



**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, Fax: 0636858109, Sito web: www.fipsas.it, E-mail: didattica@fipsas.it, 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">• Almeno uno dei seguenti titoli:<ul style="list-style-type: none">- Istruttore AR FIPSAS- Istruttore pesca in apnea FIPSAS- Istruttore di apnea di agenzie didattiche riconosciute dalla FIPSAS- Atleta della Nazionale Italiana di apnea o pesca in apnea FIPSAS• Abilitazione BLS in stato attivo
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">• 1 Maestro/20 allievi
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 un 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">• Istruttore di attività natatorie di base NP1 FIPSAS• Almeno uno dei seguenti titoli:<ul style="list-style-type: none">- Istruttore AR FIPSAS- Istruttore pesca in apnea FIPSAS- Istruttore di apnea di agenzie didattiche riconosciute dalla FIPSAS- Atleta della Nazionale Italiana di apnea o pesca in apnea FIPSAS• Abilitazione BLS e oxygen provider in stato attivo
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">• PApP0 (Discovery Apnea indoor)• PApP1 (Apneista di I Grado indoor)• PApP2 (Apneista di II Grado indoor)
Visita medica	Certificato medico sportivo agonistico
Rapporto Commissione/Allievi	<ul style="list-style-type: none">• 1 Maestro o Commissario/12 allievi
Materiale didattico	Tutta la manualistica prevista dei corsi di apnea FIPSAS
Performance richieste	<ul style="list-style-type: none">• STA: 3'30"• DYN: 75m• DYN: 4x50m con 60" di recupero

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 PAP1 (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 FIPSAS 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	MApn1
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"> • Istruttore federale di apnea indoor MApn1 FIPSAS • Almeno uno dei seguenti titoli: <ul style="list-style-type: none"> - Istruttore AR FIPSAS - Istruttore pesca in apnea FIPSAS - Istruttore di apnea di agenzie didattiche riconosciute dalla FIPSAS - Atleta della Nazionale Italiana di apnea o pesca in apnea FIPSAS • Abilitazione BLS e oxygen provider in stato attivo
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"> • PApn0 (Discovery Apnea) • PApn1 (Apneista di I Grado) • PApn2 (Apneista di II Grado)
Visita medica	Certificato medico sportivo agonistico
Rapporto Commissione/Allievi	• 1 Maestro o Commissario/12 allievi
Materiale didattico	Tutta la manualistica prevista dei corsi di apnea FIPSAS
Performance richieste	<ul style="list-style-type: none"> • CWT: 30m • CWT: 4x15m con recuperi di 20", 15", 10" • Simulazione di BO a 15m di profondità con recupero, trasporto in superficie per 30m e rianimazione per 4'

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

- 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 indoor
14.00-18.00	Ambiente	P1 – Esercitazioni pratiche, adattamento alla profondità e sicurezza P2 – Esercitazioni pratiche, CWT e CNF P3 – Simulazione di lezione in AL (se prevista)
18.00-18.30	Aula	T3 – Verifica conoscenze