



## **CORSO NAZIONALE**

### **PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI**

# **"Istruttore/Personal Trainer Senior"**

### **-Sede Milano-**

## **II LIVELLO FEDERALE**

### **REGOLAMENTO ANNO SPORTIVO 2015**

#### **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 FIPF; la Direzione è affidata al Coordinatore Area Formazione della Scuola Nazionale, Dott. Carlo Varalda.

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 **152** ore di lezioni (suddivise in 82 ore di lezioni frontali, 30 di tirocinio e 40 di studio).

Il Corso è suddiviso in **4 week-end lunghi** (da venerdì pomeriggio a domenica pomeriggio).

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

#### **3) Sedi**

Il Corso si svolge a **Milano**; la parte teorica avrà luogo presso il "Coni Lombardia" sito in **Via Piranesi, 46**; la parte pratica presso la sede della "ASD Alex Club" sita in **Via privata Mottarone, 5**.

#### **4) Requisiti di ammissione**

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

- qualifica di **I Livello FIPF** in regola con il tesseramento Federale;  
(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 ha luogo al raggiungimento minimo di 20 persone.

Il Corso è a numero chiuso, fino ad un massimo di 30 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: 06-8797.3032 – e-mail: [corsi@federpesistica.it](mailto:corsi@federpesistica.it)).

Contestualmente alla domanda di partecipazione, dovrà pervenire in Federazione anche copia dell'avvenuto versamento di **€ 300,00** (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 di partecipazione (*comprensiva dei 300,00 euro versati per la pre-iscrizione*) è la seguente:

- **€ 1.200,00**, per i **NON** tesserati alla FIPE;
- **€ 1.010,00**, per i **Tesserati FIPE**, in regola con il Tesseramento 2015.

**A coloro che provengono da una Regione diversa da quella dove si svolge il Corso (che risiedono o che hanno il domicilio in altra Regione)**, il Consiglio Federale ha deliberato di applicare – alla rispettiva quota d'iscrizione – uno **sconto di € 200,00** (quale parziale contribuzione per le relative spese di viaggio e di soggiorno); tale "benefit" è applicabile solo ed esclusivamente nel caso in cui, nello stesso semestre, non sia previsto un Corso di pari Livello nella regione di provenienza.

La quota di partecipazione include: lezioni teoriche e pratiche, esami, materiale didattico, nonché accesso all'esame per la Certificazione internazionale NSCA di CPT "Personal Trainer Qualificato" (come meglio specificato al punto 12: "Vantaggi del Diploma", dove sono elencati anche gli altri "benefit").

## **7) Modalità di pagamento**

**Non tesserati alla FIPE** (quota d'iscrizione **€ 1.200,00**):

➤ **Pre-iscrizione:** € 300,00 (entro e non oltre il **30 gennaio 2015**)

**Quindi, o pagamento unica soluzione** (entro e non oltre il **10 febbraio 2015**):

. di **€ 900,00** (o **€ 700,00**, se si proviene da altra Regione)

**oppure, pagamento rateizzato:**

- **1<sup>^</sup>:** € 450,00 (o **€ 350,00**, se si proviene da altra Regione) entro/non oltre **10 febbraio 2015**;
- **2<sup>^</sup>:** € 450,00 (o **€ 350,00**, se si proviene da altra Regione) entro/non oltre **10 marzo 2015**.

**Tesserati alla FIPE** (quota d'iscrizione **€ 1.010,00**, se in regola con il Tesseramento 2015):

➤ **Pre-iscrizione:** € 300,00 (entro e non oltre il **30 gennaio 2015**)

**Quindi, o pagamento unica soluzione** (entro e non oltre il **10 febbraio 2015**):

. di **€ 710,00** (o **€ 510,00**, se si proviene da altra Regione)

**oppure, pagamento rateizzato:**

- **1<sup>^</sup>:** € 360,00 (o **€ 260,00**, se si proviene da altra Regione) entro/non oltre **10 febbraio 2015**;
- **2<sup>^</sup>:** € 350,00 (o **€ 250,00**, se si proviene da altra Regione) entro/non oltre **10 marzo 2015**.

I versamenti si possono 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 Lombardia**" (per chi opta per la soluzione unica); "**Corso II Livello Roma 1<sup>^</sup>/2<sup>^</sup> rata**" (per chi opta per le 2 rate);
- 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";
- "Esercizi per l'allenamento in palestra".

## **9) Esame Finale**

Non è consentito l'accesso all'esame a chi avrà totalizzato un massimo di 16 ore di assenza.

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 **18/100** - massimo **30/100**)*
- **Valutazione durante lo svolgimento delle materie pratiche in cui viene esaminata la partecipazione e l'acquisizione delle competenze pratiche:**  
*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 **18/100** - massimo **30/100**)*
- **Questionario a risposta multipla:**  
*La prova si effettua in occasione dell'ultimo modulo di lezione; il questionario è composto da 30 domande (da completare in 60 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 più di 6 risposte errate (20%); sarà, comunque, a discrezione della Commissione esaminatrice valutare se far accedere al Colloquio Orale coloro che hanno totalizzato un numero di errori maggiore rispetto a quanto consentito dal Regolamento.*
- **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 viene nominata dalla **Federazione Italiana Pesistica**.

## **11) Abilitazione**

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

Contestualmente sono attribuiti **n. 20 Crediti Formativi SNaQ CONI** (Sistema Nazionale di Qualifiche dei Tecnici Sportivi); tali crediti risultano "spendibili" presso la maggior parte delle Facoltà di Scienze Motorie (*per l'attività formativa a scelta*) e/o presso le Facoltà di Scienze Motorie on-line, con particolare riferimento alla Facoltà dell'Università San Raffaele convenzionata con la FIPE. Altresì, i Crediti sono riconosciuti anche dall'organizzazione "Punto Formazione", convenzionata con la FIPE per i Corsi di Massofisioterapia.

### **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 2015;
- Iscrizione (*versando unicamente la quota riservata a "NSCA USA"*) all'esame per la certificazione internazionale **NSCA** di **CPT** "Personal Trainer Qualificato".
- 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**

- Il primo giorno del Corso (in occasione delle operazioni di accredito) deve essere consegnato un certificato medico generico di idoneità fisica;
- Il corsista deve possedere obbligatoriamente un indirizzo di posta elettronica; ogni comunicazione verrà inoltrata esclusivamente tramite e-mail;
- Ad ogni corsista è richiesto di fornire un curriculum aggiornato con foto; la Segreteria Federale, se autorizzata - *per iscritto* - dal corsista al trattamento dei dati personali, provvederà a fornire i relativi riferimenti alle Associazioni/Società Sportive affiliate che facciano richiesta di entrare in contatto con i Tecnici FIPE.

\* \* \* ^ \* ^ \* ^ \* ^ \* ^ \* \* \*

**Per ulteriori informazioni contattare l'Ufficio Formazione FIPE: tel. 06-8797.3013/3014/3015/3006**  
**fax 06.8797.3032 – e-mail [corsi@federpesistica.it](mailto:corsi@federpesistica.it) o [corsi1@federpesistica.it](mailto:corsi1@federpesistica.it)**

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