



## **CORSO DI I LIVELLO** **PER L'ACQUIZIONE DELLA QUALIFICA DI** **ALLENATORE DI PESISTICA E CULTURA FISICA**

### ***REGOLAMENTO ANNO SPORTIVO 2008***

#### **1) Organizzazione**

L'organizzazione del Corso è affidata ai **Comitati Regionali FIPCF**.

I Corsi sono rivolti ai candidati del territorio di competenza del Comitato Regionale.

Eccezioni a tale disposizione possono essere accolte previa accordo con il Comitato di appartenenza del richiedente.

#### **2) Durata e materie**

Il Corso è articolato in **50** ore (*lezioni teoriche e pratiche*) - più valutazione finale - distribuite in più giorni a discrezione del Comitato Regionale.

Le materie e le relative ore sono riportate nel documento denominato "*Programma*".

#### **3) Requisiti di ammissione**

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

- Età: da 18 a 60 anni;
- 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;
- avere praticato almeno 2 anni di attività in palestra con una conoscenza di base degli esercizi con i pesi.

#### **4) Esame finale**

Il Corso si conclude con un esame (*che si tiene orientativamente 15 giorni dopo l'ultima lezione*) che prevede:

- una prova scritta in forma di quiz, predisposta dalla Federazione, sulla base di 50 domande a risposta chiusa, selezionate dal libro dei Quiz consegnato all'inizio del Corso;
- un colloquio orale;
- una prova pratica di valutazione sull'apprendimento delle tecniche di strappo e di slancio.

Per superare la prova, l'esaminando deve rispondere correttamente ad almeno l'80% delle domande della prova scritta oltre ad ottenere una valutazione sufficiente nel colloquio orale e nella prova pratica.

Chi ottiene una valutazione insufficiente, nell'insieme delle 3 prove, potrà sostenere l'esame in un Corso successivo, senza versamento di alcuna quota di partecipazione e senza obbligo di frequenza.

#### **5) Commissione d'Esame**

La Commissione d'esame è composta dal Presidente del Comitato Regionale (*o da un suo delegato*), dal Tecnico Regionale e/o dal Docente Federale.

## **6) Abilitazione**

A coloro che superano l'esame, la Federazione conferisce la **Qualifica di Allenatore di Pesistica e Cultura Fisica**, con decorrenza immediata, e consegna – *tramite il Comitato Regionale* - il relativo Diploma.

I candidati abilitati, inquadrati nell'Albo Federale degli Insegnanti Tecnici, sono tenuti a frequentare dall'anno successivo - nella propria Regione di appartenenza - il Corso di Aggiornamento obbligatorio, come disposto dal Regolamento Organico.

## **7) Quota di partecipazione**

La quota di partecipazione è di € **350,00** ed è comprensiva di:

Lezioni - materiale didattico – esame - diploma e tesseramento alla FIPCF per l'anno in corso.

Sono previste tariffe agevolate per le seguenti categorie:

- Atleti che hanno indossato la maglia azzurra di Pesistica: *quota iscrizione: € 70,00;*
- Campioni Italiani Assoluti di Pesistica: *quota iscrizione: € 90,00;*
- Atleti che hanno partecipato a Campionati di classe di Pesistica: *quota iscrizione: € 175,00;*
- Diplomati ISEF e laureati in Scienze Motorie: *quota iscrizione: € 175,00;*

## **8) Materiale didattico**

Ai partecipanti sono distribuiti i seguenti libri:

**"Biomeccanica Sportiva"**

**Editore: Società Stampa Sportiva - Autore: Scuola Nazionale FIPCF**

**"Il Potenziamento Muscolare" - Basi scientifiche ed indicazioni pratiche**

**Editore: Società Stampa Sportiva - Autore: Scuola Nazionale FIPCF**

**"Gli Esercizi della Pesistica"**

**Editore: Società Stampa Sportiva - Autore: Scuola Nazionale FIPCF**

**"Il libro dei Quiz"**

**Editore: Società Stampa Sportiva - Autore: Scuola Nazionale FIPCF**

## **9) Iscrizioni**

Il pagamento della quota d'iscrizione andrà effettuato tramite versamento sul c/c postale n° 65794034 intestato a: F.I.P.C.F. (*V.le Tiziano 70 - 00196 Roma*) - causale: Comitato Regionale\_\_\_\_\_ - "Corso Allenatori FIPCF 2008".

L'iscrizione al Corso deve essere effettuata direttamente al Comitato di appartenenza, utilizzando il relativo modulo ed allegando copia del bollettino attestante l'avvenuto versamento.

Non potranno essere accolte iscrizioni (*e quindi non potranno essere inseriti nei rispettivi elenchi*) di coloro che non hanno provveduto ad allegare copia del suddetto bollettino postale.

**Si può richiedere il rimborso della quota di iscrizione solo nell'eventualità in cui il Corso viene annullato o non si effettua per cause riconducibili al Comitato Regionale.**

**Nel caso in cui si rinuncia a partecipare per motivi strettamente personali, la Federazione provvederà a rimborsare il 50% della quota d'iscrizione, dietro presentazione di richiesta scritta unitamente all'invio della ricevuta di pagamento del Conto Corrente Postale, da inoltrare alla Segreteria FIPCF (*Viale Tiziano, 70 – 00196 Roma*) entro il decimo giorno precedente la data di inizio del Corso.**