



Roma, 17 Maggio 2016

Prot: CFed/AS/128/16

Alle Società affiliate

Ai Comitati e Delegazioni Regionali

Al Consiglio Federale

Al Presidente del CFSpT

Alle Scuole di Canoa Riconosciute

Agli Enti aderenti al CFSpT

Loro Indirizzi

Circolare n° 61/16

Oggetto: Bando per l'ammissione ai Corsi Federali di formazione **“Maestri di Canoa da Mare”** e **“Maestri di Canoa Fluviale 2016”**.

In conformità ai programmi di attività del Centro Studi Ricerca e Formazione, approvati con delibera federale n° 08/16, con la presente si comunica l'apertura delle iscrizioni per l'ammissione al Corso Maestri di Canoa da Mare ed al Corso Maestri di Canoa Fluviale 2016.

Le domande di ammissione, debitamente compilate nel modulo allegato, munite di curriculum vitae (per il calcolo dei crediti formativi integrativi) e copia della ricevuta del versamento relativo alla quota di iscrizione (50€, 1ª tranche), dovranno pervenire entro venerdì 15 luglio 2016 alla FICK, Centro Studi Ricerca e Formazione, all'indirizzo e-mail centrostudi@federcanoa.it o via Fax al n° 06-9360473.

La quota di partecipazione, comprensiva di testi e soggiorno gratuito presso la foresteria federale di Castel Gandolfo e/o strutture convenzionate (mare) e presso il centro sportivo Stadio della Canoa di Ivrea (fiume), stabilita in 700,00€, dovrà essere corrisposta in tre soluzioni (50€, 300€ e 350€) da versare, nelle modalità successivamente indicate, sul **C/C postale n°27188002 o sul C/C bancario, codice iban n° IT57E010050330900000010128.**

Il primo versamento (iscrizione) dovrà essere effettuato, contestualmente alla presentazione della domanda, entro il 15.07.16, mentre il secondo versamento dovrà avvenire prima delle selezioni iniziali e, in caso di mancata ammissione, al netto dei costi di soggiorno, il relativo importo verrà restituito ai candidati eventualmente non ammessi. Il terzo versamento dovrà avvenire prima dell'ultimo ciclo di lezioni e dell'esame finale.

Via dei Pescatori, 23 – 00073 Castel Gandolfo – Telefono 069360475-069360478 – Fax 069360473

e-mail: centrostudi@federcanoa.it – www.federcanoa.it
P.IVA 01455281004



In base a quanto stabilito dalla Guida alla Formazione, i requisiti richiesti per poter partecipare alle prove di ammissione sono i seguenti:

1. Essere in possesso di una qualifica tecnica FICK di secondo livello o superiore oppure altra qualifica equipollente rilasciata da un Ente comunque riconosciuto dalla FICK anche attraverso il CFSpT (limitatamente al 2016, ultimo anno di moratoria prima della definitiva entrata a regime dell'intero sistema, è prevista una deroga in base alle capacità mostrate nelle prove d'ammissione da ogni singolo aspirante maestro);
2. Aver compiuto 18 anni di età;
3. Certificato medico di idoneità alla pratica sportiva della Canoa in corso di validità per tutta la durata del corso;
4. Avere un titolo di studio di scuola media di secondo grado (diploma di maturità o titolo equipollente);
5. Non aver riportato condanne penali, con sentenza passata in giudicato, che abbiano comportato pene detentive per reati non colposi e/o interdizione dai pubblici uffici per la durata superiore ad un anno, ovvero aver scontato le sanzioni di cui sopra da almeno 5 anni;
6. Non aver subito sanzioni definitive di sospensione dall'attività sportiva a seguito di utilizzo di sostanze o metodi che alterino le naturali prestazioni fisiche nelle attività sportive, ovvero aver scontato eventuali sanzioni da almeno 5 anni ed essere stato reintegrato tra i tesserati federali o di altri enti aderenti al CONI;
7. Essere Tesserati FICK.

Con la presente si rende noto che, sulla base dei curriculum e degli esiti della prova d'ammissione, potranno essere riconosciuti crediti formativi agli Istruttori FICK di Attività Non Agonistiche ed alle Guide FICK, per le relative competenze, con eventuale riduzione della quota prevista per la partecipazione al corso, nonché un'eventuale esenzione dalla frequenza di alcuni moduli formativi. Al riguardo viene ribadito l'obbligo di frequenza con una tolleranza massima del 20% di ore di assenza, comunque giustificate e, pertanto, all'esame finale verranno ammessi gli aspiranti maestri che avranno frequentato almeno l'80% delle ore di lezione rispettivamente stabilite.

Ai fini della qualificazione definitiva sarà necessario possedere un certificato tecnico di primo soccorso medico BLS/D (Basic Life Support / Defibrillation) in corso di validità al momento della nomina.

I programmi d'esame dei corsi saranno pubblicati sul sito federale (www.federcanoa.it) nello spazio della Formazione.

Si rammenta inoltre che tutti gli aspiranti maestri, in relazione alle prove di ammissione, ai corsi e/o agli esami finali, potranno testare le proprie competenze e/o frequentare ulteriori corsi di preparazione presso le scuole di canoa FICK o attraverso le libere attività dei Maestri di Canoa iscritti all'albo.

Via dei Pescatori, 23 – 00073 Castel Gandolfo – Telefono 069360475-069360478 – Fax 069360473

e-mail: centrostudi@federcanoa.it – www.federcanoa.it
P.IVA 01455281004



Il **Corso Maestri di Canoa da Mare**, le cui modalità dettagliate di ammissione, unitamente al programma di massima, sono allegate alla presente, sarà suddiviso in tre incontri per un totale di circa 80 ore, da svolgersi nei seguenti giorni:

- 15/18 settembre 2016 – prove di ammissione e primo ciclo di lezioni;
- 20/23 ottobre 2016 – valutazione intermedia (facoltativa) e secondo ciclo di lezioni ;
- 19/20 novembre 2016 – terzo ciclo di lezioni ed esame finale.

Il corso maestri canoa da mare 2016 è abilitante per il sistema di certificazione nazionale FICK “Pagaia Azzurra”.

Il **Corso Maestri di Canoa Fluviale**, le cui modalità dettagliate di ammissione, unitamente al programma di massima, sono allegate alla presente, sarà suddiviso in due incontri per un totale di circa 80 ore, da svolgersi nei seguenti giorni:

- 15/22 ottobre - prove di ammissione e primo ciclo di lezioni
- 13/16 aprile 2017 – secondo ciclo di lezioni ed esame finale

Si fa presente che date e programmi indicati potrebbero subire delle variazioni in base ad esigenze organizzative e/o condizioni meteorologiche.

Cordiali saluti

Il Presidente
Luciano Buonfiglio

Il Segretario Generale
Daniela Sebastiani

Allegati (3):

- Specialità Canoa da Mare
- Specialità Canoa fluviale
- Domanda di ammissione

Via dei Pescatori, 23 – 00073 Castel Gandolfo – Telefono 069360475-069360478 – Fax 069360473

e-mail: centrostudi@federcanoa.it – www.federcanoa.it
P.IVA 01455281004



Allegato 1

CORSO MAESTRI 2016

SPECIALITA' CANOA DA MARE

➤ Programma dettagliato delle selezioni e del primo ciclo di lezioni

Giovedì 15 settembre 2016

h 8.00: Registrazione presso il Centro Federale di Castel Gandolfo (RM), consegna dei certificati medici (da parte dei candidati non iscritti a società sportive).

h 8.30: Saluto di benvenuto e presentazione delle griglie di ammissione al corso

h 9.00 – 13,00 presso il pontile del Centro Voga – Selezioni in acqua (batterie in successione):

- griglie I e II – Fondamentali di Tecnica, Fondamentali di Autosollvamento, Sollvamento e di Nuoto
- griglia III – Capacità di pagaiata (atletiche): 1/10 NM (185 m) + 5 NM (9260 m)

h 13.30: Pranzo al sacco

h 14.30: Risultati griglie I, II e III

h 15.00 – 16,00 griglia IV – Verifica dell'attrezzatura

h 16.00 -18,00: griglia V – Colloquio Attitudinale

h 18.30: Risultati griglie IV e V e risultati generali di ammissione al corso

h 19.00 – 19,30 Presentazione del corso

h 20.00: Cena.

Venerdì 16 settembre 2016

Inizio Lezioni

h 9.00 – 13,00 presso il pontile del Centro Voga – Tecnica in acqua, le tre linee di difesa (1 e 2):

- Capacità primarie
- Recupero della posizione

h 13.00: Pranzo al sacco

h 14.00 – 16,00 presso il pontile del Centro Voga – Tecnica in acqua, le tre linee di difesa (3):

- Salvataggi moderni e traini

h 17,00 – 19,00 presso il Centro Federale – Lezione in aula, le tre linee di difesa (1, 2 e 3)

h 20,00 Cena.

Sabato 17 settembre 2016

h 8.00: Ritrovo sulla spiaggia a ovest del porto di San Felice Circeo (LT) – da confermare sulla base delle condizioni meteo marine – preparazione dei kayak e vestizione

h 9.00 – 16,00 esercitazioni in mare con pranzo al sacco da consumare in kayak negli intervalli

- Leadership
- Incident Management

Via dei Pescatori, 23 – 00073 Castel Gandolfo – Telefono 069360475-069360478 – Fax 069360473

e-mail: centrostudi@federcanoa.it – www.federcanoa.it
P.IVA 01455281004



- Navigazione e Pilotaggio

- Nodi e Legature

h 16,00 – 18,00 sistemazione e carico dei kayak, trasferimento con le auto a Castel Gandolfo

h 18,30 – 19,30 presso la Foresteria del Centro Federale – Debriefing

h 20,00 Cena.

Domenica 18 settembre 2016

h 8,00 – 13,00 presso la Foresteria del Centro Federale – Lezioni in aula:

- Leadership

- Incident Management

- Navigazione e Pilotaggio

h 13,00 – 14,00 pranzo

h 14,00 – 16,00 presso la Foresteria del Centro Federale – Lezioni in aula:

- VHF

- Cime e nodi.

N.B.: I programmi e gli orari potranno subire delle variazioni a seconda delle necessità e sulla base delle condizioni meteo marine.

➤ **Calendario e Programma di massima degli incontri successivi:**

● **Seconda parte dal 20 al 23 ottobre a San Felice Circeo (LT) e Castel Gandolfo (RM)**

○ Valutazione intermedia della Tecnica di Sea kayak (facoltativa)

○ Esercitazioni in acqua: le altre canoe da mare

○ Lezioni in aula:

- Teoria e tecnica di pagaiata
- Didattica e metodologia del kayak da mare
- Psicologia dell'insegnamento e dell'apprendimento
- Cognitivismo
- Salute ed efficienza fisica
- Educazione ambientale
- Le competenze marinare
- Pagaia in sicurezza.

● **Terza parte con esame finale dal 19 al 20 novembre a San Felice Circeo (LT) e Castel Gandolfo (RM)**

○ Sabato 19 novembre:

- Esame pratico: capacità individuali, di navigare in sicurezza ed eseguire salvataggi
- Esame teorico-pratico: capacità di insegnamento
- Esame teorico: conoscenze tecniche e marinare
- Esiti del corso.

○ Domenica 20 novembre:

- Lezione in aula: Istituzionale e organizzativo FICK
- Lezione in aula: La Certificazione Nazionale Pagaia Azzurra.

Via dei Pescatori, 23 – 00073 Castel Gandolfo – Telefono 069360475-069360478 – Fax 069360473

e-mail: centrostudi@federcanoa.it – www.federcanoa.it
P.IVA 01455281004



➤ Spiegazione delle griglie di valutazione per le prove di ammissione

Una volta ammesso alle selezioni il candidato dovrà, per essere ammesso al corso, **superare** almeno **4 griglie** di valutazione **su 5** riportando **obbligatoriamente** la sufficienza nelle **griglie** numero **1** e **2** sui fondamentali di tecnica e di salvamento in kayak. Le eventuali **insufficienze** nelle restanti griglie dovranno ad ogni modo essere **recuperate** prima di sostenere gli esami finali.

Considerata la disciplina base, **si prevedono prove esclusivamente in kayak da mare** e non con altre canoe da mare.

1° GRIGLIA CAPACITA' INDIVIDUALI

Descrizione generale delle prove

I candidati dovranno dimostrare la corretta esecuzione dei fondamentali sotto riportati e la capacità di eseguire movimenti e manovre su entrambi i lati.

Se il kayak è dotato di timone questo dovrà essere disarmato prima della prova.

Termini di valutazione

Verrà valutata, oltre alla correttezza tecnica del fondamentale, anche la padronanza del colpo, l'efficacia e l'eleganza.

FONDAMENTALI DI TECNICA

- Imbarco e sbarco dalla spiaggia, dal molo e dall'acqua
- Posizione di base
- Capacità fondamentali: uso della parte inferiore e superiore del corpo per equilibrio e inclinazione, coordinazione, scioltezza, tempismo
- Pagaia in avanti e indietro
- Cambiamenti di rotta (accostate)
- Richiamo di prua
- Timone di poppa
- Pagaia circolare avanti e indietro 360°
- Spostamenti laterali da fermo e con abbrivio
- Appoggio basso e alto da fermo e con abbrivio partendo da un evidente sbilanciamento
- Roll
- Ribaltamento.



2° GRIGLIA

CAPACITA' DI NAVIGARE IN SICUREZZA E DI ESEGUIRE SALVATAGGI, PROVA DI NUOTO

Descrizione generale delle prove

I candidati dovranno dimostrare la capacità di eseguire salvataggi e auto-salvataggi dando forma ad una tecnica efficace per il soccorso di un kayaker in acqua e mostrare una tecnica efficace di nuoto indossando abbigliamento ed attrezzatura da kayak (muta, scarpe, giubbotto, casco e pagaia).

Termini di valutazione

I candidati dovranno mostrare abilità e sicurezza in navigazione, dimostrare la padronanza delle tecniche di salvataggio e di recupero e dare prova di acquaticità e capacità natatorie.

FONDAMENTALI DI AUTOSALVAMENTO, SALVAMENTO E NUOTO

- Auto-salvataggio con rientro e roll
- Auto-salvataggio con paddle float (gonfiabile o rigido, a scelta)
- Salvataggio a "T" (da vittima e da soccorritore)
- Traino lungo, a contatto e zatterato
- Nuoto vestiti da kayak per 50 metri.

3° GRIGLIA

PROVA DI VELOCITA' E RESISTENZA IN KAYAK

Descrizione generale delle prove

I candidati dovranno percorrere in kayak, su acqua calma, nell'ordine, le seguenti distanze: 1/10 Nautical Mile (185 metri) e 5 Nautical Mile (9.260 metri).

Termini di valutazione

I tempi di percorrenza dovranno essere per la distanza di 1/10 NM inferiore a 65 s e per quella di 5 NM inferiore a 1h e 15 min. (vel. = 4 nodi).

E' ammessa una tolleranza del 10% in più in relazione ai modelli di kayak e pagaie utilizzati.



4° GRIGLIA

VERIFICA DELL'ATTREZZATURA

Ogni candidato dovrà possedere la seguente attrezzatura per poter accedere alle prove di selezione. Tale attrezzatura (kayak, pagaia, equipaggiamento personale e di rispetto, dotazioni di sicurezza) verrà verificata prima dell'inizio delle prove stesse:

- Kayak da mare da navigazione (lunghezza superiore a 4,5 mt dotato di puntapiedi, cime di sicurezza con minimo 6 punti di fissaggio e diametro 5 mm, elastici ferma oggetti, maniglie, compartimenti stagni utilizzabili per il carico)
- Pagaia
- Aiuto al galleggiamento a norma CE della taglia dell'utilizzatore
- Paraspruzzi
- Abbigliamento adeguato alla temperatura dell'acqua
- Paddle float (rigido o gonfiabile)
- Pompa di sentina
- Pagaia di rispetto
- Cima di traino o Sacca da lancio
- Bussola di rotta
- Kit di primo soccorso
- Casco
- Calzature adatte
- Abbigliamento di rispetto
- Fischiello
- Telefono cellulare con custodia
- Coltello o tagliacime
- Spugna
- Borraccia con acqua potabile
- Kit di riparazione dello scafo
- Luce di segnalazione notturna
- Mezzi di segnalazione (fumogeno arancione, fuochi a mano rosso, razzi a paracadute)
- Occhiali da sole
- Busta per rifiuti.

5° GRIGLIA

COLLOQUIO ATTITUDINALE

Il colloquio attitudinale consiste nel verificare l'attitudine all'insegnamento e la chiarezza e la padronanza della comunicazione; le domande verteranno sulla conoscenza del mare, delle attività che vi si svolgono e delle tecniche d'insegnamento del kayak:

- Cultura generale
- Conoscenze marinare
- Fondamentali di tecnica e salvataggi in kayak
- Argomenti delle lezioni di kayak

Non sono previsti in questa fase particolari approfondimenti.

Via dei Pescatori, 23 – 00073 Castel Gandolfo – Telefono 069360475-069360478 – Fax 069360473

e-mail: centrostudi@federcanoaitalia.it – www.federcanoaitalia.it
P.IVA 01455281004



Allegato 2

CORSO MAESTRI 2016

SPECIALITA' CANOA FLUVIALE

Località Stadio della Canoa di Ivrea

➤ Programma dettagliato delle selezioni e del primo ciclo di lezioni

Sabato 15 ottobre 2016

h 14.00: Registrazione presso il centro sportivo "Stadio della Canoa" di Ivrea (TO), consegna dei certificati medici (da parte dei candidati non iscritti a società sportive).

h 14.30: Saluto di benvenuto e presentazione delle griglie di ammissione al corso

h 15.00 – 19,00 prima parte selezioni

h 20,30: cena

Domenica 16 ottobre 2016

h 08.30 – 12,30 seconda parte selezioni

h 14.00 – 19,00 terza parte selezioni

h 20,00: cena

h 21,30: risultati selezioni

Da Lunedì 17 a Sabato 22 ottobre 2016

Lezioni della prima parte del corso:

Argomenti trattati: (il programma dettagliato verrà comunicato prossimamente)

- Tecnica in acqua piatta
- Tecnica in acqua mosca
- Didattica
- Teoria dell'insegnamento
- Comunicazione
- Sicurezza e salvamento
- Fisiologia della attività motoria
- Biomeccanica dell'attività motoria
- L'aspetto legale della professione
- L'eco sistema fluviale
- Igiene e wellness
- I nodi

N.B.: I programmi e gli orari potranno subire delle variazioni a seconda delle necessità e sulla base delle condizioni meteo.

Via dei Pescatori, 23 – 00073 Castel Gandolfo – Telefono 069360475-069360478 – Fax 069360473

e-mail: centrostudi@federcanoa.it – www.federcanoa.it
P.IVA 01455281004



➤ Spiegazione delle griglie di valutazione per le prove di ammissione

Una volta ammesso alle selezioni il candidato dovrà, per essere ammesso al corso, **superare** almeno **4 griglie** di valutazione **su 5** riportando **obbligatoriamente** la sufficienza nelle **griglie** numero **1** e **2**. Le eventuali **insufficienze** nelle restanti griglie dovranno ad ogni modo essere **recuperate** prima di sostenere gli esami finali.

Considerata la disciplina base, **si prevedono prove esclusivamente in kayak da torrente.**

I° GRIGLIA – VERIFICA DELL'ATTREZZATURA	
1	Calzature con suola rigida (non sono ammessi calzari in neoprene con suola);
2	Muta in neoprene di almeno 3 mm
3	Giacca d'acqua
4	Paraspruzzi in neoprene
5	Abbigliamento con buona protezione termica;
6	Casco protettivo da torrente a norma CE;
7	Aiuto al galleggiamento a norma CE con imbracatura e cordino di recupero ;
8	Kayak da Free Ride (torrente)
9	Pagaia
10	Corda da lancio di lunghezza minima mt. 19 con moschettone;
11	Coltello a norma leggi di PS
12	Fischietto
13	N. 3 moschettoni di cui almeno 2 da dinamica;
14	Fettuccia da roccia larga 25 mm lunghezza minima mt. 3;
15	Cordino da roccia diametro 6-8 mm – lunghezza minima 2 mt.;
16	Cordino da roccia diametro 4 mm – lunghezza minima 1,5 mt.;
17	N. 1 carrucola;

II° GRIGLIA – FONDAMENTALI IN ACQUA PIATTA	
1	Posizione base
2	Pagaiata avanti
3	Pagaiata indietro
4	Pagaiata circolare avanti (da fermo ed in movimento)
5	Pagaiata circolare indietro (da fermo ed in movimento)
6	Timonata (da fermo ed in movimento)
7	Spostamento laterale ad un tempo
8	Spostamento laterale continuo
9	Aggancio (da fermo ed in movimento)
10	Appoggio alto (da fermo ed in movimento)
11	Appoggio basso (da fermo ed in movimento)
12	Appoggio continuo (da fermo)
13	Eskimo in avanti
14	Eskimo all'indietro
15	Eskimo con le mani
16	Percorso di slalom
17	Percorso destrezza (eseguire un percorso di slalom con una sola pala a mò di C1)

Via dei Pescatori, 23 – 00073 Castel Gandolfo – Telefono 069360475-069360478 – Fax 069360473

e-mail: centrostudi@federcanoa.it – www.federcanoa.it
P.IVA 01455281004



III° GRIGLIA – FONDAMENTALI IN ACQUA MOSSA	
1	Percorso traghetto avanti
2	Percorso entrata in corrente ed entrata in morta avanti
3	Percorso in retro (effettuare un percorso prestabilito in retro con entrate in morta, entrate in corrente e traghetti)
4	Discesa di un tratto in velocità (sprint)
5	Percorso di slalom
6	Verifica dell'eskimo (effettuare alcuni eskimi in avanti e indietro in un tratto di fiume scelto dalla commissione)
7	Verifica appoggio nel buco (side surf, spostamenti avanti e indietro con uscita sia avanti che indietro)
8	Verifica della tecnica di boof su un salto o su un gradino
9	Percorso destrezza (eseguire un tratto di fiume con un percorso predefinito con una sola pala)
10	Percorso acqua difficile (scendere in controllo una rapida o un tratto di fiume di almeno V grado)
11	Prova libera (consiste nell'interpretare liberamente un tratto di fiume scelto dalla Commissione. Possibilità di scendere con qualsiasi tipo di imbarcazione: slalom, canadese, free style ecc...)
FIGURE BASE DEL FREE STYLE IN ACQUA MOSSA (con canoa da torrente)	
Surf	
Back surf	
Spin su uno spot (se ci sono le condizioni altrimenti tra la morta e la corrente)	

IV° GRIGLIA – FONDAMENTALI DI AUTOSALVAMENTO E SALVAMENTO	
1	Lancio della corda a secco su bersaglio da una distanza di 20 metri (effettuare tre lanci su un bersaglio fisso posto a terra)
2	Lancio in lunghezza a secco (superare la distanza di 20metri)
3	Percorso verifica corsa su terreno accidentato (si valuta la destrezza e la padronanza degli spostamenti su terreno accidentato come la sponda di un torrente)
4	Verifica tecnica di nuoto in acqua mossa (si valutano, la posizione di sicurezza, la tecnica di nuoto a dorso con la testa a monte, la tecnica di nuoto a stile con la testa a valle, nuoto ad elica)
5	Verifica salvamento con la corda da lancio (effettuare il recupero di un pericolante con la corda la lancio)
6	Verifica salvamento con l'imbragatura (effettuare il recupero di un pericolante con l'imbragatura)
7	Verifica recupero di un kayak con il cordino di recupero

V° GRIGLIA – COLLOQUIO ATTITUDINALE	
1	Verifica dell'attitudine all'insegnamento e la chiarezza e padronanza della comunicazione e delle competenze basilari in relazione alla spiegazione di un fondamentale. (Non sono previsti in questa fase particolari approfondimenti)

Via dei Pescatori, 23 – 00073 Castel Gandolfo – Telefono 069360475-069360478 – Fax 069360473

e-mail: centrostudi@federcanoa.it – www.federcanoa.it
P.IVA 01455281004



Allegato 3

DOMANDA DI AMMISSIONE AL CORSO PER MAESTRI DI CANOA DA MARE 2016 E MAESTRI DI CANOA FLUVIALE 2016/2017

Il /la Sottoscritto/a _____ nato/a a _____

Il _____ e residente in _____ via _____

Tel. _____, indirizzo e-mail _____

CHIEDE

Di essere ammesso a partecipare alla selezione del corso per il conseguimento della qualifica di

MAESTRO DI CANOA DA MARE

MAESTRO DI CANOA FLUVIALE

Il sottoscritto dichiara altresì di aver preso visione della circolare n° 61/16 relativa al corso, di accettare le modalità di svolgimento e di essere in possesso dei requisiti richiesti.

Data _____

(Firma Leggibile)

Allegati:

- 1) Curriculum vitae e canoistico
- 2) Ricevuta di versamento da 50,00 (cinquanta/) € sul C/C Postale intestato a Federazione Italiana Canoa Kayak, viale Tiziano 70, 00196 Roma n° 27188002 o ricevuta del bonifico bancario sul C/C bancario BNL codice iban n°IT57E0100503309000000010128