



**CORSO NAZIONALE**  
**PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI**  
**"PERSONAL TRAINER MASTER/SPORT SPECIALIST"**  
**III LIVELLO FEDERALE**  
**REGOLAMENTO ANNO SPORTIVO 2015**

**Obiettivi del Corso:**

- *Apprendere la tecnica e le metodiche di allenamento degli esercizi della Pesistica e della sala pesi per essere in grado di proporre lavoro di incremento della qualità muscolare per il miglioramento della prestazione di Atleti amatoriali e agonisti di tutte le discipline sportive.*
- *Trasferire le competenze per poter collaborare con altre Federazione Sportive Nazionali.*
- *Creare una figura professionale di alto profilo che sia in grado di gestire programmi di allenamento finalizzato agli sport, applicando metodologie e tecniche derivanti dalla moderna ricerca scientifica internazionale e Federale.*
- *Fornire una solida preparazione per affrontare il Corso di IV Livello Europeo del CONI.*
- *Fornire un'adeguata preparazione per affrontare l'esame per la Certificazione Internazionale NSCA di "CPT – Personal Trainer Qualificato" o, per i Laureati, al CSCS "Specialista nell'Allenamento e Condizionamento della Forza".*

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;*
- ✓ *preatletismo attraverso l'uso di strumenti quali: kettlebell, suspension training, esercizi propriocettivi;*
- ✓ *programmazione e periodizzazione dell'allenamento per tipologia di attività sportiva e per riatletizzazione;*
- ✓ *L'allenamento aerobico e per la flessibilità;*
- ✓ *L'allenamento per i giovani, per la categoria master, per Atleti disabili;*
- ✓ *Coaching e management.*

**1) Organizzazione**

Il Corso è organizzato dalla Federazione Italiana Pesistica in collaborazione con la Scuola dello Sport del CONI.

La Direzione è affidata al Coordinatore dell'Area Formazione, Dott. Carlo Varalda.

Il corpo degli Insegnanti è costituito da Docenti FIPE, da Docenti della SdS/CONI e da 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 **200** ore di lezioni (*suddivise in 128 ore di lezioni frontali, 30 di tirocinio e 42 di studio*).

Il Corso è suddiviso in **8 Moduli didattici di 16 ore** (*il sabato e la domenica*) con cadenza bimensile.

**3) Sedi**

Il Corso si terrà a Roma, presso il Centro di Preparazione Olimpica del CONI "Giulio Onesti" (*Largo Giulio Onesti n. 1 – zona Acqua Acetosa*): la parte teorica presso le Aule della Scuola dello Sport del CONI, la parte pratica presso la Palestra di Pesistica.

*(le sedi potrebbero subire variazioni che saranno prontamente comunicate)*

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

Il Corso è riservato agli Insegnanti Tecnici FIPE di II Livello ("Istruttori di Pesistica Olimpica" e/o "Istruttori/Personal Trainer" e/o "Istruttori/Personal Trainer Senior") in regola con il Tesseramento per l'anno sportivo 2015 e in possesso del Certificato Medico per attività sportiva non agonistica.

Possono accedere al Corso tutti coloro che non hanno 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.

#### **5) Iscrizioni**

Il Corso avrà 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 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 **€ 310,00 entro e non oltre il 23/02/2015** (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) Quota di partecipazione**

La quota di partecipazione (che include le lezioni, il materiale didattico, gli esami, il diploma e quant'altro necessario per lo svolgimento del Corso) è fissata in € 1.300,00 (comprensiva dei 310,00 euro versati per la pre-iscrizione); alla predetta somma viene detratta la quota agevolata versata per il Tesseramento 2015, determinando – così – la quota finale di **€ 1.210,00**.

**A coloro che provengono da una Regione diversa dal Lazio** (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).

#### **7) Modalità di pagamento**

Dopo il versamento della quota di pre-iscrizione di € 310,00, si potrà scegliere di versare la quota restante di **€ 900,00** (o **€ 700,00**) o in un'unica soluzione (entro e non oltre il **10 marzo 2015**) oppure secondo la formula della rateizzazione attraverso le seguenti modalità:

- **€ 300,00** (da pagare entro il **10 marzo 2015**);
- **€ 300,00** o **€ 200,00**, se si proviene da altra Regione) da pagare entro il **14 aprile 2015**;
- **€ 300,00** o **€ 200,00**, se si proviene da altra Regione) da pagare entro il **3 giugno 2015**.

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 III Livello 2015"** (per chi opta per la soluzione unica); **"Corso III Livello 2015 1<sup>^</sup>/2<sup>^</sup>/3<sup>^</sup> rata"** (per chi opta per le 3 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 partecipanti verranno consegnati il seguente materiale didattico, utile per lo studio:

- "Manuale di Condizionamento Fisico e di Allenamento della Forza" – Collana FIPE;
- Slide delle lezioni e Articoli scientifici proposti dai Docenti.

#### **9) Esame**

Il partecipante al Corso avrà vari momenti di verifica ed un esame finale:

- Durante il corso dei moduli si effettuerà un esame inerente le materie trattate nei moduli precedenti con quiz a risposta multipla riprese dalle slide consegnate dai docenti; nel caso il Candidato risulti assente o non idoneo potrà ripetere la prova in occasione della prova finale.
- In occasione dell'ultima lezione, il Candidato dovrà consegnare una tesi sia in formato **PowerPoint** che in formato **Word** che tratta un argomento tra quelli trattati durante il Corso;
- Il Corso termina con un esame orale da sostenere con Commissione FIPE/SdS CONI; l'esame partirà dall'esposizione del proprio elaborato sul quale i Commissari effettueranno degli approfondimenti per verificare il grado di preparazione del Candidato.

L'accesso all'esame è consentito ai discenti che non hanno accumulato più del 20% di assenze durante il Corso e che abbiano sostenuto e superato le prove valutative durante le lezioni, relativamente a:

- gli esercizi della Pesistica;
- AinS;
- valutazione funzionale e posturale;
- il test a risposta multipla svolto durante il Corso.

Coloro che riporteranno una valutazione insufficiente (*in una singola prova*) potranno sostenere solo quella parte dell'esame in una occasione successiva.

Coloro che riporteranno una valutazione insufficiente (*nell'insieme delle prove*) potranno sostenere l'esame in un Corso successivo, con il versamento di quota di esame, ma senza obbligo di frequenza.

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 discipline che da quello del profilo economico*).

### **10) Commissione d'Esame**

La Commissione d'esame verrà nominata dalla FIPE.

### **11) Abilitazione**

A coloro che superano l'esame, la Federazione conferisce la **Qualifica** di "**Personal Trainer Master/Sport Specialist**" (III Livello FIPE), con decorrenza immediata, e consegna il relativo diploma.

Contestualmente sono attribuiti **n. 30 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 "Personal Trainer Master/Sport Specialist"**

L'acquisizione della Qualifica offre le seguenti opportunità:

- riconoscimento all'interno del Sistema Nazionale di Qualifiche dei Tecnici Sportivi del CONI (SNaQ), che – *a sua volta* – è riconosciuto all'interno del Sistema della Comunità Europea;
- accedere al Corso per l'acquisizione del IV livello Europeo organizzato dalla Scuola dello Sport CONI;
- Polizza RCT Professionale gratuita (*con scadenza al 31 dicembre 2015*);
- Possibilità di iscriversi (*versando unicamente la quota riservata a "NSCA USA", pari ad € 135,00*) all'esame per la certificazione internazionale **NSCA** di **CPT "Personal Trainer Qualificato"** oppure (*versando unicamente la quota riservata a "NSCA USA", pari ad € 150,00*) all'esame per la certificazione internazionale **NSCA** di **CSCS "Certified Strength & Conditioning Specialist"** – quest'ultima solo per chi sia in possesso di una Laurea –

Ulteriori diritti in qualità di tesserato:

1. *Possibilità di affiliare un'Associazione/Società Sportiva alla FIPE (1^ Affiliazione gratuita);*
2. *Agevolazioni fiscali per l'attività dilettantistica;*
3. *Abbonamento gratuito alla rivista federale "Strength & Conditioning – Per una scienza del movimento dell'uomo";*
4. *Sconto del 15% su acquisto di libri presso la casa editrice "Calzetti & Mariucci";*
5. *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.
- Ogni corsista deve 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  
fax 06.8797.3032 – e-mail [corsi@federpesistica.it](mailto:corsi@federpesistica.it)**

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