

2023

PERCORSI FORMATIVI FIPE STRENGTH ACADEMY

INDICE GENERALE

Riconoscimeti _____	2
Mappa percorsi formativi _____	4
 Olympic Department _____	5
 Paralympic Department _____	6
 Fitness & Sport Department _____	7-8
 Group Training Department _____	9-10
 Sthenathlon Department _____	11
 Sport & Health Department _____	12
NSCA Italia _____	13
 Alta Specializzazione _____	14
Corsi in collaborazione Sport e Salute _____	15
Contatti _____	16

LA FIPE

La **F.I.P.E.** è riconosciuta dal Comitato Olimpico Nazionale Italiano (**CONI**) ed è dallo stesso autorizzata in via esclusiva alla gestione, organizzazione e promozione della **Pesistica Olimpica** e della **Cultura Fisica**, comprendente tutte le attività sportive che prevedono l'utilizzo dei pesi, dei sovraccarichi e delle resistenze finalizzate all'attività sportiva, al fitness e al benessere fisico (Wellness).

La F.I.P.E. è inoltre riconosciuta come **Federazione Sportiva Paralimpica dal Comitato Italiano Paralimpico** (CIP) per la gestione, organizzazione e promozione della Pesistica Paralimpica (Parapowerlifting).



LA FIPE STRENGTH ACADEMY

Scuola Nazionale di Formazione, Certificazione, Alta Specializzazione e Aggiornamento della Federazione Italiana Pesistica

Il Piano Formativo si basa sull'esperienza pluriennale della Federazione Italiana Pesistica ed è sviluppato in totale aderenza allo **SNaQ** (Sistema Nazionale di Qualifiche dei Tecnici Sportivi), in stretta connessione con il Quadro di Riferimento Europeo (**E.Q.F.**)

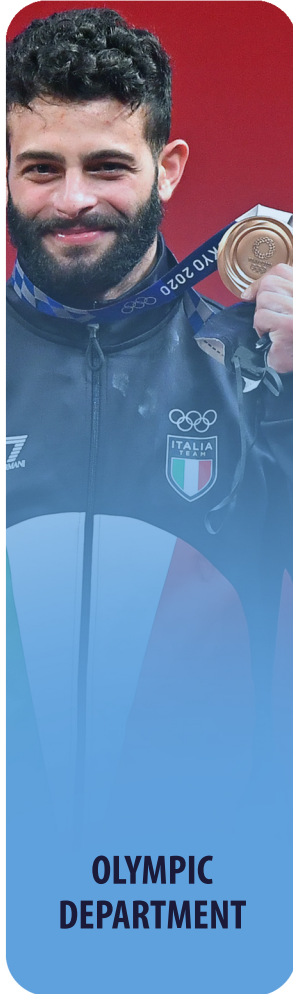


RICONOSCIMENTI

Le Qualifiche rilasciate dalla **FIPE Strength Academy** sono valide su tutto il territorio nazionale, indipendentemente dall'ambito associativo della struttura in cui si lavora.

Al contrario, le qualifiche e gli attestati conseguiti con gli **EPS** hanno valore unicamente nell'ambito associativo dell'Ente (art. 2, comma 1, punto "b" del Regolamento del CONI sugli Enti di Promozione Sportiva).

La **National Strength and Conditioning Association (NSCA)**, organizzazione leader ampiamente riconosciuta come l'autorità a livello mondiale nelle certificazioni dei Personal Trainer e degli esperti della forza ha scelto la FIPE come partner esclusivo per l'Italia. Dal 2010 la FIPE gestisce in via esclusiva "**NSCA ITALIA**", unico Ente autorizzato ufficialmente ad organizzare esami in lingua Italiana, per le due Certifiche Internazionali NSCA di **CPT** – Certified Personal Trainer e **CSCS** – Certified Strength and Conditioning Specialist.



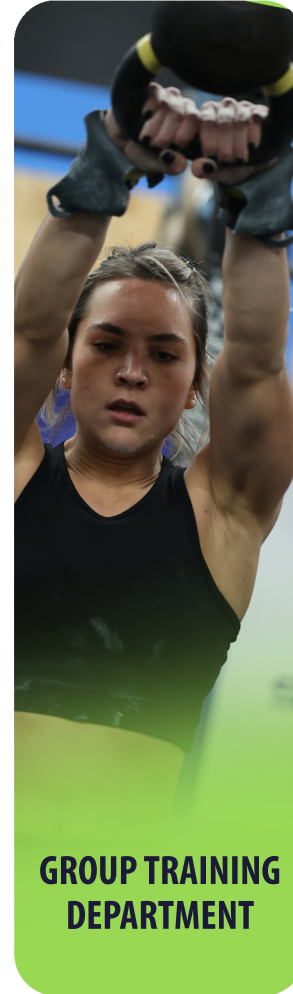
**OLYMPIC
DEPARTMENT**



**PARALYMPIC
DEPARTMENT**



**FITNESS & SPORT
DEPARTMENT**



**GROUP TRAINING
DEPARTMENT**



**STHENATHLON
DEPARTMENT**

QUALIFICHE

OLYMPIC DEPARTMENT



PARALYMPIC DEPARTMENT



FITNESS & SPORT DEPARTMENT



GROUP TRAINING DEPARTMENT



STHENATHLON DEPARTMENT



SPECIALIZZAZIONI



SPORT&HEALTH

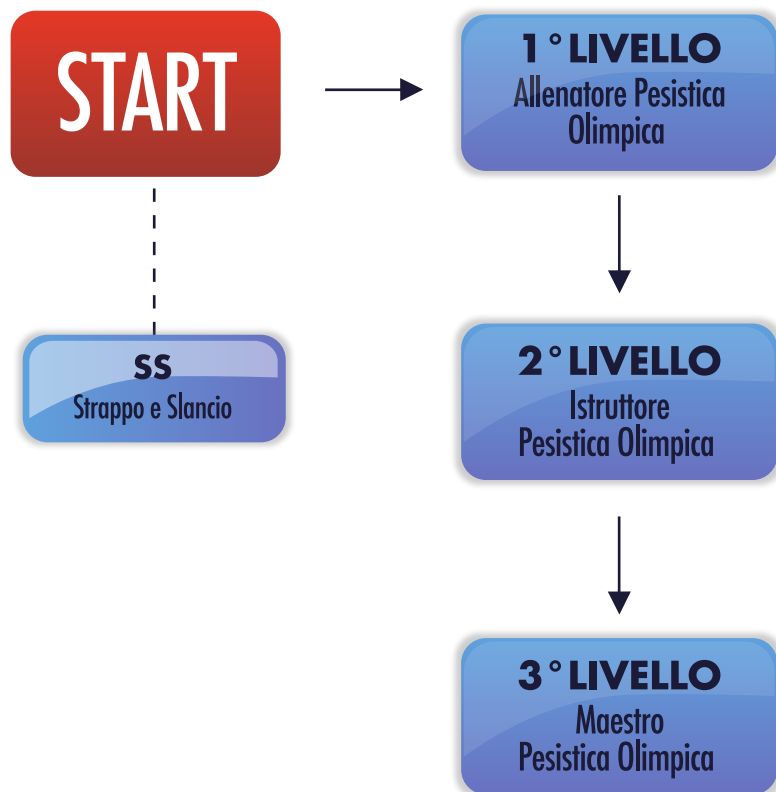
AUTOTRATTAMENTO

MENTAL TRAINING

LEGENDA E NOTE

- OLYMPIC DEPARTMENT
- PARALYMPIC DEPARTMENT
- FITNESS & SPORT DEPARTMENT
- GROUP TRAINING DEPARTMENT
- STHENATHLON DEPARTMENT

- SPORT & HEALTH DEPARTMENT
- SM I laureati in Scienze Motorie possono accedere direttamente al secondo livello (PTA) e al primo livello Paralympic Trainer



OLYMPIC DEPARTMENT

Percorso condotto e diretto interamente dalla **Direzione Tecnica della Nazionale** che prevede 3 livelli di Qualifica dedicati alla formazione specifica di Tecnici della Disciplina di Pesistica Olimpica.

I tre livelli offrono un progressivo approfondimento che ha come obiettivo ultimo, la selezione di Tecnici da inserire nello Staff della Direzione Tecnica Nazionale.

INFO QUALIFICA

1° livello Allenatore Pesistica Olimpica

Quota: € 600 intera | € 450 agevolata*

Durata: 48 ore in presenza

Requisiti di accesso:

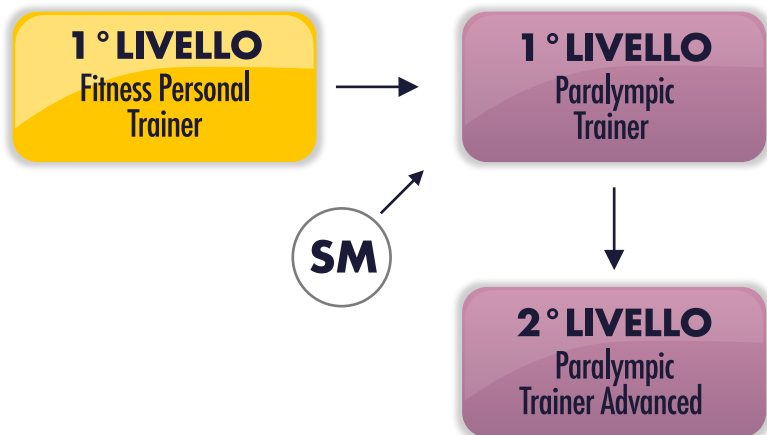
- Corso aperto a tutti
- Fortemente consigliata la partecipazione a chi abbia già svolto attività agonistica di Pesistica Olimpica o comunque, a chi abbia una pratica sportiva di base con l'uso del bilanciere, nonché conoscenze di base di anatomia funzionale e fisiologia.

Obiettivo:

Fornire le basi didattiche teorico-pratiche necessarie alla gestione di un atleta agonista.



*Tesserati FIPE, Diplomati ISEF, Laureati in Scienze Motorie, Studenti di Scienze Motorie iscritti almeno al secondo anno, Tecnici di almeno I Livello di altra FSN o DSA riconosciuta dal CONI, Certificati NSCA, non tesserati FIPE che risultano (contestualmente) già iscritti ad un altro Corso di I Livello della FIPE Strength Academy.



PARALYMPIC DEPARTMENT

Dipartimento dedicato alla formazione di **Tecnici specializzati in grado di gestire e allenare l'atleta disabile**, con il fine ultimo di selezionare nuovi Tecnici da inserire nello Staff della Direzione Tecnica Nazionale dell'attività paralimpica.

Il percorso formativo affronta argomenti medici, aspetti psicologici con l'atleta e la sua famiglia, nonché la classificazione delle disabilità e il Regolamento Tecnico.

INFO QUALIFICA

1° livello Paralympic Trainer

Quota: € 500 intera | € 400 agevolata*

Durata: 48 ore (20h online + 28h pratiche in presenza)

Requisiti di accesso

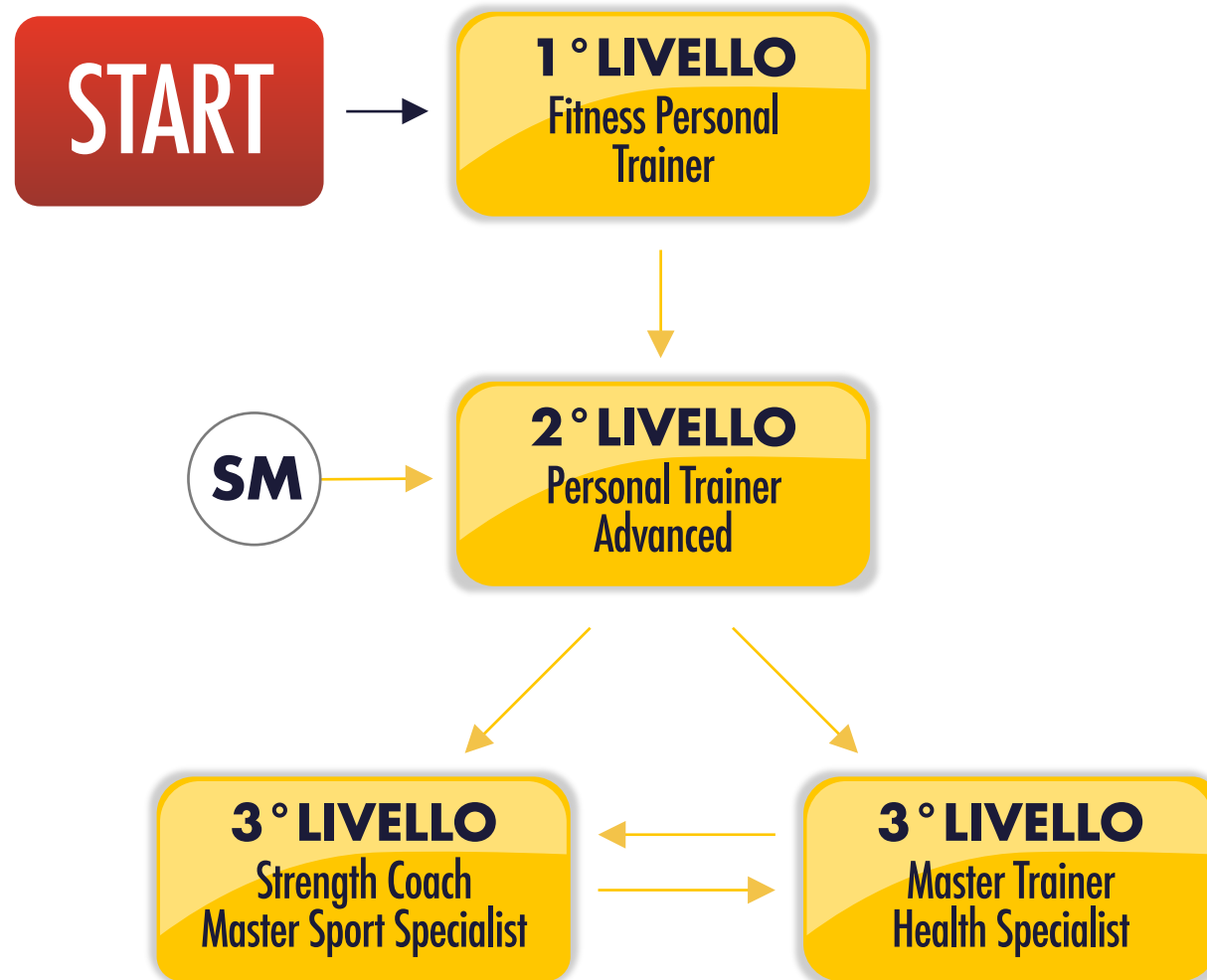
- Possesso della Qualifica di almeno 1° livello FIPE del Fitness & Sport Department (Allenatore Personal Trainer o Fitness Personal Trainer)
- Laureati in Scienze Motorie, Tecnici di altra FSN o DSA riconosciuta dal CONI

Obiettivo

Formare una figura tecnica specializzata nel lavorare con i disabili, dal miglioramento della qualità di vita ordinaria al miglioramento della condizione fisica di atleti di tutte le discipline paralimpiche con focus particolare sul ParaPowerlifting.



* Tecnici FIPE di 2° e 3° Livello di altro percorso formativo federale



FITNESS & SPORT DEPARTMENT

Percorso formativo riconosciuto e certificato, che consente di inserirsi e distinguersi nel crescente ambito lavorativo dei **Personal Trainer**. Ogni livello ha programmi specifici e mirati che favoriscono la progressione delle conoscenze da acquisire, dall'assistenza in Sala Pesi al Personal Trainer di elevata capacità professionale, sino al 3°livello che offre due diversi indirizzi, uno **Sport Specialist** ed uno **Health Specialist**.

Dal 2016 **NSCA USA** ha riconosciuto il 3°livello FIPE del Fitness & Sport Department quale requisito per accedere alla Certifica **CSCS**, accessibile altrimenti solamente con Titolo di Laurea.



I laureati in Scienze Motorie possono accedere direttamente al secondo livello (PTA)

1° LIVELLO FITNESS PERSONAL TRAINER

Tecnico in grado di dimostrare correttamente tutti gli esercizi della **Sala Pesi** e del **Cardiofitness**.
Acquisisce competenze per programmare schede di allenamento di livello base e di media complessità, che consentono di seguire come Personal Trainer clienti che non presentano particolari problematiche.

INFO QUALIFICA

Quota: € 500 intera | € 400 agevolata*

Durata: 50 ore (22h teoria + 28h pratica)

Requisiti di accesso:

Corso aperto a tutti coloro che hanno raggiunto la maggiore età.
Fortemente consigliato aver praticato almeno 2 anni di attività in palestra e di possedere una conoscenza base degli esercizi con i sovraccarichi e corpo libero.

*Tesserati FIPE, Diplomati ISEF o Laureati in Scienze Motorie, Studenti di Scienze Motorie iscritti almeno al secondo anno,
Tecnici di almeno I Livello di altra FSN o DSA riconosciuta dal CONI, Non tesserati che risultano già iscritti ad uno degli altri Corsi di Qualifica della FIPE Strength Academy.



2° LIVELLO PERSONAL TRAINER ADVANCED

Personal Trainer di elevato livello professionale in grado di elaborare, in maniera completamente autonoma, programmi di allenamento adeguati a soddisfare le esigenze dei clienti, sia presso le Strutture Sportive che in ambito di Home Fitness. Formazione arricchita da conoscenze in ambito psicologico che consentono di approcciare nella maniera migliore possibile tutta la clientela.

INFO QUALIFICA

Quota: € 810

Durata: 81 ore (49h teoria + 32h pratica)

Requisiti di accesso:

- Tecnico FIPE di 1°livello Allenatore Personal Trainer (conseguito nell'anno 2019 o precedenti)
- Tecnico FIPE di 1°livello Fitness

Possono accedere direttamente al 2°livello Personal Trainer Advanced anche i Laureati in Scienze Motorie e i Certificati NSCA pagando la quota di € 1.000



3° LIVELLO STRENGTH COACH MASTER SPORT SPECIALIST

Qualifica Federale apicale del **Fitness & Sport Department**. Tecnico esperto nel condizionamento della forza, in grado di periodizzare, programmare e gestire allenamenti a breve, medio e lungo termine.
Capace di coniugare con precisione esercizi e metodiche di sviluppo della forza, con lo scopo di raggiungere e mantenere il picco della performance sport specifica per l'intera durata del periodo agonistico.

INFO QUALIFICA

Quota: € 1.350 (a rate) o € 1.200 in una unica soluzione

Durata: 239 ore

Il Corso si sviluppa prevalentemente online:

- **N. 14 moduli: lezioni online**
- **N. 2 moduli: lezioni frontali**
- **N. 1 modulo esami frontali**

Requisiti di accesso:

- Tecnico FIPE di 2°livello Istruttore Personal Trainer Senior o Personal Trainer Advanced
- Master Trainer Health Specialist

Nota: Percorso e quota agevolata per Tecnici di 3°livello dell'indirizzo Health Specialist



3° LIVELLO MASTER TRAINER HEALTH SPECIALIST

Nuovo indirizzo del 3°livello del Fitness& Sport Department che mira a fornire protocolli di lavoro per la **rieducazione funzionale** (gestione di clienti provenienti da infortuni che hanno terminato il lavoro con il fisioterapista) e protocolli di lavoro finalizzati all'estetica.

INFO QUALIFICA

Quota: € 1.350 (a rate) o € 1.200 in una unica soluzione

Durata: 235 ore così suddivise:

Il Corso si sviluppa prevalentemente online:

- **N. 16 moduli: lezioni online**
- **N. 1 modulo: lezioni frontali**
- **N. 1 modulo esami frontali**

Requisiti di accesso:

- Tecnico FIPE di 3°livello Strength Coach Master Sport Specialist
- Tecnico FIPE di 2°livello Istruttore Personal Trainer Senior o Personal Trainer Advanced

Nota: Percorso e quota agevolata per Tecnici di 3°livello dell'indirizzo Sport Specialist





GROUP TRAINING DEPARTMENT

Percorso formativo destinato a coloro che intendono acquisire gli strumenti per diventare **Trainer di lezioni di gruppo**. Sono previsti n.2 percorsi di qualifica:

- **1° livello Wellness Trainer**, dove vengono insegnati lo Strength Pilates, lo Strength Yoga e lo Strength Balance. Discipline dal basso impatto Metabolico/Muscolare, a corpo libero e/o con eventuale uso di strumenti propriocettivi stabilizzanti;
- **1° livello Functional Trainer**, dove vengono insegnati il Metodo funzionale, l'uso delle Kettlebell e delle Clubbells. Si utilizzano strumenti per un allenamento dall'alto impatto Metabolico/Muscolare.

1° LIVELLO WELLNESS TRAINER

Tecnico specializzato nella conduzione di lezioni di Gruppo appartenenti all'ambito Wellness quali le discipline **Strength Pilates, Strength Yoga e Strength Balance**. Il Corso, di carattere teorico-pratico, tratta argomenti fondamentali delle suddette discipline, proponendo un percorso di allenamento completo e multidisciplinare.

INFO QUALIFICA

Quota: € 500 intera | € 400 agevolata*

Durata: 48 ore (16h teoria online + 32h pratica in presenza)

Requisiti di accesso:

Corso aperto a tutti coloro che hanno raggiunto la maggiore età.



1° LIVELLO FUNCTIONAL TRAINER

Tecnico specializzato nella conduzione di lezioni di Gruppo in ambito **Functional Training**, integrando l'utilizzo dei Tools peculiari (Kettlebell, Clubbell, Slam Ball ed altri) con l'allenamento a corpo libero all'interno di una programmazione strutturata e codificata grazie allo studio dei Protocolli specifici degli approcci HIIT ed HIPT.

INFO QUALIFICA

Quota: € 500 intera | € 400 agevolata*

Durata: 46 ore (18h teoria online + 28h pratica in presenza)

Requisiti di accesso:

Corso aperto a tutti coloro che hanno raggiunto la maggiore età.



**Tesserati FIPE, Diplomati ISEF o Laureati in Scienze Motorie, Studenti di Scienze Motorie iscritti almeno al secondo anno, Tecnici di almeno I Livello di altra FSN o DSA riconosciuta dal CONI, Non tesserati che risultano già iscritti ad uno degli altri Corsi di Qualifica della FIPE Strength Academy.*

START



1 ° LIVELLO
Allenatore Sthenathlon

STHENATHLON DEPARTMENT

Percorso formativo dedicato esclusivamente allo Sthenathlon nelle due Specialità Element e Performance.

Sthenathlon è una Disciplina sportiva multimodale che nasce dalla codifica metodologica ed agonistica del Functional Fitness, secondo la Regolamentazione Federale delle competizioni sportive. Il Dipartimento prevede la definizione delle due specialità Element e Performance, la formazione tecnica di Allenatori preparati dal punto di vista tecnico, metodologico ed agonistico, e dei Kriterion che compongono il settore dedicato alla gestione delle competizioni.

INFO QUALIFICA

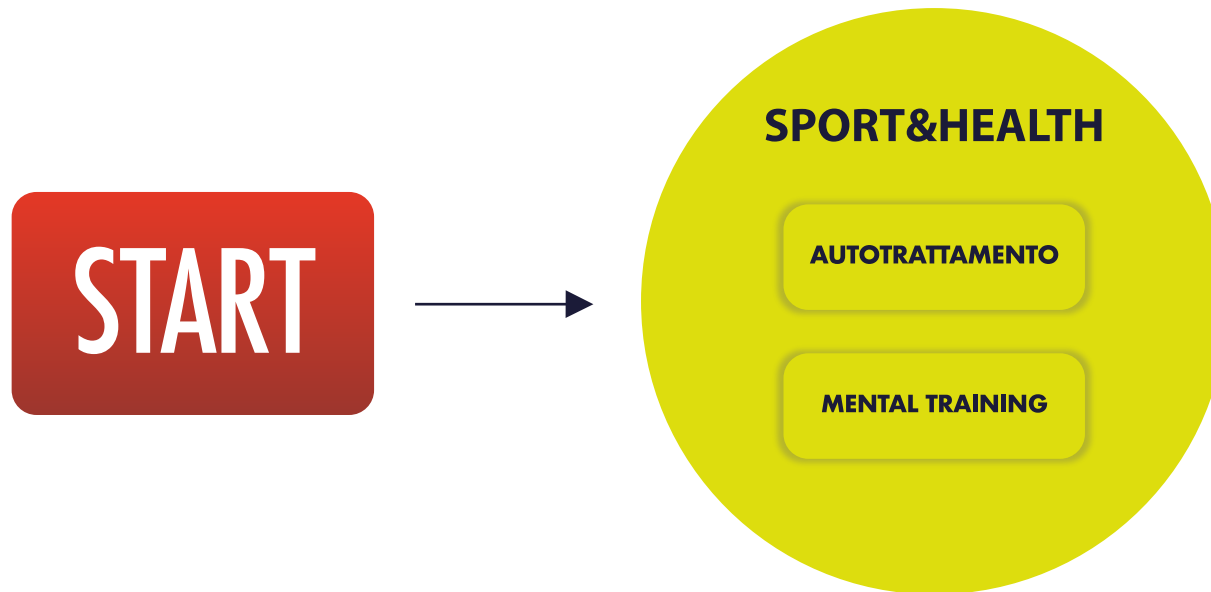
1°livello Allenatore Sthenathlon

Quota: € 500 intera | € 400 agevolata*

Durata: 46 ore (18h teoria online + 26h ore pratica in presenza)

Obiettivo

Fornire le basi teorico- pratiche necessarie alla preparazione di uno Sthenatleta, nelle due specialità Element e Performance, sia dal punto di vista tecnico esecutivo che da quello agonistico (dalla pianificazione settimanale fino al macrociclo in un'ottica di calendario gare)



AUTOTRATTAMENTO

Corso pratico di approfondimento sull'autotrattamento. Basi e metodi per accelerare il **recupero sportivo**, integrare l'allenamento ed evitare infortuni, focus sull'elettrostimolazione

Durata 16h in presenza

Quota: € 245 intera | € 195 Agevolata*

MENTAL TRAINING

Corso teorico-pratico sulle Abilità psicologiche nel processo di allenamento che comprende esercitazioni pratiche, come ad esempio esercizi di respirazione, visualizzazione, self-talk, attivazione e concentrazione, goal setting.

Durata 22h in presenza

Quota: € 290 intera | € 250 Agevolata*

NSCA ITALIA

La "NSCA ITALIA" è l'unico ente autorizzato ufficialmente ad organizzare esami in lingua italiana, per due Certifiche Internazionali NSCA.

È possibile sostenere gli esami di Certificazione NSCA in uno dei centri "Pearson Vue", scegliendo fra quelli presenti al momento sul territorio italiano o estero.



Certified Personal Trainer (CPT)

Prestigioso percorso di certificazione di 'Personal Training' che prepara i professionisti ad utilizzare un approccio individuale al cliente finalizzato alla salute e alla forma fisica.



Certified Strength and Conditioning Specialist (CSCS)

Il programma CSCS (Specialista nell'allenamento e condizionamento della forza) prepara i professionisti al ruolo di **Strength Coach** (allenatore della forza) per applicare nell'allenamento dello sportivo tutte le metodiche e le programmazioni più idonee al miglioramento della prestazione dagli atleti in un contesto di squadra. Dal 2023 è stato attivato un Corso di preparazione alla Certifica **CSCS** che si svolge totalmente online. Per qualsiasi informazione è possibile contattare la Segreteria Organizzativa ai seguenti recapiti: nscaitalia@federpesistica.it | Tel: **329.5725739**



START

SPECIALIZZAZIONE

SS
Strappo e Slancio

DPP
Distensione panca piana

CT
Clubbell Training

KB
Kettlebell Training

MB
Macebell Training

CAL
Calisthenics Training

ALTA SPECIALIZZAZIONE

I Corsi di Alta Specializzazione sono Corsi teorico-pratici aperti a tutti, di diversa durata e costi e rilasciano un Attestato di Partecipazione.

Tutti i programmi dettagliati e i regolamenti sono disponibili sul sito www.strengthacademy.it

INFO QUALIFICHE

STRAPPO E SLANCIO

Durata: 8h in presenza

Quota: € 95 intera | € 125 Agevolata*

DISTENSIONE PANCA PIANA

Durata: 16h in presenza

Quota: € 290 intera | € 240 Agevolata*

CALISTHENICS TRAINING

Durata: 32h in presenza

Quota: € 380 intera | € 330 Agevolata*

CLUBBELL TRAINING

Corso Base: 4h online

Corso Specialist: 8h in presenza

Quota Corso Base:

€ 65 intera | € 50 Agevolata*

Quota Corso Specialist:

€ 125 intera | € 95 Agevolata*

KETTLEBELL TRAINING

Corso Base: 4h online

Corso Specialist: 8h in presenza

Quota Corso Base:

€ 65 intera | € 50 Agevolata*

Quota Corso Specialist:

€ 125 intera | € 95 Agevolata*

MACEBELL TRAINING

Corso Base: 4h online

Corso Specialist: 8h in presenza

Quota Corso Base:

€ 65 intera | € 50 Agevolata*

Quota Corso Specialist:

€ 125 intera | € 95 Agevolata*

Sthenathlon Young

Formare i prossimi Tecnici di **Sthenathlon Young**, operatori già in possesso delle competenze generali tecnico-scientifiche delle discipline federali, che incrementino le proprie competenze tecniche specifiche, per garantire il massimo dell'affidabilità in chiave didattica, formativa, e metodologica. Obiettivo del Corso è fornire gli strumenti necessari per accompagnare un atleta nelle varie fasce di età, garantendo il corretto sviluppo delle capacità tecnico motorie utili all'inserimento in un contesto agonistico multidisciplinare.

INFO QUALIFICA

Quota: € 200 intera | € 150 agevolata*

Durata: 16 ore in presenza

Rilascio attestato di Partecipazione

Requisiti di accesso:

- Tecnici FIPE di almeno 1° livello in regola con il tesseramento dell'anno in corso

Pesistica Giovanile

Formare un numero crescente di Operatori, già in possesso delle competenze generali tecnico-scientifiche della disciplina olimpica federale del Sollevamento Pesi, con la finalità di incrementare le loro competenze tecniche specifiche, per garantire il massimo dell'affidabilità in chiave didattica, formativa, e metodologica. Fornire gli strumenti utili a garantire un corretto percorso di avviamento alla specializzazione dell'atleta nella disciplina di pesistica olimpica.

INFO QUALIFICA

Quota: € 125 intera | € 100 agevolata*

Durata: 8 ore online

Rilascio attestato di Partecipazione

Requisiti di accesso:

- Tecnici FIPE di 1° livello Allenatore Pesistica Olimpica in regola con il tesseramento dell'anno in corso

Personal Trainer Over 65 Specialist

Il Corso mira alla formazione di personale tecnico specializzato nell'attività motoria dedicata alla popolazione di età oltre i 65 anni, sensibile alle loro problematiche di natura fisica, psicologica e sociale e in grado di proporre e realizzare metodi e protocolli di allenamento in armonia con i criteri e le linee guida definiti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità per la popolazione della Terza Età.

INFO QUALIFICA

Quota Intera: € 75 uomini | € 45 donne

Quota FIPE: € 30 uomini | gratuito donne

Durata: 22 ore (8h online + 16h in presenza)

Rilascio di Attestato di Partecipazione

Requisiti di accesso:

- Tecnici FIPE di qualsiasi livello
- Laureati in Medicina, Fisioterapia e Scienze Motorie



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



**STRENGTH
ACADEMY**
FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA

FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA | Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma | Mob.: +39.344.289.6509 | Mail: corsi@federpesi.it | www.strengthacademy.it

Percorsi, regolamenti e tariffe sono soggetti a cambiamenti anche nel corso dell'anno stesso. Si consiglia pertanto di consultare sempre il sito www.stengthacademy.it per tutti gli aggiornamenti