

**CORSO DI I LIVELLO
PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI
FITNESS PERSONAL TRAINER
REGOLAMENTO ANNO SPORTIVO 2022**

1) Organizzazione

L'organizzazione del Corso è affidata ai Comitati 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) in stretta connessione con il Quadro di Riferimento Europeo.
Il Corso è articolato in **50 ore** suddivise in **22 ore di lezioni teoriche** (organizzate in modalità on line, su piattaforma Zoom) e **28 ore di lezioni frontali pratiche** (come da Programma allegato) distribuite - a discrezione dell'Organizzazione Territoriale - in più week-end, **più valutazione finale**.

In aggiunta sono previste **22 ore di studio individuale** (obbligatorio) sulle slide consegnate e discusse durante le lezioni del Corso e su alcuni capitoli del libro di testo (indicati nel dettaglio nel Programma), argomenti ricompresi all'esame finale (sia tra le domande del Quiz, sia al colloquio orale).

3) Quota di partecipazione

1) **Quota intera: € 500,00;**

2) **Quota ridotta: € 400,00, riservata a:**

- **Tesserato FIPE**, Alteta, Dirigente Sportivo, Ufficiale di Gara, Tecnici FIPE che hanno acquisito il Diploma di altro percorso federale, (Es.: Pesistica Olimpica, ...);

- **Diplomati ISEF o Laureati in Scienze Motorie;**

- **Studenti di Scienze Motorie, iscritti almeno al secondo anno;**

- **Tecnici di almeno I Livello di altra Federazione Sportiva Nazionale o di Disciplina Sportiva Associata riconosciuta dal CONI.**

3) **Quota ridotta Fuori Quadro: € 250,00, riservata ai Tecnici FIPE che - dopo più anni di mancato rinnovo di Tesseramento - desiderano rientrare nell'Albo Federale frequentando ex novo un Corso di I Livello Fitness Personal Trainer FIPE.**

È previsto il pagamento della quota di partecipazione solamente in un'unica rata.

La quota di partecipazione è comprensiva di Lezioni, Esame, Diploma, Materiale didattico, T-Shirt personalizzata e Tesseramento per l'anno di riferimento del Corso di formazione frequentato.

4) Requisiti di ammissione

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

All'atto dell'iscrizione si è tenuti a 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, è richiesta una liberatoria che autocertifichi, tra l'altro, di essere in possesso di un Certificato Medico di idoneità fisica per attività sportiva non agonistica (in corso di validità e con scadenza ricompresa entro la conclusione del Corso).

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 Corsi) che, una volta completata, sarà inoltrata - dal sistema informatico - direttamente al Comitato Organizzatore.

Raggiunto il numero minimo di adesioni (15), il sistema informatico invia una mail agli interessati invitandoli a perfezionare - quanto prima - l'iscrizione al Corso mediante il versamento della quota dovuta, che si potrà effettuare tramite pagamento con Codice CBILL o Carta di Credito (come meglio specificato all'interno del predetto portale).

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

Se in possesso dei requisiti, per accedere alla quota agevolata di € 400,00 - di cui al punto 3.2 - il corsista sarà tenuto ad inoltrare all'Organizzazione Territoriale competente - prima di dare seguito al versamento - apposita documentazione via mail, necessaria a supportare il pagamento di tale tariffa (tesserino FSN, tasse universitarie, diploma di laurea in Scienze Motorie etc. ...).

Si rappresenta che al raggiungimento del numero massimo di pagamenti, il sistema inibisce (ad eventuali ulteriori richiedenti) la possibilità di dare seguito al versamento; pertanto, in caso di esclusione, si invita a monitorare periodicamente il sito della Strength Academy e a replicare le procedure di iscrizione (non appena verranno pubblicate le informazioni del nuovo Corso di proprio interesse).

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 il Corso venga annullato o non si svolga per cause riconducibili all'Organizzatore, 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, completa dei relativi dati bancari).
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 (federica.poiani@federpesi.it) e deve riportare la causale/motivazione, i dati anagrafici del richiedente (completi di C.F) e il codice IBAN (con l'indicazione della denominazione del proprio Istituto Bancario).

6) Materiale didattico

Il corsista riceverà - entro la seconda settimana di Corso e presso indirizzo indicato all'atto dell'iscrizione - il libro: "Le Basi dell'Allenamento Sportivo" - Editore: Calzetti & Mariucci - Autore: Antonio Urso.

Il corsista, inoltre, riceverà - via mail - tutte le slide federali che saranno utilizzate durante le lezioni; la settimana successiva a quella di svolgimento delle stesse, riceverà le registrazioni delle lezioni di teoria (organizzate in modalità on line).

7) Esame finale

Accede all'esame finale chi ha frequentato le lezioni con un margine massimo di 8 ore di assenza.

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.

Per essere promosso, il candidato deve risultare idoneo a tutte e tre le prove

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.
Per risultare idoneo è necessario rispondere correttamente ad almeno 18 domande.
2. **colloquio orale**, che si sviluppa su tutto il Programma, comprese le ore di studio individuale.
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;
 - b) dimostrazione dell'esecuzione dell'esercizio di squat o stacco da terra;
 - c) dimostrazione dell'esecuzione di un esercizio spiegato durante il corso.

N.B.

- 1) Chi non risultasse idoneo alla qualifica o chi (il giorno dell'esame) risultasse assente, potrà sostenere un nuovo esame (ripetendo la/e prova/e in cui non è risultato idoneo) senza alcuna spesa aggiuntiva;
- 2) qualora non si superasse anche la seconda prova d'esame (di "recupero"), per accedere nuovamente ad un'altra sessione d'esame, il candidato sarà tenuto a versare la tassa d'esame di € 75,00 (che consentirà di ripetere la/e prova/e per un massimo di altre 2 volte);
- 3) **sarà possibile ripetere la/e prova/e in cui non è risultato idoneo o assente entro:**
 - a. l'anno di riferimento del Corso;
 - b. entro il 30 giugno dell'anno successivo se la sessione d'esame prevista dal proprio Corso frequentato si è svolta nell'ultimo trimestre dell'anno (ottobre, novembre o dicembre).Oltre tali termini, sarà necessario ripetere il Corso per intero, versando la quota agevolata di € 250,00.

N.B.2

Nella quota di iscrizione al Corso è ricompreso il Tesseramento alla FIPE unicamente per l'anno solare di frequenza; pertanto, nel caso in cui la/e prova/e di "recupero" vengano svolte nell'anno successivo all'anno del Corso frequentato, e si raggiungesse l'idoneità, si potrà ottenere il Tesseramento alla FIPE (e la relativa iscrizione all'Albo Nazionale Federale degli Insegnanti Tecnici) solo dopo aver regolarizzato la propria posizione, versando la quota annuale ("ridotta") prevista. Ricordiamo infatti, che a prescindere dal mese in cui viene acquisita la Qualifica, se si desidera rimanere nell'Albo Federale, si è tenuti a rinnovare il proprio tesseramento alla FIPE.

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; contestualmente sono attribuiti **n. 10 Crediti Formativi SNaQ** (Sistema Nazionale di Qualifiche dei Tecnici Sportivi), che risultano "spendibili" presso la maggior parte dei Corsi di Laurea in Scienze Motorie (per l'attività formativa a scelta) e/o presso i Corsi di Laurea in Scienze Motorie on-line, con i quali la FIPE ha firmato apposito accordo.

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

Il Diploma e la T-Shirt personalizzata saranno consegnati in occasione della giornata d'esame ai candidati che risulteranno idonei in tutte le prove. La Federazione farà invece pervenire, all'indirizzo indicato all'atto dell'iscrizione, la Tessera Federale.

I candidati abilitati – *inquadrati nell'Albo Federale degli Insegnanti Tecnici* – 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 neodiplomati 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 di rinnovo del Tesseramento (per l'anno successivo), unitamente all'offerta della polizza assicurativa integrativa e all'elenco dei Benefit destinati a coloro che confermano la propria appartenenza alla FIPE.

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", "Clubbells", "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 2023 se si contribuisce a fare Affiliare alla FIPE (per la prima volta, nel corso del 2022) un'Associazione/Società Sportiva di propria conoscenza;
- 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);
- beneficiare della scontistica prevista per l'acquisto di tutti i beni e servizi dei Partner e Sponsor Federali;
- possibilità di aderire alla promozione federale relativa alla Copertura assicurativa della "Responsabilità Professionale", dietro il versamento della prevista quota annuale (se interessati, contattare il competente Ufficio Federale: stefania.pensa@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;**
- **grazie alla Qualifica FIPE, è possibile usufruire dei compensi sportivi, considerati quali "redditi diversi" e assoggettati a un regime fiscale agevolato, che fino alla soglia dei 10.000 euro, consente un'esenzione fiscale totale; di fondamentale importanza è dimostrare di essere in regola con il proprio tesseramento per l'anno di riferimento.**

=====

per ulteriori informazioni:

- **visita il portale <http://strengthacademy.it/>**
(accessibile anche da www.federpesistica.it - sezione Corsi);

- **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: federica.poiani@federpesi.it**