

CORSO DI I LIVELLO ONLINE
PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI
FITNESS PERSONAL TRAINER

REGOLAMENTO ANNO SPORTIVO 2020

1) Organizzazione

L'organizzazione del Corso è affidata alle **Organizzazioni Territoriali FIPE**.
Il garante del Corso è il Presidente/Delegato del Comitato Territoriale.

2) Durata e materie

Il Corso è in totale aderenza al "Sistema Nazionale delle Qualifiche dei Tecnici Sportivi" (SNaQ -promosso dal Comitato Olimpico Nazionale Italiano-CONI, in stretta connessione con il Quadro di Riferimento Europeo).

Il Corso è articolato in 22 ore di lezioni teoriche ON LINE su piattaforma WEB, e 28 ore di lezioni pratiche frontali, **per un totale complessivo di 50 ore**.

Le lezioni teoriche, svolte in modalità live online, seguiranno la seguente programmazione oraria:

- 1° weekend: n. 4 ore venerdì; n. 4 ore sabato; n. 4 ore domenica;
- 2° weekend: n. 2 ore venerdì n. 4 ore sabato n. 4 ore domenica.

Le lezioni pratiche saranno organizzate non appena possibile - *necessariamente entro l'anno 2020* - in linea con le disposizioni governative che saranno via via emanate, e la programmazione delle date sarà comunicata ai corsisti, con un anticipo di almeno 20 giorni, al fine di agevolare la partecipazione di tutti.

In aggiunta sono previste 22 ore di studio individuale (obbligatorio) su argomenti di CONOSCENZE GENERALI (Elementi di nutrizione - Anatomia muscolare - alcuni capitoli del libro di testo indicati nel dettaglio nel programma) materie ricomprese all'esame finale: sia tra le domande del Quiz, sia al colloquio orale.

3) Quota di partecipazione

1) La quota di partecipazione è di **€ 500,00** ed è comprensiva di Lezioni, Esame, Diploma, Materiale didattico, T-shirt personalizzata e Tesseramento per l'anno in corso e - esclusivamente per i Corsi indetti durante l'emergenza Covid 19 - anche quello dell'anno 2021.

2) Per il **Tesserato FIPE** - *in regola con il pagamento dell'anno in corso* - la quota di iscrizione è di **€400,00**.

3) È, inoltre, prevista la tariffa agevolata 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, di Para Powerlifting e del Biathlon Atletico (*giunti ai primi 3 posti nelle rispettive categorie*);
- *Tecnici FIPE che hanno acquisito il Diploma di altro percorso federale (Es.: Pesistica Olimpica; Cultura Fisica)*;
- *Diplomati ISEF, Laureati in Scienze Motorie (che, se lo ritengono opportuno, possono iscriversi direttamente al Corso di "Personal Trainer Advanced" - vedi Regolamento II livello FIPE)*;
- *Studenti di Scienze Motorie, iscritti almeno al secondo anno (obbligatorio allegare - al Modello di adesione al Corso - attestazione di iscrizione al proprio Corso di Laurea)*;
- *Tecnici di almeno I Livello di altra Federazione Sportiva Nazionale o di Disciplina Sportiva Associata riconosciuta dal CONI.*

Esclusivamente per i Corsi indetti durante l'emergenza Covid 19, è prevista la seguente rateizzazione:

- 1^ rata di € 250,00, da corrispondere al momento dell'iscrizione per essere ammessi alle lezioni teoriche;
- saldo (*II rata, la cui cifra varierà a seconda della quota dovuta*), da versare almeno una settimana prima dello svolgimento della parte pratica.

4) È prevista, infine, la quota di **€ 250,00** per i Tecnici FIPE che - *dopo più anni di mancato rinnovo di Tesseramento* - desiderano rientrare nell'Albo Federale frequentando ex novo un Corso di I Livello FIPE, non rateizzabile.

Il pagamento della quota d'iscrizione si effettua tramite bonifico bancario con utilizzo del Codice IBAN: IT380 0306 9032 48100 000 005 352 Banca Intesa Sanpaolo S.p.A (intestato a: Federazione Italiana Pesistica - Viale Tiziano 70 - 00196 Roma - causale: "Corso I Livello 2020 Regione _____" e nominativo corsista _____).

Non può essere ammesso/a a partecipare al Corso chi non ha provveduto a perfezionare l'iscrizione, tramite il versamento della relativa quota.

4) Requisiti di ammissione

Al Corso può accedere solo chi ha raggiunto la maggiore età.

All'atto dell'iscrizione si è tenuti ad autocertificare di possedere i seguenti requisiti:

- 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;
- non aver subito sanzioni di sospensione dall'attività sportiva derivanti dall'applicazione delle NSA approvate dal CONI e dalla legge 376/2000 "Disciplina della tutela sanitaria delle attività sportive e della lotta contro il doping";
- avere praticato almeno 2 anni di attività in palestra e di possedere una conoscenza base degli esercizi con i sovraccarichi (autocertificazione o attestazione - su carta intestata - da parte di un'Associazione/Società Sportiva).

Inoltre, si deve essere in possesso di un Certificato Medico di idoneità fisica per attività sportiva non agonistica da presentare - anche in copia conforme all'originale - in occasione della prima lezione frontale del Corso o da anticipare via mail al Comitato organizzatore.

In assenza di certificato, non sarà possibile essere ammessi a partecipare alle lezioni pratiche.

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

5) Iscrizioni

L'iscrizione al Corso si effettua mediante la compilazione del Modello on line (portale <http://strengthacademy.it/> - accessibile anche dal sito www.federpesistica.it - sezione Formazione) che, una volta completata, sarà inoltrata - dal sistema informatico - direttamente al Comitato competente.

N.B.

1. Si fa presente che, unitamente all'accettazione dell'iscrizione, l'interessato/a - che non sia già ricompreso/a nel data-base federale - ottiene (con decorrenza dalla data del primo giorno del Corso) anche il "Tesseramento temporaneo alla FIPE" (nella categoria "Atleta Non Agonista") e la copertura assicurativa; una volta acquisito il Diploma di I Livello, la categoria si tramuta automaticamente in "Insegnante Tecnico".
2. Nell'eventualità in cui non sia possibile, per cause di forza maggiore, portare a termine il Corso, ovvero venga annullato o non si svolga per cause riconducibili all'Organizzazione Territoriale, si ha diritto al rimborso integrale della quota versata (dietro presentazione di richiesta scritta, da far pervenire alla Segreteria Federale entro 30 giorni dalla data di annullamento del Corso).
3. Nel caso in cui si rinunci a partecipare per motivi strettamente personali, la Federazione provvederà a rimborsare la quota d'iscrizione, se la richiesta scritta perviene **entro il decimo giorno precedente la data di inizio del Corso; oltrepassato il suddetto termine, (e comunque, prima dell'inizio del Corso)** la Federazione provvederà a rimborsare il **50%** della quota versata. La relativa richiesta (con allegata copia della ricevuta di pagamento) può essere inoltrata anche via e-mail (poiani.corsi@federpesi.it) e deve riportare la causale/motivazione, i dati anagrafici del corsista e - se effettuato da terzi - della persona che ha effettuato il pagamento (completi di copia di un documento e C.F) e il codice IBAN (con l'indicazione della denominazione del proprio Istituto Bancario).
4. Nel caso il/la corsista decidesse di partecipare alle lezioni teoriche ma di non proseguire la parte pratica del Corso, non gli/le sarà più possibile richiedere il rimborso della rata di iscrizione pagata.

6) Materiale didattico

Il corsista riceverà presso il domicilio indicato nel modulo di iscrizione - il libro: "Le Basi dell'Allenamento Sportivo" - Editore: Calzetti & Mariucci - Autore: Antonio Urso.

7) Esame finale

Accede all'esame finale chi ha frequentato le lezioni frontali e online (con un margine massimo di 8 ore di assenza). L'assenza alla classe online vale, comunque, come assenza; tuttavia i corsisti che, per cause

impreviste, sono costretti a saltare la lezione, potranno accedere (su richiesta) alla visualizzazione della lezione registrata.

L'esame prevede il superamento di tre prove; alla fine di ognuna di esse, la Commissione d'Esame stila una graduatoria, ad uso esclusivo dei Commissari.

Il Voto finale viene espresso in centesimi; per essere promosso, il candidato – *al termine delle tre prove* - deve ottenere una valutazione minima di 60/100 (*valutazione massima 100/100*), **fermo restando – comunque – il raggiungimento della sufficienza in ognuna di esse:**

1. **prova scritta in forma di Quiz** (*da svolgersi in 40 minuti di tempo*), sulla base di **30 domande a risposta multipla**, su argomenti trattati durante il Corso, sulle slide federali e sulle materie previste nelle *22 ore di studio individuale*; ogni risposta errata comporta la perdita di un punto; ogni risposta non data o ogni risposta che riporta una o più correzioni equivale a una risposta errata (**punteggio minimo di idoneità 18/30 - punteggio massimo 30/30**);
2. **colloquio orale**, che si sviluppa su tutto il Programma, comprese le ore di studio individuale (**punteggio minimo di idoneità 24/40 – punteggio massimo 40/40**).
3. **Prova pratica**, si sviluppa sul Programma svolto in Sala Pesi, il candidato deve essere in grado di eseguire correttamente i seguenti esercizi:
 - a) dimostrazione dell'esecuzione dell'esercizio della distensione su panca piana (**punteggio minimo di idoneità 6/10 – punteggio massimo 10/10**).
 - b) dimostrazione dell'esecuzione dell'esercizio di squat o stacco da terra (**punteggio minimo di idoneità 6/10 – punteggio massimo 10/10**);
 - c) dimostrazione dell'esecuzione di un esercizio spiegato durante il corso (**punteggio minimo di idoneità 6/10 – punteggio massimo 10/10**).

N.B.

- 1) Chi non risultasse idoneo alla qualifica o chi (il giorno dell'esame) risultasse "assente giustificato", potrà sostenere un nuovo esame (ripetendo la/e prova/e in cui non è risultato idoneo) in sede e data stabilita dal Comitato Territoriale;
- 2) nel caso in cui non sia previsto l'inizio di un altro Corso nella stessa Regione nei successivi 3 mesi (o, comunque, entro l'anno solare di riferimento), si può chiedere l'autorizzazione a svolgere l'esame presso un'altra Organizzazione Territoriale, inviando formale richiesta all'Ufficio Formazione FIPE (poiari.corsi@federpesi.it);
- 3) qualora non si superasse anche la seconda prova d'esame (di "recupero"), sarà discrezione dell'Organizzazione Territoriale di appartenenza stabilire se il candidato potrà sostenere gli esami per una terza volta (sempre nel rispetto di quanto previsto nei precedenti punti) oppure se lo stesso dovrà iscriversi al nuovo Corso indetto dal Comitato Territoriale, usufruendo della riduzione del 50% sulla quota di iscrizione prevista.

8) Abilitazione

A coloro che superano l'esame, la Federazione conferisce la Qualifica di "**Fitness Personal Trainer**" (**I Livello Federale – del "Fitness & Sport Department"**), con decorrenza immediata e consegna del Diploma e della T-shirt personalizzata.

Contestualmente sono attribuiti **n. 10 Crediti Formativi SNaQ CONI** (*Sistema Nazionale di Qualifiche dei Tecnici Sportivi*); tali crediti risultano "spendibili" presso la maggior parte dei corsi di laurea di Scienze Motorie (*per l'attività formativa a scelta*) e/o presso i Corsi di Laurea di Scienze Motorie on-line, con i quali è stato firmato apposito accordo.

Verranno altresì riconosciuti n.1,5 crediti NSCA ai Certificati CPT e CSCS.

I candidati abilitati – *inquadrati nell'Albo Federale degli Insegnanti Tecnici* – riceveranno per posta (*gratuitamente per l'anno di riferimento dell'effettuazione del Corso*) la Tessera Federale; gli stessi avranno l'opportunità di scaricare (e/o visualizzare) in formato digitale la Rivista Federale trimestrale "*Strength & Conditioning*", all'interno della quale è ricompresa una sezione dedicata all'Aggiornamento annuale obbligatorio.

Si fa presente che - *per i neo-diplomati FIPE* - l'obbligatorietà dell'aggiornamento entra in vigore dall'anno successivo all'acquisizione della Qualifica (*in ogni caso, se lo desiderano e lo ritengono opportuno, gli stessi possono anche decidere di partecipare subito – a titolo volontario – ai test di Aggiornamento*).

Prima della chiusura dell'anno solare, gli Insegnanti Tecnici riceveranno apposite comunicazioni scritte (per mail) relative alla quota e alle modalità pagamento (facoltativo) della polizza assicurativa integrativa e all'elenco dei benefit destinati a coloro che confermano la propria appartenenza alla FIPE.

9) Benefit

- Mantenimento della Qualifica Tecnica nell'Albo dei Tecnici/Personal Trainer riconosciuti dalla FIPE e dal CONI;
- Tessera Federale;
- Copertura Assicurativa contro gli infortuni;
- Accesso al portale "MyFIPE";
- Partecipare alle Attività agonistiche e promozionali della FIPE;
- Abbonamento annuale gratuito On line alla Rivista Federale "Strength & Conditioning" (cadenza trimestrale);
- **Usufruire delle quote agevolate per:**
 - partecipare agli eventi formativi/promozionali federali;
 - iscriversi agli Esami per le certificazioni Internazionali NSCA (CPT "Certified Personal Trainer" – CSCS "Certified Strength and Conditioning Specialist");
 - iscriversi a Corsi di Formazione Federale di acquisizione qualifica;
 - iscriversi ai Corsi di Specializzazione (Es.: "Strappo e Slancio", "Strength Training", "Kettlebell" etc. ...) ed agli Eventi organizzati dalla Federazione e/o dalle Organizzazioni Territoriali FIPE;
 - Indirizzo e-mail personalizzato (Es.: mario.rossi@tecnicofipe.it);
 - "scontistica" per acquisto di beni/servizi dei Partner/Sponsor FIPE.
- **Altri "benefit"**
 - tesseramento gratuito per il 2021 (esclusivamente per i Corsi indetti durante l'emergenza Covid 19)
 - avvalersi dello sconto del 15% presso la Casa Editrice "Calzetti & Mariucci" per l'acquisto di libri a carattere tecnico/sportivo (sarà sufficiente autenticarsi nella sezione predisposta sul sito www.calzetti-mariucci.it inserendo nome, cognome e numero di tessera FIPE e seguire le istruzioni che verranno indicate in via automatica);
 - acquistare a prezzi agevolati materiale Adidas personalizzato con il Brand FIPE;
 - possibilità di aderire alla promozione federale relativa alla Copertura assicurativa della "Responsabilità Professionale", dietro il versamento della quota annuale di € 30,00 (se interessati, contattare il competente Ufficio Federale: stefaniapensa@federpesi.it – Tel. 06-8797.3024).

N.B.

- **la Qualifica FIPE è valida su tutto il territorio nazionale, indipendentemente dall'ambito associativo della struttura in cui si lavora;**
- **con la Qualifica FIPE, inoltre, è possibile usufruire dei compensi sportivi a un regime fiscale agevolato, che, fino alla soglia dei 10.000,00 euro, consente un'esenzione fiscale totale.**

=====

per ulteriori informazioni:

- **visita** il portale <http://strengthacademy.it/>
(accessibile anche da www.federpesistica.it - sezione Formazione);
- **contatta** il tuo Comitato FIPE
(trovi i riferimenti sul sito federale, alla sezione "Comitati Regionali"
<http://www.federpesistica.it/comitati-regionali/>);
- **scrivi** all'Ufficio Formazione FIPE: e-mail: poiani.corsi@federpesi.it