



Bridging the gap



## Certificazione di SPECIALISTA NELL'ALLENAMENTO E CONDIZIONAMENTO DELLA FORZA

(CSCS – CERTIFIED STRENGTH  
AND CONDITIONING SPECIALIST)

### REGOLAMENTO

#### 1 - OBIETTIVI DELLA CERTIFICAZIONE

La Certificazione CSCS – Specialista nell'Allenamento e Condizionamento della Forza identifica tecnici in possesso di conoscenze e competenze specifiche, necessarie per elaborare ed eseguire programmi di allenamento per atleti di alto livello e di Società Sportive. La Certificazione Internazionale NSCA non sostituisce le qualifiche della FIPE (Federazione Italiana Pesistica) ma anzi integra e completa i percorsi didattico – formativi federali e attesta in ambito internazionale la competenza e la preparazione tecnica nell'allenamento della forza.

#### 2 - DATA E SEDE D'ESAME

Febbraio 2014, in data e sede da definire

#### 3 - PREREQUISITI NECESSARI PER L'ISCRIZIONE

- 1) Essere in possesso di un diploma di Laurea
- 2) certificato BLS (Basic Life Support) o BLS-D (Basic Life Support Defibrillation)

#### 4 - ISCRIZIONE ALL'ESAME

La domanda di iscrizione deve pervenire entro e non oltre dicembre 2013.  
Non verranno accettate le domande di iscrizione pervenute oltre il termine indicato.

#### Modalità di iscrizione:

1) inviare il modulo di iscrizione compilato in tutte le sue parti, via fax (06 36858660) oppure via e-mail ([nscaitalia@federpesistica.it](mailto:nscaitalia@federpesistica.it));

2) effettuare il pagamento mediante bonifico bancario (coordinate bancarie: IBAN IT 83Y010050330900000010130) oppure tramite bollettino postale (bollettino n. 65794034 intestato a: *Federazione Italiana Pesistica - Serv. Tes. - Viale Tiziano 70 - 00196 ROMA*) dell'intera quota di iscrizione e inviare via fax (06 36858660) o via e-mail ([nscaitalia@federpesistica.it](mailto:nscaitalia@federpesistica.it)) la relativa ricevuta di effettuato pagamento;

3) inviare entro e non oltre dicembre 2013, per e-mail, fax o posta (*NSCA ITALIA c/o Federazione Italiana Pesistica - Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma*) l'autocertificazione attestante il possesso del titolo di studio (diploma di laurea) e del certificato di BLS o BLS.D.

#### **Nota bene**

- a) I testi di studio verranno consegnati o inviati al candidato solo previo accertamento dell'avvenuto pagamento della quota di iscrizione.
- b) NSCA ITALIA si riserva il diritto di verificare la regolarità della documentazione pervenuta e di accettare o meno l'iscrizione all'esame.
- c) In nessun caso (rinuncia, trasferimento d'esame ad altra sessione o altro) l'iscrizione all'esame può essere trasferita ad altro candidato.

## **5 - QUOTE DI ISCRIZIONE**

L'iscrizione comprende:

- Iscrizione all'esame
- Materiale didattico:
  - n. 1 volume "Manuale di Condizionamento Fisico e di Allenamento della Forza"
  - n. 1 volume "Esercizi per l'allenamento in palestra"

Il materiale didattico è previsto soltanto per la prima iscrizione.

#### **Quota di iscrizione:**

- **Quota di iscrizione intera: €622**
- **Quota di iscrizione ridotta: €522** (esclusivamente per i Tecnici qualificati dalla FIPE - Federazione Italiana Pesistica, in regola con il tesseramento nell'anno in corso).
- **Quota di iscrizione agevolata: €150** (esclusivamente per i partecipanti al Corso di 3° livello della Fipe nel 2013 in regola con il tesseramento e per le iscrizioni successive dovute a rinuncia o mancato superamento dell'esame).

#### **Nota bene**

Saranno considerate tutte le agevolazioni previste nelle iniziative e nei piani di formazione della FIPE. In questo caso si prega di contattare la segreteria di NSCA Italia.

#### **Iscrizione in caso di rinuncia all'esame nella precedente sessione**

I candidati che hanno rinunciato alla precedente sessione d'esame con comunicazione scritta (e-mail con ricevuta di risposta) entro il termine previsto nella precedente sessione, possono iscriversi all'esame di febbraio 2014 versando il saldo tra quanto versato nella precedente sessione e quanto previsto per il nuovo esame.

I candidati che hanno rinunciato alla precedente sessione d'esame senza comunicazione scritta o con comunicazione scritta (e-mail con ricevuta di risposta) inviata oltre il termine previsto nella precedente sessione, possono iscriversi all'esame di febbraio 2014 versando il saldo tra quanto versato nella precedente sessione e quanto previsto per il nuovo esame, più € 150 (quota dovuta a NSCA USA).

### **Iscrizione in caso di mancato superamento, totale o parziale, della precedente prova d'esame**

I candidati che non hanno superato la precedente prova d'esame, possono iscriversi all'esame di febbraio 2014 versando esclusivamente €150 (quota dovuta a NSCA USA).

I candidati che non hanno superato parzialmente la precedente prova d'esame possono iscriversi all'esame di febbraio 2014 versando esclusivamente € 120 (quota dovuta a NSCA USA).

#### **Nota bene**

In caso di mancato superamento della prova d'esame, la domanda d'iscrizione ad una nuova sessione dovrà essere presentata nuovamente in forma scritta utilizzando l'apposito modulo di iscrizione.

### **6 - RINUNCIA ALL'ESAME**

In caso di rinuncia all'esame, per avere diritto a parte del rimborso della quota versata la comunicazione di rinuncia da parte del candidato deve pervenire in forma scritta via fax (06 36858660) o via e-mail ([nscaitalia@federpesistica.it](mailto:nscaitalia@federpesistica.it)) entro e non oltre dicembre 2013.

In questo caso NSCA ITALIA provvederà all'eventuale rimborso con le seguenti modalità:

- Rimborso quota di iscrizione intera: € 300
- Rimborso quota di iscrizione ridotta: € 250

#### **Nota bene**

- Le rinunce non pervenute, pervenute dopo dicembre 2013 o pervenute non in forma scritta non danno diritto ad alcun rimborso.
- Il mancato rispetto dei termini indicati comporta la mancata iscrizione del candidato all'esame e non dà diritto ad alcun rimborso.
- Nessun rimborso è previsto per chi non ha superato la prova d'esame.
- I rimborsi saranno comunque effettuati considerando le agevolazioni delle quali si è usufruito.

### **7 - PROVA D'ESAME**

- Sezione fondamenti scientifici:
  - Tipologia: 90 domande a risposta multipla in lingua italiana
  - Tempo a disposizione: 1 ora e 30 minuti
- Sezione pratica/applicata:
  - Tipologia: 120 domande a risposta multipla in lingua italiana
  - Tempo a disposizione: 2 ore e 30 minuti

#### **Attenzione**

Il numero delle domande e il tempo a disposizione potranno variare in base alle disposizioni di NSCA USA.

La prova d'esame verrà effettuata sotto la supervisione ed il controllo di membri NSCA ITALIA i quali avranno facoltà di interrompere in qualsiasi momento la prova d'esame dei singoli candidati in caso di non osservanza del regolamento previsto, di manifesta irregolarità nello svolgimento dell'esame e/o di palese violazione delle regole stabilite verbalmente dai responsabili NSCA prima dell'inizio della prova d'esame.

## 8 - PREPARAZIONE ALL'ESAME

Per la preparazione all'esame, i candidati potranno avvalersi dei seguenti testi (disponibili con l'iscrizione):

- "Manuale di Condizionamento Fisico e di Allenamento della Forza"
- "Esercizi per l'allenamento in palestra"

**Nota bene:** i testi per la preparazione rappresentano un'importante traccia per affrontare l'esame con successo, tuttavia è consigliata una buona preparazione tecnica di base.

## 9 - MANTENIMENTO DELLA CERTIFICAZIONE INTERNAZIONALE

I candidati che supereranno positivamente gli esami della NSCA saranno tenuti a mantenere un continuo e costante aggiornamento tecnico e professionale e, periodicamente e in accordo con NSCA ITALIA, dovranno acquisire i crediti necessari per il mantenimento della Certificazione Internazionale.

## 10 - SCONTISTICA PER LA CONTEMPORANEA ISCRIZIONE ALLE DUE CERTIFICAZIONI NSCA

Per chi volesse sostenere entrambi gli esami (di Specialista nell'Allenamento e Condizionamento della Forza e di Personal Trainer Qualificato) nella stessa sessione è prevista una riduzione di € 100 dalla quota di iscrizione complessiva.

La scontistica non è prevista per chi non ha superato la precedente prova d'esame.

Per chi ne avesse diritto, le quote di iscrizione sono cumulabili con altre promozioni FIPE.