della BNL (*stessa intestazione e stessa causale del bollettino*).

Non potranno essere accolte iscrizioni di coloro che non hanno provveduto a tale obbligo.

N.B.

1. La quota d'iscrizione comprende anche la copertura assicurativa contro gli infortuni.
2. Nell'eventualità in cui il Corso viene annullato o non si svolge per cause riconducibili alla Federazione, si ha diritto al rimborso integrale della quota versata (dietro presentazione di richiesta scritta).

Nel caso in cui si rinuncia a partecipare per motivi strettamente personali, la Federazione provvederà a rimborsare il 50% della quota d'iscrizione, dietro presentazione di richiesta scritta (alla quale deve essere allegata copia della ricevuta di pagamento), che deve pervenire alla Segreteria FIPE (Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma) almeno 5 giorni prima dall'inizio del Corso.

La richiesta può essere inoltrata anche via fax (06-3685.8660) o via e-mail (corsi@federpesistica.it).

8) "Benefit"

- Per i Tecnici FIPE, la frequentazione del Corso costituisce titolo per l'aggiornamento annuale obbligatorio (*previsto per il mantenimento della qualifica*) e può sostituire il test di aggiornamento (*che si effettua con la Rivista Federale "Strength & Conditioning"*).
- I partecipanti ai Corsi - *non tesserati alla FIPE* - potranno fare richiesta di iscrizione ai Corsi Regionali per l'acquisizione della qualifica di "Allenatore/Personal Trainer" (*I Livello FIPE*), con relativa riduzione delle ore di frequenza e dei costi.

Gli interessati dovranno contattare direttamente la Segreteria Federale: Ufficio Formazione - corsi@federpesistica.it o corsi1@federpesistica.it - fax 06-3685.8660.