



FEDERAZIONE ITALIANA PESCA SPORTIVA E ATTIVITÀ SUBACQUEE

Settore Didattica Subacquea

Corso di Specializzazione

MONOPINNA



Caratteristiche principali del Corso

Denominazione	Monopinna	
Codice	PApm	
Organizzazione	Società Affiliate o CCF	
Brevetto	Formato Credit Card	Brevetto
Abilitato al rilascio	Istruttore di Apnea (MAp1), iscritto all'AIS	
Età minima	16 anni	
Requisiti minimi	Brevetto di Apnea di 2° Grado (PAp2) o equiparato	
Minime ore di Teoria	2	
Minime ore di BD	8	
Minime uscite in AL	2	
Abilitazione/Obiettivi	Durante il corso l'Allievo acquisisce le nozioni teoriche e le capacità tecniche necessarie ad effettuare in sicurezza immersioni con monopinna, nei limiti del Brevetto di base	
Equivalenza CMAS	-	
Visita medica	Certificato medico attestante lo stato di buona salute	
Rapporto Allievi/Istr. In BD	Max 6 Allievi/1 Istruttore Ogni Istruttore in Formazione (o AIST) 2 Allievi in più	
Rapporto Allievi/Istr. In AL	Max 4 Allievi/1 Istruttore Ogni Istruttore in Formazione (o AIST) 2 Allievi in più	
Kit	-	

Indice

PARTE I: STANDARDS E SPECIFICHE	3
1 - Classificazione del Corso	3
2 - Obiettivi del Corso	3
3 - Requisiti di accesso al Corso	3
4 - Struttura del Corso	3
5 - Rapporti minimi Istruttori / Allievi.....	3
6 - Durata minima del Corso	4
7 - Contenuti minimi del Corso	4
8 - Conseguimento del brevetto	4
9 - Norme specifiche del Corso	5
PARTE II: PROGRAMMA DETTAGLIATO DEL CORSO	6
10 - Teoria	6
11 - Bacino Delimitato	6
12 - Acque Libere.....	8
13 - Dichiarazione di fine Corso	10

© 2008 FIPSAS - Federazione Italiana Pesca Sportiva e Attività Subacquee
Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma.
Tel.: 0636851, Fax: 0636858109, Sito web: www.fipsas.it, E-mail: didattica@fipsas.it
Tutti i diritti riservati



PARTE I: STANDARDS E SPECIFICHE

1 - Classificazione del Corso

- Il Corso "Monopinna" è un Corso di Specializzazione.

2 - Obiettivi del Corso

L'Allievo durante il Corso apprende

- le caratteristiche principali della monopinna (tecnica costruttiva, materiali, forma, ecc.),
- le tecniche di utilizzo di base del monopinna,
- le tecniche di allenamento per l'uso del monopinna.

3 - Requisiti di accesso al Corso

- Brevetto di Apnea di 2° Grado (PAp2) o equiparato.
- 16 anni compiuti prima della fine del corso (per i minori occorre l'autorizzazione firmata dei genitori o di chi ne fa le veci).
- Certificato medico in corso di validità, attestante lo stato di buona salute.
- Tessera associativa FIPSAS in corso di validità.

4 - Struttura del Corso

- Il Corso è suddiviso in 3 parti:
 - T = Teoria,
 - BD = Bacino Delimitato (o Acque Confinatate),
 - AL = Acque Libere non delimitate (Mare o Lago), ma segnalate.
- Ogni parte è suddivisa in moduli (lezioni, prove od esercitazioni).
- Ogni modulo è denominato attraverso la sigla ed un numero ordinale (es. T6, sesta lezione di Teoria).
- Ogni modulo può essere scomposto in sottomoduli propedeutici e/o accorpato ad altri, eseguito in una o più volte a seconda delle esigenze logistiche.
- Deve comunque essere rispettato il numero minimo di ore indicato in §6.

5 - Rapporti minimi Istruttori / Allievi

5.1 - Teoria

Si consiglia la presenza di 1 membro dello Staff (compreso l'Istruttore docente) ogni 8 Allievi.

5.2 - Bacino Delimitato

- 1 Istruttore per massimo 6 Allievi,
- Ogni Istruttore in Formazione (o AIST) 2 Allievi in più.

5.3 - Acque Libere

- 1 Istruttore per massimo 4 Allievi,
- Ogni Istruttore in Formazione (o AIST) 2 Allievi in più.

N.B.: Se le condizioni di visibilità sono ridotte, il rapporto va modificato in modo tale che gli Allievi siano sempre in contatto visivo con l'Istruttore (o l'Istruttore in Formazione).



6 - Durata minima del Corso

- T 2 ore,
- BD 8 ore,
- AL 2 esercitazioni.

7 - Contenuti minimi del Corso

7.1 - Teoria

T1 - Attrezzatura di base.

T2 - Tecniche con monopinna.

T3 - Stretching in palestra.

7.2 - Bacino Delimitato

BD1 - Nuoto in superficie a stile libero (100 m) e delfinato (100 m) con e senza tavoletta.

BD2 - Nuoto in superficie con pinne corte, maschera e boccaglio con e senza tavoletta (150 m stile).

BD3 - Nuoto in superficie con monopinna, maschera e boccaglio (5 x 25 m).

BD4 - Apnea in immersione con pinne stile delfinato (50 m).

BD5 - Monopinna in immersione (50 m) e ritorno in superficie.

BD6 - Apnea in immersione (50 m) con monopinna (partenze e virate).

BD7 - Apnea in immersione con monopinna.

BD8 - Apnea in immersione con monopinna.

7.3 - Acque libere

AL1 - Capovolte con monopinna (5 a 5 m).

AL2 - Capovolte con monopinna (5 a 10 m).

AL3 - Recupero di un infortunato con monopinna a 10 m.

8 - Conseguimento del brevetto

Il conseguimento del brevetto è subordinato al superamento dei moduli di T, BD e AL.

8.1 - Teoria

La parte di T si ritiene superata quando l'Allievo dimostra di aver acquisito sufficiente conoscenza dei contenuti minimi.

La valutazione, a discrezione dell'Istruttore, può avvenire mediante verifica scritta, discussione finale o attraverso un giudizio complessivo formulato in base alla partecipazione dell'Allievo alle lezioni di Teoria.

8.2 - Bacino Delimitato

La parte di BD si ritiene superata quando l'Allievo ha eseguito tutti gli esercizi, mostrando di avere acquisito in modo adeguato le relative tecniche componenti.

Le prove in BD sono comunque propedeutiche per le successive prove in mare e quindi la loro valutazione non deve essere esasperata, deve privilegiare l'efficacia dell'esecuzione piuttosto che lo stile e non deve basarsi sulla singola prestazione.

L'Allievo deve ricevere spiegazioni sugli errori commessi e dimostrare di averne compreso le motivazioni.

L'Istruttore deve rendersi ragionevolmente disponibile al fine di recuperare gli esercizi mancanti.

8.3 - Acque Libere

La parte di AL si ritiene superata quando l'Allievo ha effettuato tutte le immersioni ed esercizi, dimostrando di aver acquisito in modo adeguato le relative tecniche componenti.



L'Allievo deve ricevere spiegazioni sugli errori commessi e dimostrare di averne compreso le motivazioni.
L'Istruttore deve rendersi ragionevolmente disponibile al fine di recuperare le immersioni ed esercizi mancanti.

9 - Norme specifiche del Corso

- Salvo diversa indicazione valgono le norme generali previste nei Corsi Base.



PARTE II: PROGRAMMA DETTAGLIATO DEL CORSO

Il programma proposto costituisce una linea guida di base e il riferimento per i contenuti minimi da svolgere.

10 - Teoria

Gli argomenti di teoria possono essere svolti secondo il programma che l'Istruttore ritiene più opportuno, suddividendo le lezioni in base ai tempi e alla logistica disponibili e al numero di allievi partecipanti al Corso.

In generale si consiglia, comunque, di far precedere ad ogni lezione pratica (BD e AL) le lezioni teoriche (T) propedeutiche.

T1 - Attrezzatura di base

- Descrizione della tecnica di coppia che da questo momento in poi dovrà sempre essere applicata (anche a secco durante i preparativi).
- Presa visione dell'attrezzatura specifica per il corso.

T2 - Tecniche con monopinna

- Compensazione.
- Tecniche di base e fasce muscolari coinvolte (Filmati).
- Tecniche di base e postura (Filmati).

T3 - Stretching in palestra

- Tecniche di stretching generali.
- Tecniche di stretching specifiche per l'utilizzo del monopinna.

11 - Bacino Delimitato

BD1 - Nuoto in superficie a stile libero (100 m) e delfinato (100 m) con e senza tavoletta

Descrizione

Gli allievi mettono in pratica le varie tecniche apprese durante le lezioni di teoria per un rapido raggiungimento d'uno stato di tranquillità fisica e mentale precedente le esercitazioni.

Gli allievi si presentano a bordo vasca muniti di tavoletta.

Al via dell'Istruttore entrano in acqua, iniziano uno di seguito all'altro il nuoto prima a stile libero poi solo con tavoletta (con le braccia estese in avanti, mantenendo la tavoletta semisommersa in posizione orizzontale).

Di seguito eseguiranno il nuoto a stile delfinato con e senza tavoletta.

Tecniche componenti

- corretto stile di nuoto,
- posizione idonea della tavoletta.

BD2 - Nuoto in superficie con pinne corte, maschera e boccaglio con e senza tavoletta (150 m stile)

Descrizione

Indossata l'attrezzatura, l'Apneista esegue i seguenti esercizi:

- nuoto stile delfinato con tavoletta braccia estese in avanti con il capo tra le braccia (150 m),



- nuoto stile delfinato senza la tavoletta con braccia estese in avanti e il capo tra le braccia (150 m).

Tecniche componenti

- corretto pinneggiamento,
- respirazione controllata durante l'esercizio.

BD3 - Nuoto in superficie con monopinna, maschera e boccaglio (5 x 25 m)

Descrizione

Riscaldamento preventivo con le pinne corte.

Indossata la monopinna l'Allievo inizia a nuotare in superficie con e senza tavoletta effettuando almeno 5 percorsi di 25 m con recupero adeguato (a discrezione dell'Istruttore).

Tecniche componenti

- consapevolezza dell'utilizzo della monopinna,
- assetto corretto.

BD4 - Apnea in immersione con pinne stile delfinato (50 m)

Descrizione

Riscaldamento preventivo con le pinne corte (a discrezione dell'Istruttore).

Indossata l'attrezzatura completa, in coppia gli allievi si alternano ad eseguire l'esercizio. L'Apneista in immersione esegue un percorso di 50 m a stile delfinato con il controllo del Compagno che segue in superficie.

Tecniche componenti

- corretta esecuzione dell'esercizio,
 - tranquillità nell'esercizio,
- per il Compagno
- interventi tempestivi.

BD5 - Monopinna in immersione (50 m) e ritorno in superficie

Descrizione

Riscaldamento preventivo (a discrezione dell'Istruttore).

Utilizzo della monopinna in superficie nelle varie configurazioni:

- con e senza tavoletta,
- prono\supino\fianco destro, fianco sinistro.
- monopinna in immersione (con controllo del Compagno in superficie)
- primi approcci alle virate in immersione

Al termine delle esercitazioni ogni Allievo compie un percorso in immersione con monopinna di 50 m (esecuzione con virata), con percorso di ritorno in superficie.

Tecniche componenti

per l'Apneista

- corretta posizione durante l'esercizio,
- corretta esecuzione delle varie configurazioni,
- tranquillità nell'esecuzione,

per il Compagno

- interventi tempestivi.

BD6 - Apnea in immersione (50 m) con monopinna (partenze e virate)

Descrizione

Riscaldamento preventivo (a discrezione dell'Istruttore)

Ripetizione degli esercizi del BD 4 e BD 5 curando in particolare la tecnica di esecuzione.



Tecniche componenti

- tranquillità e correttezza nell'esecuzione.

BD7 - Apnea in immersione con monopinna

Descrizione

Riscaldamento preventivo (a discrezione dell'Istruttore).
Applicazione ed esecuzione di tutte le tecniche acquisite.

Tecniche componenti

per l'Apneista

- corretta esecuzione,
- virate e partenze efficienti,
- tranquillità nell'immersione,

per il Compagno

- interventi tempestivi.

BD8 - Apnea in immersione con monopinna

Descrizione

Riscaldamento preventivo (a discrezione dell'Istruttore).
Applicazione ed esecuzione di tutte le tecniche acquisite.

Tecniche componenti

per l'Apneista

- corretta esecuzione,
- virate e partenze efficienti,
- tranquillità nell'immersione,

per il Compagno

- interventi tempestivi.

12 - Acque Libere

AL1 - Capovolte con monopinna (5 a 5 m)

Descrizione

L'Apneista ed il Compagno con attrezzatura completa e boa segnasub si portano sul punto d'immersione.
L'Apneista pronto, al via dell'istruttore, s'immerge con capovolta, raggiunge la quota prevista opportunamente segnalata, vi rimane per 5 secondi.
Emerso, conferma con un cenno la sua condizione al Compagno.
Si ventila per un tempo adeguato.
Ripete l'esercizio per complessive 5 immersioni.
Il Compagno segue l'esercizio a distanza adeguata per un pronto intervento.
Dopo l'ultima emersione, insieme escono.

Tecniche componenti

- corretta capovolta,
- corretta esecuzione dell'esercizio,
- rispetto del tempo di permanenza,
- tranquillità nell'emersione.

AL2 - Capovolte con monopinna (5 a 10 m)

Descrizione

Indossata l'attrezzatura, l'Apneista ed il suo Compagno raggiungono il punto d'immersione, muniti di sagola



con boa segnasub.

L'Apneista pronto, al via dell'istruttore, s'immerge con capovolta seguendo il cavo guida.

Raggiunge la quota prevista, opportunamente segnalata, e vi rimane per 5 secondi.

L'intero percorso deve essere effettuato esclusivamente con pinneggio.

Emerso, riposiziona l'aeratore e si ventila per un tempo adeguato.

Ripete l'esercizio per complessive 5 immersioni.

Le braccia verranno mantenute distese in avanti.

L'Apneista, ad ogni emersione, conferma con un cenno la sua condizione al Compagno.

Il Compagno non deve mai perdere di vista l'Apneista e si deve avvicinare frontalmente allo stesso negli ultimi 6/7 metri della risalita.

Dopo l'ultima emersione, escono insieme.

Tecniche componenti

per l'Apneista

- corretta capovolta,
- rispetto del tempo di permanenza,
- tranquillità nell'emersione,
- corretta esecuzione dell'esercizio,

per il Compagno

- corretta assistenza.

NOTA: Per esigenze di sicurezza l'esercizio potrà essere effettuato anche con le seguenti varianti:

- risalita libera, dopo aver abbandonato la zavorra sul fondo,
- risalita a braccia utilizzando il cavo.

AL3 - Recupero di un infortunato con monopinna a 10 m

Descrizione

Indossata l'attrezzatura, l'Apneista ed il Compagno infortunato raggiungono il punto di immersione, muniti di sagola con una boa segnasub.

Entro 3 minuti dal primo cenno dell'istruttore, l'infortunato s'immerge con capovolta lungo il cavo guida e si sdraia sul fondo, supino.

Dopo 5" l'istruttore dà il via all'Apneista che, prontamente, s'immerge con capovolta.

Raggiunto l'infortunato, sgancia le zavorre (prima quella dell'infortunato, poi la sua) e lo porta in superficie.

Effettua il trasporto dell'infortunato per 50 metri, fino all'imbarcazione o a riva.

Tecniche componenti

per l'Apneista

- corretta capovolta,
- sganciamento delle zavorre,
- corretta presa e trasporto dell'infortunato,
- rimozione della maschera,
- corretto ed efficiente pinneggio durante il trasporto,

per il Compagno

- corretto movimento di segnalazione.



13 - Dichiarazione di fine Corso

Far firmare all'Allievo la presente dichiarazione di fine Corso e conservarne copia per i 5 anni successivi alla brevetteazione.

Il sottoscritto _____

nato a _____ il _____

DICHIARA CHE

il Corso di Specializzazione "Monopinna" n° _____

a cui ha partecipato è stato svolto interamente come da programma e dichiara altresì di aver ricevuto e compreso tutto le nozioni teorico-pratiche per le immersioni in Apnea come da abilitazione.

In fede

Firma dell'Allievo

data

Firma del genitore in caso di minore

data