

**CORSO di SPECIALIZZAZIONE PRATICA in  
PESISTICA OLIMPICA  
"Strappo (Snatch) e Slancio (Clean and Jerk)"  
REGOLAMENTO 2014  
Obiettivo del Corso**

**Fornire gli strumenti di base per apprendere e/o perfezionare la tecnica degli esercizi della Pesistica Olimpica**

**1) Organizzazione**

L'organizzazione del Corso è affidata alle **Organizzazioni Territoriali FIPE**.

**2) Durata e materie**

Il Corso ha la durata di **8 ore** (2 di teoria e 6 di pratica) che si terranno in palestra (in un'unica giornata).

**3) 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 che (*anche non tesserati alla FIPE, purché producano un Certificato Medico di sana e robusta costituzione*) 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.

Possono accedere al Corso tutti coloro che sono nati nel 1996 e precedenti.

Chi – alla data del Corso – non avesse ancora raggiunto la maggiore età, dovrà presentare una dichiarazione di "scarico di responsabilità" firmata da un genitore o da chi ne fa le veci.

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

**4) Attestato di partecipazione**

Ai partecipanti il Comitato Regionale rilascia apposito attestato di partecipazione.

**5) Quota di partecipazione**

Le quote di partecipazione 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 al Corso possono usufruire delle eventuali agevolazioni maturate con la FIPE (promozioni speciali, promozioni "Rimini Wellness", etc....).

**6) Iscrizioni**

Il pagamento della quota d'iscrizione 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 2014 Regione \_\_\_") o tramite bonifico bancario con utilizzo del **Codice IBAN: IT83Y0100503309000000010130** della BNL (stessa intestazione e causale del bollettino, e nominativo dell'interessato). 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 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 (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](mailto:corsi@federpesistica.it)).

**7) "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 Tecnici FIPE comunque interessati a partecipare ai test di aggiornamento potranno continuare a farlo a titolo volontario;
- 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 (8 ore di pratica di Pesistica) e dei costi (sconto di € 90,00 sulla quota intera del Corso – non cumulabile con le altre tariffe agevolate previste).