

# BANDO di formazione per Istruttore di Base Sup Marino FICT

progetto elaborato da Andrea Ricci, formatore sup FICT  
versione 19 marzo 2024

**DATA: 19-20-21 aprile 2024**

**LUOGO: mare in provincia di Latina**

**CAMPO BASE: Sup Adventure Latina, Sabaudia LT**

La FICT organizza un **corso di formazione per Istruttore di Base Sup Marino**. Il corso si svolge con lezioni online, con lezioni in aula e a terra, con lezioni in acque aperte. Il programma del corso è finalizzato al superamento dell'esame finale.

**È richiesta ai partecipanti una progressa preparazione di base in acque aperte.** Al proposito, i Tecnici FICT sono a disposizione tutto l'anno per lezioni individuali e di gruppo per l'ottenimento della qualifica di Esperto Sup Marino, che facilita la partecipazione ai corsi per Istruttore di Base Sup Marino e per Istruttore Sup Marino.

Il Istruttore di Base Sup Marino è un atleta capace di affrontare, di accompagnare e di insegnare la pratica del sup in acque aperte in situazioni facili (ambienti e condizioni).

Sul sito [www.pagaiando.org](http://www.pagaiando.org), in apposita sezione, figura l'elenco dei Tecnici FICT con relativa qualifica. Il piano formativo della Sezione Sup FICT si amplierà in futuro di altre specializzazioni, nonché di corsi di aggiornamento e di perfezionamento con maestri italiani e stranieri.

Si ricapitola di seguito l'attuale percorso formativo dei Tecnici Sup FICT, con la struttura dei corsi, e le specifiche della qualifica in oggetto.

## Percorso delle qualifiche Tecnico Sup FICT

<i>livello 0</i>	Esperto Sup Marino (20 ore)	Esperto Sup Fluviale (20 ore)
<i>livello 1</i>	Istruttore di Base Sup Marino (20 ore)	Istruttore di Base Sup Fluviale (20 ore)
<i>livello 2</i>	Istruttore Sup Marino (20 ore)	Istruttore Sup Fluviale (20 ore)
<i>livello 3</i>	Guida Sup Marino (20 ore)	Guida Sup Fluviale (20 ore)

## Argomenti dei corsi Tecnici Sup FICT

tecnica	sicurezza,	accompagnamento,	materiali,	alimentazione,
---------	------------	------------------	------------	----------------

	soccorso	didattica	meteo, nodi, segnali	fisiologia, primo soccorso
--	----------	-----------	----------------------	----------------------------

## Istruttore di Base Sup Marino FICT

Dove	Come	Cosa
in acque aperte (mare, lago):	è in grado di affrontare vento con raffiche fino a 10 nodi	- sa accompagnare e insegnare con vento con raffiche fino a 6 nodi - sa assistere un Istruttore Sup Marino con vento con raffiche fino a 10 nodi

### ATTENZIONE:

**Il mare e il lago sono ambienti potenzialmente pericolosi. Il corso è finalizzato anche a riconoscere i pericoli e a limitare i rischi, ma il partecipante che si iscrive al corso accetta implicitamente di correre i rischi connessi.**

### Requisiti di accesso al corso:

- almeno 18 anni di età
- tessera socio o tecnico FICT
- certificato medico sportivo agonistico
- esame di ammissione (sono esentati i Tecnici di Base Sup Fluviale e gli Esperti Sup Marino/Fluviale)

### Requisiti di ottenimento della qualifica:

- tessera socio o tecnico FICT
- certificato medico sportivo agonistico
- superamento dell'esame finale con il punteggio minimo ammesso
- attestato BLS-D

### Requisiti di mantenimento della qualifica:

- tessera tecnico FICT
- certificato medico sportivo agonistico
- attestato BLS-D
- partecipazione ai corsi di aggiornamento
- il Coordinatore Sup, attraverso il Mentor del Tecnico, verifica annualmente l'attività svolta dal Tecnico (Regolamento dei tecnici federali riguardo ai crediti formativi)

### Direttore e formatori del corso:

Il corso è tenuto da Tecnici, Formatori, Esaminatori FICT. Potranno aggiungersi anche esperti non FICT per argomenti specifici.

Il **Direttore** del corso è Andrea Ricci [andricci63@gmail.com](mailto:andricci63@gmail.com).

associazione di promozione sociale Federazione Italiana Canoa Turistica

sede legale corso Duca di Genova 12/b 00121 Roma RM

sede operativa via Adolfo Gregoretti 16 00122 Roma RM

codice fiscale 12623020158 partita iva 05720831006

[www.canoa.org](http://www.canoa.org)

[info@canoa.org](mailto:info@canoa.org)

[fict@pec.it](mailto:fict@pec.it)

**Formatori:** Andrea Ricci (formatore sup FICT), coadiuvato da Alessandro Ciuci (Tecnico Sup FICT).

## **Calendario, sedi, frequenza del corso:**

Il corso si svolge con lezioni teoriche e pratiche, a distanza e in presenza. La frequenza di tutte le lezioni è di regola necessaria per sostenere l'esame finale. Il Direttore del corso può valutare e ammettere eccezioni a suo insindacabile giudizio.

- **ESAME DI AMMISSIONE:** circa un mese prima dell'inizio del corso in presenza
- **MODULO ONLINE,** circa una settimana prima dell'inizio del corso in presenza
- **MODULO IN PRESENZA ED ESAME FINALE:** venerdì pomeriggio, sabato mattina e pomeriggio, domenica mattina e pomeriggio
- **PROGRAMMA MODULO IN PRESENZA:** teoria e materiali per acque aperte, uscita di prova, ricapitolazione dei movimenti e manovre fondamentali in acque aperte, soccorso e manovre di emergenza in acque aperte, accompagnamento, didattica
- **ESAME FINALE:** la domenica pomeriggio, al termine del modulo in presenza
- **NB:** le date e i luoghi preventivati sono soggetti a variazioni in dipendenza di fattori meteorologici o logistici, da concordare con tutti gli allievi iscritti.

## **Materiale occorrente a carico del partecipante:**

Di seguito è indicato il materiale occorrente preceduto:

- dalla lettera A per l'opzione migliore
- dalla lettera B per l'opzione sufficiente

Richiamiamo l'attenzione soprattutto sull'abbigliamento, che deve proteggere adeguatamente dal freddo.

A - tavola da acque aperte (es. 12'6")

B - tavola allround (es. 10'6")

A - pagaia carbonio NON regolabile per acque aperte

B - pagaia regolabile per tutti i tipi di acque

A - coiled leash o corda elastica con attacco per caviglia o ginocchio

A - gilet pfd per acque aperte, con fischiello

A - muta intera 5mm

A - spray top (giacca d'acqua) per sport acquatici

A - fischiello

A - cappellino con visiera

A - occhialini da nuoto

A - cuffia in neoprene

B - cuffia in silicone

## **Esame di ammissione al corso:**

Le prove pratiche dell'esame di ammissione sono di mera abilità e acquaticità:

- prova di nuoto: 25m/30" (25 metri in max 30")
- prova di apnea statica: 30" (min 30" con la testa sott'acqua)
- prova di autosoccorso senza leash: max 30" per risalire sulla tavola e ripartire
- prova di navigazione diritta su una distanza di almeno 200m
- prova di abilità sulla tavola: 8 tra 2 boe con pivot turn, max 3 tentativi

---

associazione di promozione sociale Federazione Italiana Canoa Turistica

sede legale corso Duca di Genova 12/b 00121 Roma RM

sede operativa via Adolfo Gregoretti 16 00122 Roma RM

codice fiscale 12623020158 partita iva 05720831006

[www.canoa.org](http://www.canoa.org)

[info@canoa.org](mailto:info@canoa.org)

[fict@pec.it](mailto:fict@pec.it)

Dall'esame (e dalla relativa quota) sono esentati i Tecnici di Base Sup Fluviale e gli Esperti Sup Marino/Fluviale. Altresì sono esentati gli istruttori sup di altre federazioni.

Per gli altri, l'esame può essere svolto accordandosi con un Tecnico Sup Marino FICT scelto dal candidato sul sito [www.pagaiando.org](http://www.pagaiando.org). Il Direttore del corso può concedere la valutazione sulla base di invii video per le prove elencate.

La quota di partecipazione all'esame è fissata in € 50,00 da versarsi prima dell'esame con le modalità indicate sotto nella sezione Pagamenti.

Spese di trasporto, vitto, alloggio per raggiungere e soggiornare presso la sede di esame sono a carico del candidato. Altresì sono a carico del candidato il possesso o il noleggio di tutta l'attrezzatura e l'abbigliamento necessari. Chi supera l'esame è ammesso immediatamente al corso. Chi non supera l'esame può essere ammesso al corso con riserva, a giudizio insindacabile del Direttore del Corso.

## **Esame finale del corso (NB: l'esame finale è parte del corso!)**

Le prove teoriche e pratiche dell'esame finale sono di abilità, di acquaticità, di gestione della didattica e dei gruppi, di teoria. Un elenco non esaustivo delle prove è riportato sotto. Le prove sono da eseguirsi in acque aperte con eventuale abbigliamento protettivo.

1. prova di nuoto a testa alta: 25m/30"
2. prova di nuoto dalla riva a boa posta a min 50m, andata e ritorno
3. prova di nuoto impugnando la pagaia: 25m/1'
4. prova di nuoto con soccorso di persona non collaborativa: 25m/1'
5. prova di autosoccorso con leash: 15"
6. imbarco e sbarco, da spiaggia e da pontile
7. pagaiata a braccia prono e in ginocchio sulla tavola
8. pagaiata in ginocchio sulla tavola, knee stance e indian stance
9. stance
10. colpi fondamentali in acqua piatta: pagaiata avanti, pagaiata circolare, pagaiata di richiamo in débordé, pagaiata laterale normale e opposta, pagaiata avanti con richiamo per la correzione della rotta, appoggio alto e basso
11. 8 tra 2 boe con pivot turn
12. prova di superamento dell'onda frangente, anche simulata: 1'
13. navigazione min 2km con vento a favore (max 10 nodi), con vento a sfavore (max 10 nodi), con vento laterale (max 10 nodi), con lettura del mare
14. prova di soccorso con flip rescue
15. traino con leash, zattera
16. prova di accompagnamento di un gruppo
17. prova di didattica a degli allievi
18. esame a terra o in aula: materiali, meteo, nodi, segnali, regole di navigazione, regole di sicurezza

## **Costi e domanda di ammissione al corso:**

La quota complessiva di partecipazione al corso e agli esami è di € 250,00.

- Per i Tecnici di Base Sup Fluviale, la quota è di € 100,00.
- Per gli Esperti Sup Marino/Fluviale, la quota è di € 150,00.

- Per gli istruttori sup di altre federazioni, la quota è di € 150,00.

Non più tardi di un mese prima dell'inizio del corso gli interessati al corso (min 5 - max 10 partecipanti) presentano al Direttore del corso (email [andricci63@gmail.com](mailto:andricci63@gmail.com)) e al Segretario dell'Accademia della Canoa (AdC) della FICT (email [fabioficiara@gmail.com](mailto:fabioficiara@gmail.com)) una domanda di partecipazione all'esame di ammissione al corso corredata da:

- A. n° di tessera FICT valida per l'anno in corso
- B. attestazione di pagamento di € 50,00 per l'esame di ammissione o motivo di esonero
- C. certificato medico per attività sportiva agonistica
- D. tavole e pagaie possedute
- E. curriculum vitae relativo a sport acquatici in generale e allo stand up paddling in particolare
- F. eventuali brevetti o titoli posseduti in ambito sportivo e di primo soccorso
- G. numero di telefono mobile per inserimento nel gruppo whatsapp

Per la raccolta di tutte le informazioni di cui all'elenco sopra, verrà predisposto un questionario online.

Spese di trasporto, vitto, alloggio per raggiungere e soggiornare presso le sedi del corso sono a carico del candidato. Altresì sono a carico del candidato il possesso o il noleggio di tutta l'attrezzatura e l'abbigliamento necessari.

## Pagamenti:

Il pagamento dell'esame di ammissione deve essere fatto prima dell'esame stesso.

Il pagamento del saldo del corso deve essere fatto prima dell'inizio del corso.

I versamenti si fanno sul conto corrente bancario:

- intestato alla Federazione Italiana Canoa Turistica
- iban IT10R0623003231000015128031
- importi:
  - € 50,00 per l'esame di ammissione
  - € 200,00 per il saldo del corso (ovvero € 100/€ 150, vedi sopra)
- causali:
  - Cognome Nome esame ammissione
  - Cognome Nome corso Tecnico Sup

## Assicurazione infortuni:

Al partecipante è consigliato di avere una valida assicurazione infortuni. La FICT offre una copertura infortuni di base con l'EPS Libertas.

## Assicurazione responsabilità civile:

Tutte le attività formative della FICT godono di copertura RC con l'EPS Libertas.

## Note per Tecnici sup FICT ed Esperti sup FICT

I Tecnici Sup FICT di qualifica pari o superiore possono partecipare al corso gratuitamente, con il riconoscimento di 3 crediti formativi, se collaborano con i formatori. Il Direttore del corso certifica e comunica la collaborazione al Coordinatore Sup dell'Accademia della Canoa. Spese di trasporto, vitto, alloggio per

raggiungere e soggiornare presso le sedi del corso sono a carico del Tecnico. Altresì sono a carico del Tecnico il possesso di tutta l'attrezzatura e l'abbigliamento necessari.

## **Pubblicazione:**

Il presente bando è pubblicato sul sito FICT [www.canoa.org](http://www.canoa.org)

Il Direttore del Corso  
Formatore Sup  
Andrea Ricci

Accademia della Canoa  
Il Coordinatore Nazionale  
Arcangelo Pirovano