



Roma 24.08.10

Prot.n.2366

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. 60 /2010

Oggetto: Bando per l'ammissione al Corso Federale di formazione **"Maestri di Canoa da Mare"**.

In conformità ai programmi di attività del Centro Studi Ricerca e Formazione, approvati con delibera federale n° 11/10, con la presente si comunica l'apertura delle iscrizioni per l'ammissione al Corso Maestri di Canoa da Mare 2010.

Le domande di ammissione, debitamente compilate nel modulo allegato, munite di curriculum vitae e copia della ricevuta del versamento relativo alla prima trancia della quota di partecipazione, dovranno pervenire entro martedì 14 settembre 2010 alla FICK, Centro Studi Ricerca e Formazione, all'indirizzo e-mail centrostudi@federcanoa.it o via Fax al n° 06-36858171.

La quota di partecipazione, comprensiva di test e soggiorno gratuito presso la foresteria federale di Castel Gandolfo, stabilita in 500€, dovrà essere corrisposta in due soluzioni ognuna da 250,00 €, da versare sul **C/C postale n°27188002 o sul C/C bancario, codice iban n° IT57E0100503309000000010128.**

Il primo versamento dovrà essere effettuato, contestualmente alla presentazione della domanda, entro il 14.09.10 e, in caso di mancata ammissione al netto dei costi di soggiorno, il relativo importo verrà restituito agli eventuali non ammessi. Il secondo versamento dovrà avvenire prima dell'ultimo ciclo di lezioni e dell'esame finale e comunque entro il 30.10.10.

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 della qualifica tecnica di istruttore federale, oppure possedere la qualifica di istruttore o Guida FICT, Istruttore UISP o altra qualifica equipollente rilasciata da un Ente comunque riconosciuto dalla FICK anche attraverso il CFSpT;
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 qualifica professionale);
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. In via transitoria e in deroga a quanto stabilito dal punto 1, in base ai curriculum vitae presentati, potranno eccezionalmente essere ammessi alla selezione anche eventuali candidati non in possesso delle qualifiche tecniche previste per l'accesso alla selezione.

Con la presente si rende noto che, in analogia a quanto già fatto in occasione dei precedenti corsi Maestri di Canoa da Mare, agli Istruttori/Allenatori FICK, Istruttori e Guide di Kayak da Mare FICT e comunque ai possessori di qualifiche tecniche rilasciate da Enti di cui al precedente punto 1, sulla base dei curriculum e degli esiti della prova d'ammissione, potranno essere riconosciuti crediti formativi, con eventuale riduzione della suddetta 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.

Il Corso, le cui modalità dettagliate di ammissione, unitamente al programma di massima e alla domanda di ammissione, sono allegate alla presente, sarà suddiviso in tre incontri per un totale di 60 ore, da svolgersi nei seguenti weekend:

- 23/24/25/26 settembre 2010 - prove di ammissione e primo ciclo di lezioni;
- 15/16/17 ottobre 2010 - secondo ciclo di lezioni ;
- 5/6/7 Novembre 2010 - terzo ciclo di lezioni ed esame finale.

All'esame finale verranno ammessi, gli aspiranti maestri che avranno frequentato almeno l'80% delle ore di lezione e gli aspiranti maestri che non hanno superato la prova finale del corso precedente, quello organizzato nel 2007.

Cordiali saluti

Il Presidente
Luciano Buonfiglio

Il Segretario Generale
Daniela Sebastiani



Allegati circolare n.60/2010

CORSO MAESTRI 2010 SPECIALITA' CANOA KAYAK DA MARE

➤ **Programma dettagliato delle selezioni e del primo ciclo di lezioni**

Giovedì 23 settembre 10

h 13.00: Registrazione presso la Foresteria del Centro Federale di Castel Gandolfo e consegna dei certificati medici
h 14.00: Saluti di Benvenuto, presentazione della FICK e presentazione del Corso
h 15.00: Colloquio Attitudinale (griglia I)
h 17.00: Verifica dell'attrezzatura (griglia II) (presso il Centro Voga)
h 19.00: Risultati delle prime due griglie

Venerdì 24 settembre 10

h 9.00: Selezioni in acqua (pontile Centro Voga): Fondamentali di Tecnica, di Salvamento e di Nuoto (griglie III e IV)
h 13.00: Risultati terza e quarta griglia
h 16.00: Capacità di pagaia (atletiche) 200mt. + 10 km (griglia V)
h 18.00: Risultati quinta griglia e risultati generali di ammissione al corso.

Sabato 25 settembre 10

Inizio Lezioni

h 9.00 : Corso di BLS
h 15.00: Cenni di Fisiologia umana ed Urgenze mediche
h 17.00 Elementi di Nutrizione

Domenica 26 settembre 10

h 9.00: Le Capacità di Pagaia 1 e 2: capacità primarie e recupero della posizione (appoggio ed eskimo)
h 11.00: Le Capacità di Pagaia 3: salvataggi moderni (autosalvataggi e salvataggi di gruppo)
N.B.: **Gli orari potranno subire delle variazioni a seconda delle necessità.**

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

- Seconda parte dal 15 al 17 ottobre a Castel Gandolfo (RM)
- Terza parte con esame finale dal 5 al 7 novembre a Castel Gandolfo e Nettuno (RM).

➤ **Spiegazione delle griglie di valutazione per le prove di ammissione**

Una volta ammesso alle selezioni il candidato dovrà superare le seguenti prove, divise per griglie il non superamento di una griglia non consente l'accesso alle prove successive e comporta l'esclusione dalle selezioni **Considerata la disciplina base, si prevedono prove esclusivamente in kayak da mare .**



1° GRIGLIA

COLLOQUIO ATTITUDINALE

Il colloquio attitudinale consiste nel verificare la chiarezza e la padronanza della comunicazione, le domande verteranno su:

- spiegazione di un fondamentale
- spiegazione di una lezione o di una parte di essa

Non sono previsti in questa fase particolari approfondimenti.

2° GRIGLIA

VERIFICA DELL'ATTREZZATURA

Ogni candidato dovrà possedere la seguente attrezzatura obbligatoria per poter accedere alle prove di selezione. Tale attrezzatura verrà verificata prima dell'inizio delle prove stesse:

DETERMINANTE:

- Kayak da mare da navigazione (lunghezza superiore a 4 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, sistema di svuotamento con pompa o altro mezzo di esaurimento)
- Pagaia
- Aiuto al galleggiamento a norma CE della taglia dell'utilizzatore
- Paraspruzzi
- Abbigliamento adeguato alla temperatura dell'acqua.
- Paddle float (rigido o gonfiabile)

IMPORTANTE:

- Pompa di sentina
- Pagaia di riserva
- Cima di traino o Sacca da lancio
- Bussola da kayak
- Kit di primo soccorso.

INFLUENTE:

- Calzature adatte
- Abbigliamento di riserva
- Fischietto
- Telefono cellulare con custodia.
- Coltello (a norma leggi di P.S.).



ACCESSORIO:

- Spugna
- Borraccia
- Kit di riparazione dello scafo
- Luce di segnalazione notturna
- Mezzi di segnalazione (Boetta fumogena o Fuoco a mano o Razzo a paracadute)
- Occhiali da sole
- Tappanaso
- Parcheggio pagaia
- Altra dotazione a discrezione.

3° GRIGLIA

FONDAMENTALI

I candidati dovranno dimostrare la corretta esecuzione dei fondamentali sotto riportati

Termini di valutazione

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

Prerequisiti

I candidati dovranno avere una buona **acquaticità** e abilità natatorie.

TECNICA:

- ENTRATA ED USCITA DAL KAYAK, DA TERRA E DALL'ACQUA
- POSIZIONE BASE
- RIBALTAMENTO
- ABILITA' FONDAMENTALI: USO DELLA PARTE INFERIORE E SUPERIORE DEL CORPO PER: EQUILIBRIO, INCLINAZIONE, BILANCIAMENTO, COORDINAZIONE, SCIOLTEZZA, TEMPISMO
- PAGAIATA IN AVANTI
- PAGAIATA ALL'INDIETRO
- SPOSTAMENTI LATERALI SU ENTRAMBI I LATI
- PAGAIATA CIRCOLARE IN AVANTI
- PAGAIATA CIRCOLARE ALL'INDIETRO
- MANOVRA A 180 E 360°
- INVERSIONE DI ROTTA IN MOVIMENTO
- APPOGGI PER VIRARE: ALTO E BASSO
- VIRATE IN SEQUENZA
- APPOGGIO ALTO: AD UN TEMPO E CONTINUO SU ENTRAMBI I LATI
- APPOGGIO BASSO: AD UN TEMPO E CONTINUO SU ENTRAMBI I LATI
- RECUPERO AD ESKIMO SU ENTRAMBI I LATI.



4° GRIGLIA

FONDAMENTALI DI AUTOSALVAMENTO, SALVAMENTO E NUOTO

Descrizione generale delle prove

I candidati dovranno dimostrare la padronanza delle tecniche di salvataggio e di recupero e dare prova di capacità natatoria

Termini di valutazione

Padronanza dell'uso dell'attrezzatura e delle tecniche di salvataggio e recupero, padronanza delle tecniche di nuoto

Tipo di canoa:

Kayak da Mare

TECNICHE:

- AUTOSALVATAGGIO CON PADDLE FLOAT (GONFIABILE O RIGIDO)
- AUTOSALVATAGGIO CON RECUPERO AD ESKIMO
- SALVATAGGIO DI GRUPPO: A "T"
- TRAINO DI UN KAYAK
- VERIFICA DELLA TECNICA DI NUOTO (200 m.in 4' con tolleranza del 20%).

5° GRIGLIA

PROVA DI VELOCITA' E RESISTENZA IN KAYAK

Descrizione delle prove

I candidati dovranno eseguire in acqua piatta le seguenti distanze: 200 m. e 10.000 m.

Termini di valutazione

I tempi di percorrenza dovranno essere per i 200 m. inferiore a 1' e 10" e per i 10.000 m. inferiore a 1h e 10', è ammessa una tolleranza del 10% o più in relazione al modello di canoa utilizzato

Tipo di canoa

Kayak da mare

Particolarità

Le prove verranno eseguite nel seguente ordine: per prima i 200 m. e successivamente i 10.000 m.



DOMANDA DI AMMISSIONE AL CORSO PER MAESTRI DI CANOA KAYAK DA MARE 2010

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 KAYAK DA MARE.

Il sottoscritto dichiara altresì di aver preso visione della circolare n° 60/10 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 250,00 (duecentocinquanta) € 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