



**CORSO DI I LIVELLO**  
**PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI**  
**ALLENATORE/PERSONAL TRAINER**  
**REGOLAMENTO ANNO SPORTIVO 2013**

**1) Organizzazione**

L'organizzazione del Corso è affidata ai **Comitati Regionali/Provinciali FIPE**.  
Il garante del Corso è il Presidente/Delegato dell'Organizzazione Territoriale.

**2) Durata e materie**

Il Corso è articolato in **52 ore** (*lezioni teoriche e pratiche*) - *più valutazione finale* - distribuite in più week-end, a discrezione del Comitato Regionale, come da programma allegato.

Il Corso viene avviato solo dopo aver raggiunto un numero minimo di adesioni prefissato da ogni Comitato Regionale e, comunque, nel rispetto del limite massimo di n. 50 iscritti per Corso.

**3) Quota di partecipazione**

La quota di partecipazione è di **€ 500,00** ed è comprensiva di Lezioni, Esame, Diploma, Materiale didattico e Tesseramento (*per l'anno in corso*).

Sono previste tariffe agevolate di **€ 350,00** per le seguenti categorie:

- Atleti di Pesistica (*che hanno partecipato alle Finali Nazionali dei Campionati Italiani*);
- Atleti "medagliati" alle Finali Nazionali di Distensione su Panca e del Biathlon Atletico (*giunti ai primi 3 posti nelle rispettive categorie*);
- Diplomatici ISEF, Laureati IUSM e iscritti a Scienze Motorie (*gli iscritti a Scienze Motorie dovranno allegare – al modello di adesione al Corso – attestazione di iscrizione alla propria Facoltà*).

**4) Requisiti di ammissione**

Possono accedere al Corso tutti coloro che sono in possesso dei seguenti requisiti (*autocertificazione*):

- maggiore età;
- 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;
- avere praticato almeno 2 anni di attività in palestra con una conoscenza di base degli esercizi con i pesi (*autocertificazione*);
- presentare – *all'atto dell'iscrizione* – un certificato medico generico di idoneità fisica.

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

**5) Iscrizioni**

L'iscrizione al Corso deve essere effettuata direttamente al Comitato Regionale, mediante apposito modulo.

Il Comitato Regionale si farà carico di contattare direttamente tutti i pre-iscritti al fine di comunicare la lista definitiva dei partecipanti e per autorizzare gli stessi a perfezionare la domanda d'iscrizione, effettuando il pagamento della quota dovuta.

Il pagamento della quota d'iscrizione si effettua o tramite versamento sul c/c postale n. **65794034** (*intestato a: Federazione Italiana Pesistica - Viale Tiziano 70 - 00196 Roma - causale: "Corso I Livello 2013 Regione \_\_\_\_\_"*) oppure tramite bonifico bancario con utilizzo del **Codice IBAN: IT83Y0100503309000000010130** della BNL (*stessa intestazione e stessa causale del bollettino*).

**N.B.**

1. Nell'eventualità in cui il Corso venga annullato o non si svolga per cause riconducibili al Comitato Regionale/Provinciale, si ha diritto al rimborso integrale della quota versata (dietro presentazione di richiesta scritta).

Nel caso in cui si rinunci a partecipare per motivi strettamente personali, la Federazione provvederà a rimborsare il 50% della quota d'iscrizione, dietro presentazione di richiesta scritta unitamente all'invio della ricevuta di pagamento, da inoltrare alla Segreteria FIPE (Viale Tiziano, 70 – 00196 Roma) entro il decimo giorno precedente la data di inizio del Corso.

La richiesta può essere inoltrata anche via fax (06-3685.8660) o via e-mail ([corsi1@federpesistica.it](mailto:corsi1@federpesistica.it)) oppure [corsi@federpesistica.it](mailto:corsi@federpesistica.it)).

**5) Materiale didattico**

Ai corsisti verrà consegnato il seguente libro della collana federale:

**"LE BASI DELL'ALLENAMENTO SPORTIVO. Manuale del tecnico federale di primo livello"**

**Editore: Calzetti & Mariucci - Autore: Scuola Nazionale FIPE**

**6) Esame finale**

Il partecipante al Corso, dopo aver frequentato le ore di lezione obbligatorie (con un margine massimo di **4 ore di assenza**), dovrà preparare un "elaborato in formato elettronico" (tesina scritta di circa 30 pagine o una presentazione di circa 30 slides in powerpoint) su materie trattate durante il Corso.

L'esame si terrà non prima di 15 giorni dall'ultima lezione frontale del Corso, al fine di consentire ai partecipanti di svolgere il previsto iter di presentazione.

Il voto viene espresso in "100esimi" e alla fine delle prove viene stilata una graduatoria.

L'esame prevede:

- una prova scritta in forma di quiz, predisposta dalla Federazione, sulla base di 30 domande a risposta multipla, su argomenti trattati sul libro "Le Basi dell'Allenamento Sportivo. Manuale del tecnico federale di primo livello".

Ogni risposta errata comporta la perdita di un punto; ogni risposta non data equivale a risposta errata (punteggio massimo 30/100);

- un colloquio orale, che ha inizio dall'esposizione dell'elaborato e si sviluppa su tutto il programma (punteggio minimo 20/100 – punteggio massimo 40/100), ed il cui superamento è condizione essenziale per il conseguimento della qualifica.

Inoltre, ai fini della graduatoria finale, verrà presa in considerazione la prova pratica di valutazione sull'apprendimento delle tecniche di strappo e di slancio (punteggio massimo 30/100), che ogni partecipante al Corso dovrà effettuare al termine delle lezioni obbligatorie di pratica.

Per essere promosso, l'esaminando – al termine delle tre prove – deve ottenere una valutazione minima di 60/100, **previo – comunque – l'ottenimento di almeno 20/100 alla prova colloquio orale.**

Chi non risulta idoneo alla qualifica, potrà sostenere l'esame nel Corso successivo, senza versamento di alcuna quota di partecipazione e senza obbligo di frequenza.

Qualora non si superasse anche la seconda prova d'esame (di "recupero"), sarà discrezione del Comitato Regionale/Provinciale stabilire se il candidato potrà sostenere gli esami per una terza volta (al termine della successiva sessione) oppure se lo stesso dovrà iscriversi al nuovo Corso indetto dal Comitato Regionale, usufruendo della riduzione del 50% sulla quota di iscrizione prevista.

**7) Abilitazione**

A coloro che superano l'esame, la Federazione conferisce la Qualifica di "**Allenatore/Personal Trainer (I Livello Federale)**", con decorrenza immediata.

I candidati abilitati – inquadrati nell'Albo Federale degli Insegnanti Tecnici – riceveranno per posta in abbonamento gratuito la Rivista Federale "Strength & Conditioning", all'interno della quale è ricompresa una sezione dedicata all'Aggiornamento annuale obbligatorio degli stessi.

\* \* \* \* \*

*La qualifica di I Livello consente di affiliare una Associazione/Società Sportiva con la FIPE e di fruire, quindi, di tutte le agevolazioni previste dall'ordinamento sportivo.*