



CORSO di SPECIALIZZAZIONE PRATICA in PESISTICA OLIMPICA **"Strappo (Snatch) e Slancio (Clean and Jerk)"**

REGOLAMENTO 2015

Obiettivo del Corso

Fornire gli strumenti di base per apprendere e/o perfezionare la tecnica degli esercizi della Pesistica Olimpica

1) Organizzazione

L'organizzazione del Corso è affidata ai **Comitati Territoriali FIPE**.

2) Durata e materie

Il Corso ha la durata di **8 ore** (2 di teoria e 6 di pratica) che si terranno in palestra (in un'unica giornata).

3) Partecipazione

Il Corso è rivolto ai tesserati FIPE (*Tecnici e/o Atleti agonisti e non agonisti, in regola con il tesseramento per l'anno in corso*) interessati a perfezionarsi nella tecnica, e a tutti coloro che (*anche non tesserati alla FIPE*) vogliano approfondire gli aspetti pratici – *per gli utilizzi più svariati* - dello "Strappo" (Snatch) e dello "Slancio" (Clean and Jerk), come strumento propedeutico all'allenamento della forza per tutte le discipline sportive o come esercizi pratici nelle diverse applicazioni delle attività del fitness.

Possono accedere al Corso tutti coloro che hanno raggiunto la maggiore età, purché in possesso del Certificato Medico di sana e robusta costituzione.

Chi – *alla data del Corso* – non avesse ancora raggiunto la maggiore età, dovrà presentare una dichiarazione di "scarico di responsabilità" firmata da un genitore o da chi ne fa le veci.

Il Corso prevede una partecipazione minima di 15 persone e massima di 40.

4) Attestato di partecipazione

Ai partecipanti il Comitato Regionale rilascia apposito attestato di partecipazione.

5) Quota di partecipazione

Le quote di partecipazione sono le seguenti:

- **€ 110,00**, per i tesserati FIPE (*Tecnici/Atleti*) e per coloro che hanno acquisito la "Certificazione NSCA";
- **€ 200,00**, per i non tesserati FIPE.

Gli interessati al Corso possono usufruire delle eventuali agevolazioni maturate con la FIPE (*promozioni speciali, promozioni "Rimini Wellness", etc.,...*).

6) Iscrizioni

Il pagamento della quota d'iscrizione si potrà effettuare o tramite versamento sul c/c postale n. **65794034** (*intestato a: Federazione Italiana Pesistica-Viale Tiziano 70-00196 Roma* - **causale: "Corso Specializzazione 2015 Regione _____"**) o tramite bonifico bancario con utilizzo del **Codice IBAN: IT83Y010050330900000010130** della BNL (*stessa intestazione e causale del bollettino, e nominativo dell'interessato*). Non potranno essere accolte iscrizioni di coloro che non hanno provveduto a tale obbligo.

N.B.

1. La quota d'iscrizione comprende anche la copertura assicurativa contro gli infortuni.
2. Nell'eventualità in cui il Corso venga annullato o non si svolga per cause riconducibili al Comitato Regionale/Provinciale, si ha diritto al rimborso integrale della quota versata (*dietro presentazione di richiesta scritta*).

Nel caso in cui si rinunci a partecipare per motivi strettamente personali, la Federazione provvederà a rimborsare il 50% della quota d'iscrizione, dietro presentazione di richiesta scritta (*alla quale deve essere allegata copia della ricevuta di pagamento*), che deve pervenire alla Segreteria FIPE (*Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma*) almeno 5 giorni prima dall'inizio del Corso.

La richiesta può essere inoltrata anche via fax (*06-87973032*) o via e-mail (*corsi1@federpesistica.it - corsi2@federpesistica.it*).

7) "Benefit"

Per i Tecnici FIPE, la frequentazione del Corso costituisce titolo per l'aggiornamento annuale obbligatorio (*previsto per il mantenimento della qualifica*) e può sostituire il test di aggiornamento (*che si effettua con la Rivista Federale "Strength&Conditioning"*); i Tecnici FIPE comunque interessati a partecipare ai test di aggiornamento potranno continuare a farlo a titolo volontario;

- I partecipanti ai Corsi - non tesserati alla FIPE - potranno fare richiesta di iscrizione ai Corsi Regionali per l'acquisizione della qualifica di "Allenatore/Personal Trainer" (*I Livello FIPE*), con relativa riduzione delle ore di frequenza (*8 ore di pratica di Pesistica*) e dei costi (*sconto di € 90,00 sulla quota intera del Corso - non cumulabile con le altre tariffe agevolate previste*).