



**FEDERAZIONE ITALIANA PESCA SPORTIVA  
ATTIVITÀ SUBACQUEE E NUOTO PINNATO**

Programma Didattico

**Cross over**

**Istruttore federale di Apnea  
Freediving Instructor ☆ CMAS**

© 2019 FIPSAS - Federazione Italiana Pesca Sportiva e Attività Subacquee, Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma  
Tel.: 0636851, Sito web: [www.fipsas.it](http://www.fipsas.it), E-mail: [didattica@fipsas.it](mailto:didattica@fipsas.it), [subacquea@fipsas.it](mailto:subacquea@fipsas.it)  
**Tutti i diritti riservati**



## **1 - Cross over a Istruttore di Attività Natatorie di Base**

Denominazione	Cross over a Istruttore di Attività Natatorie di Base
Equivalenza CONI SNaQ	I livello
Equivalenza CMAS	-
Codice	NP1
Organizzazione	Società su delega del Settore DS o SN
Brevetto	Formato credit card
Abilitato al rilascio	Maestro (designato da SN), aggiornato e iscritto nell'ATA
Età minima	18 anni
Requisiti	<ul style="list-style-type: none"><li>• Almeno uno dei seguenti titoli:<ul style="list-style-type: none"><li>- Istruttore AR FIPSAS</li><li>- Istruttore pesca in apnea FIPSAS</li><li>- Istruttore di apnea di agenzie didattiche riconosciute dalla FIPSAS</li><li>- Atleta della Nazionale Italiana di apnea o pesca in apnea FIPSAS</li></ul></li><li>• Abilitazione BLSA in stato attivo</li></ul>
Durata minima	1 giornata di T e P
Definizione e abilitazioni	Attesta la capacità di gestire corsi di Nuoto con finalità di utilizzo degli attrezzi (pinne e monopinna) e di introduzione all'Apnea
Visita medica	Certificato medico sportivo non agonistico
Rapporto Commissione/Allievi	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 Maestro/20 allievi</li></ul>
Materiale didattico	Tutta la manualistica prevista dei corsi di apnea FIPSAS

### **1.1 - Programma del corso**

La durata minima per eseguire il programma descritto è di una giornata, attuabile in presenza di istruttori e nuotatori già esperti che devono eseguire solo una standardizzazione federale.

Negli altri casi si consiglia di estenderlo a due o più giorni e dedicare del tempo a simulazioni di lezioni didattiche sia teoriche che pratiche.

#### **1.1.1 Teoria**

##### **T0 - Struttura federale FIPSAS e regolamenti**

- Aggiornamenti su carte federali
- Struttura della FIPSAS, della CMAS e Scuola dello Sport CONI (SNaQ)
- Percorso Formativo Apneistico PFAp e SIT (Nuoto Pinnato)
- La figura dell'Istruttore di Attività Natatorie di Base (NP1)

##### **T1 – Scuola attività natatorie FIPSAS Progressioni didattiche**

- Classificazione tecnica su 5 livelli (corsi nuoto)
- Obiettivi
- Modello di scuola nuoto
- Ambientamento

##### **T2 – Progressioni didattiche parte 1**

- Crawl
- Dorso



### **T3 – Progressioni didattiche parte 2**

- Rana
- Delfino
- Perfezionamento tecnico

### **T4 – Progressioni didattiche di Nuoto Pinnato**

- Attrezzatura necessaria
- Modello didattico
- Pinne
- Monopinna

## **1.1.2 Pratica**

### **P1 - Esercitazioni pratiche in BD – Superficie e fondamentali**

- Pratica in acqua – esercitazioni e progressioni didattiche di nuoto

## **1.1.3 Simulazione di corso**

08.00-09.00	Aula	T0 – Struttura federale FIPSAS e regolamenti
09.00-10.30	Aula	T1 – Scuola attività natatorie FIPSAS, progressioni didattiche
10.45-12.15	Aula	T2 – Progressioni didattiche parte 1
12.15-13.15	pausa pranzo	
13.15-14.45	Aula	T3 – Progressioni didattiche parte 2
15.00-17.00	Piscina	P1 – Esercitazioni pratiche in BD, superficie e fondamentali
17.30-19.30	Aula	T4 – Progressioni didattiche di Nuoto Pinnato



## **2 - Cross over a Istruttore Federale di Apnea Indoor**

Denominazione	Cross over a Istruttore Federale di Apnea indoor
Equivalenza CONI SNaQ	II livello
Equivalenza CMAS	<i>Pool Freediving Instructor One Star</i>
Codice	MApP1
Organizzazione	Società su delega del Settore DS o SN
Brevetto	Formato credit card
Abilitato al rilascio	Maestro o Commissario (designato da DS e SN), aggiornato e iscritto nell'ATA
Età minima	18 anni
Requisiti	<ul style="list-style-type: none"><li>• Istruttore di attività natatorie di base NP1 FIPSAS</li><li>• Almeno uno dei seguenti titoli:<ul style="list-style-type: none"><li>- Istruttore AR FIPSAS</li><li>- Istruttore pesca in apnea FIPSAS</li><li>- Istruttore di apnea di agenzie didattiche riconosciute dalla FIPSAS</li><li>- Atleta della Nazionale Italiana di apnea o pesca in apnea FIPSAS</li></ul></li><li>• Abilitazione BLSD e oxygen provider in stato attivo</li></ul>
Durata minima	1 giornata di T e P
Definizione e abilitazioni	Attesta la capacità di gestire corsi con relativo rilascio di brevetto di: <ul style="list-style-type: none"><li>• PApP0 (Discovery Apnea indoor)</li><li>• PApP1 (Apneista di I Grado indoor)</li><li>• PApP2 (Apneista di II Grado indoor)</li></ul>
Visita medica	Certificato medico sportivo agonistico
Rapporto Commissione/Allievi	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 Maestro o Commissario/12 allievi</li></ul>
Materiale didattico	Tutta la manualistica prevista dei corsi di apnea FIPSAS
Performance richieste	<ul style="list-style-type: none"><li>• STA: 3'30"</li><li>• DYN: 75m</li><li>• DYN: 4x50m con 60" di recupero</li></ul>

### **2.1 - Programma del corso**

La durata minima per eseguire il programma descritto è di una giornata, attuabile in presenza di istruttori già esperti che devono eseguire solo una standardizzazione federale.

Negli altri casi si consiglia di estenderlo a due o più giorni e dedicare del tempo a simulazioni di lezioni didattiche sia teoriche che pratiche.

#### **2.1.1 Teoria**

##### **T0 - Struttura federale FIPSAS e regolamenti**

- Aggiornamenti su carte federali.
- Struttura della FIPSAS e della CMAS.
- Percorso Formativo Apneistico PFAP, Scuola dello Sport CONI.
- Programmi dei corsi indoor, standards e procedure.
- Regolamento nazionale gare.



- Sintesi su regolamenti di specialità indoor.
- L'attrezzatura specifica per l'apnea indoor.
- Progressioni didattiche e fondamentali.

### **T1 – Prevenzione e gestione delle emergenze**

- BLS e gestione delle emergenze nelle attività indoor.
- Coordinazione degli assistenti, dell'assistenza reciproca e gestione della sicurezza.

### **T2 - Principi di metodologia dell'allenamento dell'apnea sportiva**

- Principi di allenamento nelle specialità indoor.
- Principi di corretta alimentazione per lo sportivo.

### **T3 – Promozione delle attività subacquee sportive e turistiche**

- Marketing e comunicazione.
- Strumenti federali di promozione, sito FIPSAS e pagine Facebook.
- Promozione dell'attività didattica ed agonistica.
- Organizzazione di stage federali ed eventi promozionali.

### **T4 – Verifica conoscenze**

- Questionario su struttura federale FIPSAS e CMAS, circolari e regolamenti, portale federale.
- Esposizione di una lezione di teoria (15') rivolta ad PApP1 (per gli atleti che non hanno brevetto istruttore).

## **2.1.2 Pratica**

### **P1 - Esercitazioni pratiche in BD – Superficie e fondamentali**

- Esercitazioni Pratiche di Riscaldamento, mobilità articolare, rilassamento, respirazione
- Verifica stili natatori di superficie e di immersione CON e SENZA attrezzi (occhialini, maschera, tubo aeratore frontale o laterale, pinne corte, lunghe e monopinna).
- Progressioni didattiche, fondamentali (partenza, virata, arrivo).
- Verifica parametri minimi di Nuoto Pinnato.

### **P2 - Esercitazioni pratiche in BD – STA (apnea statica)**

- Rilassamento, preparazione e progressioni.
- Simulazione di una prova di STA con verifica dei parametri minimi (3'30")

### **P3 - Esercitazioni pratiche in BD – DNF (apnea dinamica senza attrezzi)**

- Progressioni, esercizi propedeutici, individuazione e correzione degli errori.
- Simulazione di una prova di DNF.

### **P4 - Esercitazioni pratiche in BD – DYN (apnea dinamica con attrezzi, pinne e monopinna)**

- Progressioni, esercizi propedeutici, individuazione e correzione degli errori, pinne e monopinna.
- Simulazione di una prova di DYN con verifica dei parametri minimi (75m, 4x50m con 60" di recupero).



## **P5 – Verifica capacità espositiva ed organizzativa**

- Simulazione di lezione in BD (per gli atleti che non hanno il brevetto istruttore).

### **2.1.3 Simulazione di corso**

08.00-08.30	Aula	Presentazioni e accoglienza
08.30-10.30	Aula	T0 – Struttura federale FIPSA e regolamenti
10.45-11.15	Aula	T1 – Prevenzione e gestione delle emergenze
11.30-12.30	Aula	T2 – Principi di metodologia dell'allenamento dell'apnea sportiva indoor
12.30-13.30	pausa pranzo	
13.30-14.30	Aula	T2 – Principi di metodologia dell'allenamento dell'apnea sportiva indoor
15.00-15.30	Piscina	P1 – Esercitazioni pratiche in BD, superficie e fondamentali
15.30-16.00	Piscina	P2 – Esercitazioni pratiche in BD, STA
16.00-17.00	Piscina	P3 – Esercitazioni pratiche in BD, DNF
17.00-18.00	Piscina	P4 – Esercitazioni pratiche in BD, DYN (eventuale P5)
18.30-19.00	Aula	T3 – Promozione delle attività subacquee sportive e turistiche
19.00-19.30	Aula	T4 – Verifica conoscenze



### **3 - Cross over a Istruttore Federale di Apnea**

Denominazione	Cross over a Istruttore Federale di Apnea
Equivalenza CONI SNaQ	II livello
Equivalenza CMAS	<i>Freediving Instructor One Star</i>
Codice	MAp1
Organizzazione	Società su delega del Settore DS o SN
Brevetto	Formato credit card
Abilitato al rilascio	Maestro o Commissario (designato da DS e SN), aggiornato e iscritto nell'ATA
Età minima	18 anni
Requisiti	<ul style="list-style-type: none"><li>• Istruttore federale di apnea indoor MAp1 FIPSAS</li><li>• Almeno uno dei seguenti titoli:<ul style="list-style-type: none"><li>- Istruttore AR FIPSAS</li><li>- Istruttore pesca in apnea FIPSAS</li><li>- Istruttore di apnea di agenzie didattiche riconosciute dalla FIPSAS</li><li>- Atleta della Nazionale Italiana di apnea o pesca in apnea FIPSAS</li></ul></li><li>• Abilitazione BLSD e oxygen provider in stato attivo</li></ul>
Durata minima	1 giornata di T e P
Definizione e abilitazioni	Attesta la capacità di gestire corsi con relativo rilascio di brevetto di: <ul style="list-style-type: none"><li>• PApn0 (Discovery Apnea)</li><li>• PApn1 (Apneista di I Grado)</li><li>• PApn2 (Apneista di II Grado)</li></ul>
Visita medica	Certificato medico sportivo agonistico
Rapporto Commissione/Allievi	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 Maestro o Commissario/12 allievi</li></ul>
Materiale didattico	Tutta la manualistica prevista dei corsi di apnea FIPSAS
Performance richieste	<ul style="list-style-type: none"><li>• CWT: 30m</li><li>• CWT: 4x15m con recuperi di 20", 15", 10"</li><li>• Simulazione di BO a 15m di profondità con recupero, trasporto in superficie per 30m e rianimazione per 4'</li></ul>

#### **3.1 - Programma del corso**

La durata minima per eseguire il programma descritto è di una giornata, attuabile in presenza di istruttori e nuotatori già esperti che devono eseguire solo una standardizzazione federale.

Negli altri casi si consiglia di estenderlo a due o più giorni e dedicare del tempo a simulazioni di lezioni didattiche sia teoriche che pratiche.

##### **3.1.1 Teoria**

#### **T0 - Struttura federale FIPSAS e regolamenti**

- Programmi di corsi, standards e procedure.
- Regolamento nazionale gare.
- Sintesi su regolamenti di specialità outdoor.



- L'attrezzatura specifica per l'apnea outdoor.
- Progressioni didattiche e fondamentali per assetto costante con attrezzi pinne e monopinna, assetto costante senza attrezzi, free immersion e variabile (zavorra mobile).

### **T1 – Prevenzione e gestione delle emergenze**

- BLS e gestione delle emergenze nelle attività outdoor.
- Coordinazione degli assistenti, dell'assistenza reciproca e gestione della sicurezza.
- Lanyard, cavo e sistemi di recupero, da natante e per uscita da riva, limiti.

### **T2 - Principi di metodologia dell'allenamento dell'apnea sportiva outdoor**

- Principi di allenamento nelle specialità outdoor.
- Adattamento alla profondità.
- Principi di corretta alimentazione per lo sportivo.

### **T3 – Verifica conoscenze**

- Questionario su circolari e regolamenti outdoor
- Esposizione di una lezione di teoria (15') rivolta ad PApn1 (per gli atleti che non hanno brevetto istruttore).

## **3.1.2 Pratica**

### **P1 - Esercitazioni pratiche – Adattamento alla profondità e sicurezza**

- Preparazione dei cavi, controllo e verifica dei sistemi di emergenza.
- Riscaldamento e prove di adattamento alla profondità: stop su quote diverse (tirandosi anche a braccia)
- Simulazione di BO a 15m di profondità con recupero con trasporto in superficie per 30m e simulazione di rianimazione per 4'.
- Simulazione di BO a 20m e recupero salpando il cavo.
- Prova di CWT: 4x15m con recuperi di 20", 15", 10".

### **P2 - Esercitazioni pratiche – CWT e CNF**

- Costante con attrezzi (CWT) con pinne e monopinna, costante senza attrezzi (CNF).
- Progressioni, esercizi propedeutici, individuazione e correzione degli errori.
- Fondamentali: capovolta, discesa, caduta, girata, risalita, uscita.
- Simulazione di una prova di CWT e verifica dei parametri minimi (30m).

### **P3 – Verifica capacità espositiva ed organizzativa**

- Simulazione di lezione in AL (per gli atleti che non hanno il brevetto istruttore).

## **3.1.3 Simulazione di corso**

08.00-08.30	Aula	Presentazioni e accoglienza
08.30-10.30	Aula	T0 – Struttura federale FIPSAS e regolamenti
11.00-12.00	Aula	T1 – Prevenzione e gestione delle emergenze
12.00-13.00	pausa pranzo	
13.00-14.00	Aula	T2 – Principi di metodologia dell'allenamento dell'apnea sportiva outdoor
14.00-18.00	Ambiente	P1 – Esercitazioni pratiche, adattamento alla profondità e sicurezza P2 – Esercitazioni pratiche, CWT e CNF





18.00-18.30	Aula	P3 – Simulazione di lezione in AL (se prevista) T3 – Verifica conoscenze
-------------	------	---