



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

Programma Didattico

**Apneista Federale di I Grado Indoor
Pool Discovery Freediver CMAS**

PApP1



Caratteristiche principali del Corso*

Denominazione	Apneista Federale di I Grado Indoor
Equivalenza CMAS	Pool Discovery Freediver
Codice	PAP1
Organizzazione	Società affiliate al Settore SN o DS e CCF
Brevetto	Formato credit card
Abilitato al rilascio	MAPP1 (Istruttore di Apnea Indoor) o superiore iscritto nel rispettivo Albo e, quindi, nell'ATIA
Età minima	12 anni (autorizzazione familiare richiesta per età inferiori a 18 anni)
Requisiti	Sufficienti capacità natatorie
Teoria (durata minima)	4 ore
Pratica in BD (durata minima)	4 ore
Definizione	È il grado di formazione iniziale per il raggiungimento dei requisiti fisici, tecnici e teorici necessari per iniziare l'attività nelle specialità Indoor della disciplina dell'Immersione in Apnea
Visita medica	Certificato medico sportivo non agonistico
Rapporto Istruttore/Allievi	<ul style="list-style-type: none">• 1 Istruttore/6 Allievi• 1 Istruttore e 1 Assistente (PAP3 o PSAPn o PAiAp)/8 Allievi
Materiale didattico	<i>Manuale Federale di Apnea - Vol. 1 - In uso</i>
Performance minime	<ul style="list-style-type: none">• STA: 1' 00"• DYN: 25m

* Per ogni difformità delle caratteristiche principali del corso, fa testo il PFAp.

Indice

Caratteristiche principali del Corso*	2
Indice	2
PARTE I: STANDARD E SPECIFICHE	3
1 - Classificazione del Corso	3
2 - Definizione del Corso	3
3 - Obiettivi del Corso	3
4 - Struttura e organizzazione del Corso	3
5 - Rapporti minimi Istruttore/Allievi	4
6 - Durata minima del Corso	4
7 - Contenuti minimi del Corso	4
8 - Conseguimento del Brevetto	5
9 - Norme specifiche del Corso	5
PARTE II: PROGRAMMA DETTAGLIATO DEL CORSO	9
10 - Teoria (T)	9
11 - Bacino Delimitato (BD)	12
12 - Dichiarazione di fine Corso	18



PARTE I: STANDARD E SPECIFICHE

1 - Classificazione del Corso

- Il Percorso Formativo Apneistico (PFAP) prevede un percorso di formazione esclusivamente Indoor (PApP/MApP) denominato “Pool Freediver” dalla CMAS e un percorso completo Indoor + Outdoor (PApn/MApn) denominato più genericamente “Freediver”.
- Il presente Programma Didattico si riferisce al Corso di Apneista Federale di I Grado Indoor, codificato con la sigla PApP1.
- Nel presente Programma Didattico con il termine “Istruttore” si dovranno intendere le figure docenti previste dal PFAP (Istruttori, gli Allenatori, i Maestri e i Commissari).

2 - Definizione del Corso

- Il presente Corso fornisce il grado di formazione iniziale per il raggiungimento dei requisiti fisici, tecnici e teorici necessari per iniziare l’attività nelle specialità Indoor della disciplina dell’Immersione in Apnea con tecnica di coppia.

3 - Obiettivi del Corso

- L’Allievo durante il Corso apprende:
 - le conoscenze teoriche di base dell’immersione in Apnea Indoor;
 - le tecniche di base di respirazione e rilassamento;
 - l’utilizzo e la gestione delle attrezzature da Apnea;
 - le tecniche di base dell’immersione in Apnea Indoor;
 - le norme comportamentali specifiche per la sicurezza in Apnea;
 - i principi fondamentali della metodologia di allenamento di base e di alimentazione;
 - le nozioni di base sulle discipline agonistiche e su alcuni aspetti dei regolamenti di gara.

4 - Struttura e organizzazione del Corso

- Il Corso è suddiviso in 2 parti:
 - T = Teoria ed esercitazioni pratiche a secco;
 - BD = Bacino Delimitato (o acque confinate).
- Ogni parte è suddivisa in moduli (lezioni, prove, esercitazioni a secco).
- Ogni modulo è denominato attraverso una sigla (es. T6: sesta lezione di Teoria).
- Ogni modulo può essere scomposto in sottomoduli propedeutici, eseguito una o più volte a seconda delle esigenze didattiche e logistiche, al fine di ottenere un nuovo atteggiamento nell’ambiente acquatico.
- La Formazione Tecnica dell’Apneista Federale prevede una fase didattica di apprendimento, durante la quale viene svolto il programma del Corso, con le modalità e tempistiche previste dal presente Programma Didattico, nel rispetto del prescritto rapporto Istruttore/Allievi.
- In presenza di visita medica agonistica e Tessera Atleta, la fase di Formazione Tecnica può essere accompagnata, a giudizio dell’Istruttore, da una Fase di Allenamento, in cui l’Apneista mette in pratica gli insegnamenti acquisiti durante la fase formativa, li allena in acqua e in sessioni a secco per rifinire la tecnica e migliorare la preparazione atletica. Durante tale fase non è richiesto il rispetto di alcun rapporto Istruttore/Allievi.



5 - Rapporti minimi Istruttore/Allievi

5.1 - Teoria

- Si consiglia la presenza di 1 membro dello Staff (compreso l'Istruttore docente) ogni 8 Allievi. In ogni caso non dovrà essere superato il numero di 24 Allievi per ogni Istruttore.

5.2 - Bacino Delimitato

- 1 Istruttore per massimo 6 Allievi.
- 1 Istruttore + 1 Assistente (PApP3 o superiore) per un massimo di 8 Allievi.
(vedi Caratteristiche del corso a pag.2)

N.B.:

- Il rapporto Istruttore /Allievi deve essere rispettato nelle fasi di Formazione Tecnica, mentre nelle eventuali Fasi di Allenamento (in presenza di visita medica agonistica e Tessera Atleta) gli Apneisti si prestano assistenza reciprocamente mettendo in atto le tecniche di coppia acquisite.

6 - Durata minima del Corso

- T 4 ore (più 4 ore consigliate per apprendere le tecniche base di respirazione e rilassamento).
- BD 4 ore.
(vedi Caratteristiche del corso a pag.2)

7 - Contenuti minimi del Corso

7.1 - Teoria (T)

T0 - Presentazione del Corso.

T1 - Attrezzatura di base.

T2 - 6 regole "asciutte".

T3 - Cenni di Fisica.

T4 - Cenni di Anatomia e primi esercizi di compensazione.

T5 - Preparazione psico-fisica all'Apnea, principi base dell'allenamento, cenni di alimentazione.

T6 - La tecnica: i "fondamentali" dell'Apnea.

T7 - Adattamento all'Apnea: fisiologico, volontario, psicologico, tecnologico.

T8 - Incidenti in Apnea.

T9 - Gestione dell'emergenza.

T10 - Panoramica sulle discipline dell'Apnea Agonistica.

7.2 - Bacino Delimitato (BD)

Esercizi del primo gruppo: Corpo libero

BD1 - Nuoto in superficie (crawl, rana).

BD2 - Sostentamento in superficie.

BD3 - Compensazioni e affondamenti.

BD4 - Rilassamento in acqua, esercizi di ventilazione, Apnea Statica (STA).

BD5 - Ricerca assetto e postura, partenze dal bordo, virate senza attrezzi (corpo libero).

BD6 - Apnea Dinamica senza attrezzi (DNF, "rana subacquea").

BD7 - Capovolte in raccolta, senza attrezzatura (Facoltativo a discrezione dell'Istruttore).



Esercizi del secondo gruppo: Attrezzatura di base (pinne, maschera e aeratore)

BD8 - Tecnica di pinneggiata.

BD9 - Partenze dal bordo e virate con attrezzi (pinne).

BD10 - Apnea Dinamica con attrezzi (DYN).

BD11 - Apnea Dinamica con STOP and GO.

BD12 - Capovolte con attrezzatura: in squadra e a forbice (Facoltativo a discrezione dell'Istruttore).

A discrezione dell'Istruttore è possibile alternare gli esercizi del primo gruppo e gli esercizi del secondo gruppo.

8 - Conseguimento del Brevetto

- Il conseguimento del Brevetto è subordinato al superamento dei moduli di T e BD.

8.1 - Teoria

- La parte di T si ritiene superata quando l'Allievo dimostra di aver acquisito sufficiente conoscenza dei contenuti minimi.
- La valutazione avviene mediante verifica scritta con 20 quiz a risposta multipla (almeno 14 giuste su 20), discussione orale (nella quale l'Allievo deve ricevere spiegazione sulle eventuali risposte non corrette) e giudizio complessivo formulato anche in base alla partecipazione dell'Allievo alle lezioni di Teoria.

8.2 - Bacino Delimitato

- La parte di BD si ritiene superata quando l'Allievo ha eseguito tutti gli esercizi, mostrando di averne compreso il significato e di aver acquisito in modo adeguato le relative tecniche componenti.
- La valutazione degli esercizi di BD non deve essere esasperata, deve privilegiare l'efficacia dell'esecuzione piuttosto che lo stile e non deve basarsi sulla singola prestazione.
- A tal fine l'Allievo deve ricevere spiegazioni sugli errori commessi, dimostrando successivamente, con la corretta esecuzione, di averne compreso le motivazioni.
- Prestazioni minime richieste:
 - 25 m DYN (Apnea Dinamica con attrezzi)
 - 1' 00" STA (Apnea Statica)

9 - Norme specifiche del Corso

9.1 - Definizioni

- **Istruttore Titolare:** è un Istruttore inserito nell'ATIA ed è colui che insegna nei moduli di T e BD e sovrintende alla sicurezza.
- **Istruttore Abilitato:** è un Istruttore inserito nell'ATIA; può occasionalmente sostituire l'Istruttore Titolare.
- **Istruttore:** è l'Istruttore Titolare o altro Istruttore Abilitato.
- **Assistente:** è un Apneista Federale di III Grado (Indoor o Outdoor) o un Assistente Istruttore di Apnea o un possessore di brevetto di Salvamento in Apnea).
- **Allievo:** in seguito anche denominato Apneista o Compagno, a seconda del ruolo svolto.
- **Apneista:**
 - è il componente della coppia che svolge l'esercizio, se richiesto con l'assistenza del Compagno (o dell'Istruttore o Assistente);
 - deve potersi concentrare unicamente sull'esercizio, con l'unica accortezza di verificare che, al momento d'inizio dell'esercizio, il Compagno lo stia osservando (attraverso lo scambio di un chiaro segno di OK).
- **Compagno:**
 - è il componente della coppia che assiste l'Apneista nello svolgimento dell'esercizio;
 - fornisce assistenza dall'inizio alla fine dell'esercizio, garantendo la possibilità di intervento e segnalazione per le necessità del caso;
 - segnala, ove richiesto, il tempo trascorso;

- protegge l'Apneista da eventuali pericoli esterni;
- in superficie si mantiene sempre fisicamente vicino all'Apneista, per ascoltarne la frequenza respiratoria e rendersi conto di eventuali problemi (iperventilazione, brividi, ecc.);
- al momento dell'emersione si mantiene sempre in diretto contatto visivo con l'Apneista e a distanza tale da poter valutare con certezza eventuali sintomi di difficoltà;
- non sostituisce l'Istruttore, che comunque ha sempre il dovere di vigilare sulla sicurezza.
- **Coppia:** la coppia formata dall'Apneista e dal suo Compagno è da considerarsi un'unità indissolubile.
- **Cenno al Compagno:** chiaro cenno di assenso (non necessariamente OK).
- **Attrezzatura prevista:**
 - BD: pinne, maschera, aeratore, zavorra opportuna; opzionali: occhialini, tubo frontale, muta leggera da piscina.

9.2 - Norme relative alla sicurezza

- **Supervisione:**
 - durante tutta la durata del Corso, l'Istruttore deve essere sempre presente con gli Allievi;
 - le lezioni di Teoria possono essere effettuate da un Istruttore in Formazione, con la supervisione dell'Istruttore;
 - durante le esercitazioni in BD è necessaria la presenza in acqua e il controllo visivo costante dell'Istruttore.
- **L'Allievo deve:**
 - entrare in acqua solo su indicazione dell'Istruttore;
 - accertarsi sempre, prima dell'inizio di un esercizio, di aver scambiato il segnale di OK col Compagno;
 - eseguire sempre una corretta preparazione e recupero;
 - se presente, effettuare sempre l'espulsione dell'aeratore dalla bocca prima di immergersi, preferibilmente lasciandolo al compagno, oppure mantenendolo collegato alla maschera o tenendolo in mano;
 - collocare l'aeratore in bocca solo dopo essere riemerso, aver eseguito le ventilazioni di recupero a bocca libera, e aver scambiato col Compagno il segnale di termine esercizio e consenso;
 - comunicare immediatamente al Compagno e all'Istruttore qualsiasi disagio psicofisico.
- **Il Compagno deve:**
 - prestare la massima attenzione all'Apneista;
 - mantenere sempre una distanza tale da consentire l'immediato intervento in caso di necessità.
- **Le esercitazioni devono:**
 - essere effettuate solo per decisione dell'Istruttore;
 - essere effettuate solo in caso di perfetto stato psicofisico dell'Allievo;

9.3 - Note didattiche

- La durata minima dei corsi è espressa in ore. Nel programma vengono indicate le lezioni minime da svolgere. Come suggerito da CMAS, si potrà seguire l'iter classico, con lezioni in serie ed esame finale, oppure il sistema più moderno e sportivo dell'educazione continua, con verifica delle prestazioni minime durante la formazione.
- Le performance effettuate in gare ufficiali FIPSAS e CMAS sono da considerarsi valide ai fini della brevettazione.
- Come già specificato, durante la stagione sportivo/agonistica un Circolo può alternare Fasi Formative (tecnica) a sessioni di Allenamento (queste ultime solo se in presenza di visita medica agonistica e Tessera Atleta). I rapporti Istruttore /Allievi indicati nelle griglie si riferiscono alle sole Fasi Formative; durante gli Allenamenti, invece, vanno rispettate esclusivamente le norme di sicurezza previste dalla FIPSAS.
- Durante lo svolgimento del Corso è indispensabile che l'Allievo raggiunga, con la gradualità prevista, una basilare conoscenza di se stesso e dei propri limiti e l'autonomia nella gestione della tecnica di coppia e della sicurezza.
- Lezioni specifiche e mirate devono essere rivolte al rapido raggiungimento di:
 - un sufficiente livello di acquaticità e subacquaticità;
 - una discreta capacità di rilassamento psicofisico;

- una discreta propriocezione (capacità di percepire e riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio e lo stato di contrazione dei propri muscoli, anche senza il supporto della vista).
- Gli esercizi devono essere effettuati con un graduale avvicinamento alla prestazione richiesta, utilizzando il criterio della progressività e della scomposizione e ricomposizione dell'esercizio o movimento.
- L'Istruttore (o l'Assistente) deve operare in modo da seguire costantemente gli Allievi durante lo svolgimento delle attività in acqua e intervenire in prima persona in caso di necessità, a prescindere dalla presenza o meno del Compagno.
- Questo Corso di Apneista Federale di I Grado rappresenta il primo livello della formazione dell'Apneista Indoor e Outdoor. In questa fase, alla fine del Corso, l'Allievo deve aver raggiunto la piena maturità e preparazione sulla sicurezza e la tecnica di coppia, la piena autonomia per sessioni di Apnea in BD e la consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti. In questa fase non è richiesta né la perfezione tecnica dei gesti né, tantomeno, la ricerca delle prestazioni.

9.4 - Note tecniche in BD

- Evitare esercizio fisico intenso e/o continuo (es. il nuoto) prima di ogni prova di Apnea. Preferire gli esercizi di Apnea nella prima parte della lezione, dopo il riscaldamento, effettuando gli esercizi più intensi nella seconda parte della lezione.
- Effettuare la preparazione all'Apnea Statica con:
 - blandi esercizi di mobilizzazione volti all'eliminazione delle tensioni;
 - esercizi di respirazione controllata;
 - esercizi di rilassamento.
- Se possibile, effettuare la preparazione all'Apnea Dinamica prima a bordo vasca con esercizi di riscaldamento e mobilizzazione, poi in acqua con esercizi di riscaldamento a corpo libero e con le attrezzature.
- Terminare le lezioni con un adeguato defaticamento.
- Promuovere l'idratazione durante tutte le sessioni di BD, raccomandando la presenza di acqua facilmente consumabile.
- Interrompere ogni esercitazione pratica all'insorgere della prima difficoltà, che deve essere seguita dall'immediata riemersione e sospensione dell'esercizio.
- Effettuare tutta l'attività in BD privilegiando la messa in pratica di tutte le tecniche di coppia, in modo tale che l'importanza della presenza e dell'assistenza del Compagno entri a far parte in modo permanente del bagaglio culturale del futuro Apneista.
- L'Istruttore verifica e valuta l'idoneità dell'attrezzatura in possesso dell'Allievo. Nel caso non lo sia, non si forzi la sostituzione, ma si forniscano consigli per gli acquisti futuri.
- La muta, ove necessario, viene utilizzata per limitare la dispersione del calore corporeo e quindi uno stato di disagio nell'Allievo. Nel caso in cui l'Allievo dimostri evidenti segni di ipotermia, non deve assolutamente continuare ad effettuare gli esercizi di Apnea, bensì uscire dall'acqua e provvedere adeguatamente a ripristinare la corretta temperatura corporea.
- La zavorra utilizzata dall'Allievo per lo svolgimento di alcuni esercizi deve risultare idonea all'equilibrio idrostatico e garantire sia la sicurezza sia lo sviluppo di un'adeguata propriocezione.
- Dopo gli esercizi si deve permettere al Compagno un idoneo tempo di recupero prima di sottoporlo, a sua volta, a un esercizio in apnea.
- La distanza del Compagno rispetto all'Apneista non è un parametro fisso, ma deve garantire buona visibilità dell'Apneista e pronto intervento. Al momento della emersione, il Compagno e l'Apneista si devono trovare vicini e uno di fronte all'altro per lo scambio dei segnali convenuti.

9.5 - Consigli agli Istruttori

- Predisporre le lezioni in modo tale da rendere attori attivi tutti gli Allievi.
- Dopo aver impostato le basi corrette per l'esecuzione dell'esercizio, sarà obiettivo dell'Istruttore, correggerne gradualmente l'esecuzione, con interventi mirati e diluiti nel tempo.
- Non è obiettivo di questo Corso il raggiungimento della perfezione nel gesto.
- L'Istruttore deve sempre cercare di agevolare fisicamente e psicologicamente gli Allievi al fine di creare un ambiente il più possibile tranquillo e collaborativo.



- L'Apneista deve effettuare l'esercizio quando si sente pronto, nel rispetto comunque dei tempi destinati all'esercitazione. Un'eventuale richiesta da parte dell'Allievo di momentanea sospensione dell'esercizio non deve essere interpretata come fattore negativo.
- L'Istruttore sarà intransigente con gli Allievi nei temi riguardanti la sicurezza, pretendendo da essi il massimo impegno applicativo e comportamentale.
- L'Istruttore non dovrà mai entrare in competizione con l'Allievo, né esibire nelle dimostrazioni particolari doti di forza o resistenza, ma eseguire l'esercizio come lo eseguiranno poi gli Allievi.
- L'Istruttore prende parte attiva alla lezione in BD, entrando in acqua con gli Allievi quando necessario per spiegare e dimostrare gli esercizi, promuovendo la collaborazione tra gli Allievi e ottimizzandone l'apprendimento.
- Si raccomanda di effettuare un *debriefing* al termine di ogni sessione, nel quale l'Istruttore riassume il lavoro svolto, e ascolta le osservazioni e le sensazioni personali degli Allievi.



PARTE II: PROGRAMMA DETTAGLIATO DEL CORSO

Il programma proposto costituisce una linea guida di base e il riferimento per i contenuti minimi da svolgere.

10 - Teoria (T)

- Si raccomanda agli Istruttori di svolgere il programma nell'ordine proposto, per rispettare una sequenza logica che eviti l'utilizzo di termini o concetti non ancora definiti, suddividendo le lezioni in base ai tempi e alla logistica disponibili e al numero di Allievi partecipanti al Corso.
- In generale si consiglia di far precedere a ogni lezione pratica (BD) le lezioni teoriche (T) propedeutiche.

T0 - Presentazione del Corso

- La Federazione.
- Abilitazione e obiettivi del Corso.
- Calendario e orario delle lezioni.
- Logistica per Teoria e Bacino Delimitato.
- Distribuzione e descrizione supporti didattici.
- Breve storia dell'Apnea.

T1 - Attrezzatura di base (riferimento: Manuale Federale di Apnea - Vol. 1, Capitolo 2)

- Descrizione dell'attrezzatura da Apnea (caratteristiche, scelta, utilizzo, manutenzione):
 - attrezzatura da Nuoto;
 - maschera e aeratore, occhialini e stringinaso;
 - tubo aeratore, laterale e frontale;
 - pinne corte, pinne lunghe;
 - muta completa, mutini e accessori in neoprene;
 - zavorra e collarini;
 - coltello subacqueo (o forbici);
 - boa segnasub;
 - torcia;
 - strumenti da polso (facoltativi);
 - lanyard (facoltativo).

T2 - "6 regole asciutte" (riferimento: Manuale Federale di Apnea - Vol. 1, Capitolo 3)

- Perfette condizioni psico-fisiche.
- Perfette condizioni meteo-marine.
- Lontano da zone pericolose o vietate.
- Attrezzatura idonea.
- Compagno affidabile.
- Rispetto del Mare.

T3 - Cenni di Fisica (riferimento: Manuale Federale di Apnea - Vol. 1, Capitolo 5 + §11.3)

- L'ambiente subacqueo.
- Stati della materia: solidi, liquidi, gas.
- Grandezze fisiche: forza, pressione.
- Atmosfera e pressione atmosferica:
 - composizione dell'aria;
 - atmosfera terrestre;
 - pressione atmosferica.
- Il principio di Archimede:

- galleggiabilità;
- spinta idrostatica;
- assetto positivo, neutro, negativo.
- La legge di Stevino:
 - variazione della pressione con la profondità;
 - pressione idrostatica.
- La legge di Boyle e Mariotte:
 - effetti della pressione sull'organismo;
 - nota sull'applicazione corretta della legge.
- La pesata.

T4 - Cenni di Anatomia e primi esercizi di compensazione (riferimento: Manuale Federale di Apnea - Vol. 1, Capitolo 6)

- Metabolismo cellulare.
- Apparato respiratorio:
 - a cosa serve;
 - da cosa è formato: naso, seni, bocca, faringe, laringe, trachea, bronchi, polmoni;
 - respirazione:
 - inspirazione, espirazione;
 - volumi polmonari;
 - composizione aria inspirata, aria espirata;
 - respirazione in immersione.
- Apparato circolatorio:
 - a cosa serve;
 - da cosa è formato (cuore, sangue, vasi sanguigni);
 - scambi gassosi;
 - grande circolo, piccolo circolo.
- Apparato uditivo.
- Compensazione dell'orecchio medio, tecniche "tradizionali":
 - manovra di Valsalva;
 - manovra di Marcante - Odaglia (Frenzel).
- Prove pratiche di compensazione.

T5 - Preparazione psicofisica all'Apnea, principi base di allenamento, cenni di alimentazione (riferimento: Manuale Federale di Apnea - Vol. 1, Capitolo 3)

- Respirazione:
 - come strumento di rilassamento;
 - come strumento di concentrazione;
 - per migliorare l'aria nei polmoni.
- Regimi respiratori (ampiezza, frequenza, localizzazione, focus):
 - respirazione rilassante;
 - respirazione riattivante;
 - iperventilazione: vantaggi illusori e rischi.
- La sequenza standard.
- Tecniche di rilassamento.
- Condizioni favorevoli all'Apnea.
- Esercitazioni pratiche.
- Esempi di sessioni di allenamento per il mantenimento dell'efficienza fisica.
- Alimentazione e Apnea.

T6 - La tecnica: i “fondamentali” dell’Apnea (riferimento: Manuale Federale di Apnea - Vol. 1, Capitolo 4)

- Pesata corretta.
- Gestione dell’attrezzatura:
 - vestizione della cintura di zavorra e del collare;
 - gestione dell’aeratore in immersione.
- Capovolte (a corpo libero, con attrezzatura a squadra e a forbice).
- Partenze dal bordo:
 - dinamica senza attrezzatura (DNF);
 - dinamica con attrezzatura (DYN).
- Pinneggiata (esecuzione corretta, errori tipici).
- Rana subacquea (esecuzione corretta, errori tipici).
- Virate dal bordo con e senza attrezzatura.
- Risalita, emersione, protocollo d’uscita.
- Ciclo preparazione - apnea - recupero.

T7 - Adattamento all’Apnea: fisiologico, volontario, psicologico, tecnologico (riferimento: Manuale Federale di Apnea - Vol. 1, Capitolo 6)

- Adattamenti fisiologici all’Apnea:
 - a secco (livelli alveolari, bradicardia, vasodilatazione);
 - in immersione (*diving reflex*):
 - bradicardia;
 - vasocostrizione, iperafflusso ematico, ipertensione arteriosa;
 - aritmie;
 - diuresi;
 - emocompensazione.
- Adattamenti fisiologici:
 - compensazione della maschera;
 - compensazione dell’orecchio medio.
- Adattamento psicologico.
- Adattamenti tecnologici (muta, maschera, torcia, ecc.).

T8 - Incidenti in Apnea (riferimento: Manuale Federale di Apnea - Vol. 1, Capitolo 7)

- Descrizione degli incidenti in Apnea (cos’è, come si presenta, come si previene, come si gestisce).
 - Entrata in acqua: sincope da idrocuzione.
 - Discesa:
 - otopatia (orecchio);
 - sinusopatia (seni paranasali);
 - colpo d’ariete (muta, orecchio);
 - colpo di ventosa (maschera).
 - Permanenza sul fondo:
 - impigliamento;
 - animali pericolosi.
 - Risalita:
 - otopatie (orecchio): blocco inverso, vertigine alternobarica;
 - sinusopatia (seni paranasali);
 - sindromi ipossiche (mioclonia, *Black-Out*).
 - Attività apneistica prolungata:
 - disidratazione;
 - crampo;
 - ipotermia;
 - ipertermia.

T9 - Gestione dell'emergenza (riferimento: Manuale Federale di Apnea - Vol. 1, Capitolo 7)

- Salvamento di un Apneista incosciente sul fondo:
 - descrizione delle tecniche di recupero dal fondo (vantaggi, svantaggi, errori tipici);
 - descrizione delle tecniche di trasporto in superficie (vantaggi, svantaggi, errori tipici).
- La catena della sopravvivenza:
 - allertamento dei soccorsi;
 - *Basic Life Support* (cenni);
 - Somministrazione di ossigeno (cenni).

T10 - Panoramica sulle discipline dell'Apnea Agonistica

- Elenco e breve descrizione delle discipline dell'Apnea Agonistica Indoor:
 - DYN: dinamica con attrezzi, differenza tra pinne e monopinna;
 - DNF: dinamica senza attrezzi (rana);
 - STA: statica;
 - SPEED: dinamica in velocità 100m;
 - ENDURANCE 8x50 e 16x50.
- Cenni sui regolamenti di gara:
 - metodologie di iscrizione alle gare;
 - categorie;
 - protocollo di partenza e di uscita.

11 - Bacino Delimitato (BD)

- Gli esercizi si dividono in due gruppi:
 - primo gruppo: corpo libero;
 - secondo gruppo: con attrezzatura di base (pinne, maschera e aeratore).
- In entrambi i casi, è consigliabile l'utilizzo di mutino con zavorra di annullamento, collare, occhialini e stringinaso.

11.1 - Esercizi del primo gruppo

BD1 - Nuoto in superficie (crawl, rana)

Attrezzatura prevista

- Corpo libero.

Descrizione

- L'Istruttore verifica le sufficienti abilità natatorie negli stili crawl e rana fornendo, se necessario, pochi e semplici consigli utili a migliorare tali stili.
- Impostazione di base della partenza dal bordo e della virata.
- Tecniche di coordinamento della respirazione durante le fasi natatorie e di recupero.

Obiettivo

- Stabilire un importante punto di partenza per la costruzione delle abilità acquatiche e della sicurezza.

Tecniche componenti

1. Sufficiente tecnica della partenza dal bordo e delle virate in superficie.
2. Sufficiente tecnica della nuotata crawl.
3. Sufficiente tecnica della nuotata rana.
4. Tranquillità e scioltezza.



BD2 - Sostentamento in superficie

Attrezzatura prevista

- Corpo libero.

Descrizione

- Si affrontano due tipi di sostentamento in superficie:
 - con gambe a rana simmetrica in verticale;
 - con gambe a rana alternata in verticale.

Obiettivo

- Utilizzo dei volumi polmonari in modo efficace.
- Consapevolezza della respirazione, del ritmo, dello sforzo.
- Conoscenza del proprio assetto a corpo libero.
- Efficacia del sostentamento.

Tecniche componenti

1. Bocca in chiara e costante emersione.
2. Corretta rana simmetrica o alternata e ritmo costante.
3. Postura verticale e sostentamento con le mani corretta ed efficace.
4. Rispetto del punto fisso.

BD3 - Compensazioni e affondamenti

Attrezzatura prevista

- Corpo libero.

Descrizione

- L'Istruttore richiama le varie tecniche di compensazione. Gli Allievi eseguono, dapprima a secco, poi in acqua bassa.
L'Istruttore (o l'Assistente) mostra la tecnica di affondamento verticale: spinta verticale verso l'alto per ottenere una leggera emersione che faciliti il successivo affondamento aiutato dall'opposizione delle braccia, con contemporanea espirazione parziale. Gli Allievi a turno eseguono, se necessario compensando, sotto la supervisione dell'Istruttore.

Obiettivo

- Impadronirsi della fondamentale tecnica di compensazione, con particolare attenzione agli aspetti di tutela delle strutture anatomiche interessate.
- Apprendere consapevolezza della variazione di assetto in base ai volumi polmonari.
- Migliorare l'acquaticità e la tranquillità in acqua e in immersione.

Tecniche componenti

1. Tecnica di compensazione.
2. Corretti affondamenti verticali.
3. Corretta espirazione.
4. Tranquillità nell'esecuzione

Note

- In piscine poco profonde si potranno effettuare gli affondamenti fino a sedersi sul fondo.

BD4 - Rilassamento in acqua, esercizi di ventilazione, Apnea Statica (STA) (riferimento: Manuale Federale di Apnea - Vol. 1, §3.8, §3.9, §4.6.1, §4.7)

Attrezzatura prevista

- Muta o mutino, maschera o occhialini e stringinaso.

Descrizione

- Gli Allievi, sotto la guida dell'Istruttore, effettuano:
 - alcuni esercizi di rilassamento in acqua bassa;



- alcuni esercizi di ventilazione;
- la sequenza di ventilazioni richieste tra due apnee consecutive:
 - recupero;
 - ventilazione intermedia;
 - preparazione all'apnea successiva.
- L'Istruttore illustra il protocollo di esecuzione e assistenza nelle apnee statiche in acqua. Ogni Allievo a turno esegue brevi prove di Apnea Statica in acqua, con l'assistenza del Compagno.

Tecniche componenti

1. Corretta respirazione prima dell'apnea.
2. Rilassamento totale del corpo.
3. Corretta respirazione in uscita.
4. Corretta tecnica di coppia.
5. Tranquillità nell'effettuare almeno 1' di STA entro fine Corso.

BD5 - Ricerca assetto e postura, partenze dal bordo, virate senza attrezzi (corpo libero) (riferimento: Manuale Federale di Apnea - Vol. 1, §4.4)

Attrezzatura prevista

- Maschera o occhialini e stringinaso, zavorra di annullamento, mutino (facoltativo, ma raccomandato).

Descrizione

- Gli Allievi, sotto la guida e le indicazioni dell'Istruttore, indossano zavorre (collarini e cinture) di pesi diversi fino a trovare l'assetto neutro e la postura orizzontale.
- L'Istruttore (o l'Assistente) mostra la corretta tecnica di partenza con spinta dal bordo a mezz'acqua alla ricerca del massimo scivolamento. Gli Allievi a turno eseguono.
- L'Istruttore (o l'Assistente) mostra la corretta tecnica di virata a mezz'acqua e successiva spinta dal bordo. Gli Allievi a turno eseguono.

Obiettivo

- Consapevolezza della corretta pesata per la ricerca dell'assetto neutro della postura orizzontale. Apprendimento dei fondamentali di partenze e virate per poter successivamente affrontare la dinamica senza attrezzi.

Tecniche componenti

1. Efficacia e correttezza della spinta dal bordo.
2. Posizione idrodinamica rilassata e mantenimento della quota durante lo scivolamento.
3. Mantenimento della quota durante la virata.
4. Raccolta delle gambe completa e corretta successiva spinta dal bordo.

BD6 - Apnea Dinamica senza attrezzi (DNF, "rana subacquea") (riferimento: Manuale Federale di Apnea - Vol. 1, §4.4)

Attrezzatura prevista

- Maschera o occhialini e stringinaso, zavorra di annullamento, mutino (facoltativo, ma raccomandato).

Descrizione

- L'Istruttore (o l'Assistente) mostra la tecnica di dinamica senza attrezzi, scomponendola nei vari movimenti che la costituiscono, evidenziando le pause di scivolamento e le differenze rispetto a quella del normale stile a rana eseguito in superficie. Inoltre illustra e dimostra l'uscita sul bordo/corsia, evidenziando l'importanza di eseguirla sempre in modo corretto, indipendentemente dalla distanza percorsa e quindi dallo stato di affaticamento prodotto.
- L'Istruttore guida gli Allievi nell'apprendimento di tale tecnica dapprima in superficie senza zavorra di annullamento e con aeratore o tubo frontale.
- Nella successiva esecuzione subacquea gli Allievi iniziano ad aggiungere una passata di braccia dopo la spinta dal bordo, successivamente una passata di braccia - pausa di scivolamento - una passata di gambe.
- Gli Allievi eseguono un percorso di dinamica senza attrezzi mettendo in pratica la tecnica di coppia e



l'uscita sul bordo/corsia, così come mostrata dall'Istruttore.

Obiettivo

- Apprendimento della tecnica di rana subacquea per poter nuotare in immersione a corpo libero.

Tecniche componenti

1. Posizione idrodinamica rilassata e mantenimento della quota.
2. Sufficiente tecnica di rana subacquea con movimento fluido ed efficace.
3. Pause adeguate tra passate di braccia e gambe e corretto recupero delle braccia.
4. Corretta respirazione prima e dopo l'apnea.
5. Corretta tecnica di coppia.
6. Corretta uscita sul bordo/corsia.

BD7 - Capovolte in raccolta, senza attrezzatura (riferimento: Manuale Federale di Apnea - Vol. 1, §4.4)

Questo esercizio si intende facoltativo, a discrezione dell'Istruttore e se l'impianto lo permette.

Attrezzatura prevista

- Corpo libero, maschera e aeratore.

Descrizione

- L'Istruttore richiama l'importanza della capovolta, evidenziando come le inefficienze pagate in questa fase si ripercuotano sull'intero tuffo.
- L'Istruttore (o l'Assistente) mostra la tecnica di orizzontalizzazione dalla posizione verticale, gli Allievi eseguono.
- L'Istruttore (o l'Assistente) mostra la tecnica di capovolta senza attrezzatura, scomponendola nelle sue fasi e guida gli Allievi nell'apprendimento progressivo.
- L'Istruttore (o l'Assistente) mostra la capovolta senza attrezzatura a partire dalla posizione orizzontale respirando dal tubo aeratore che abbandonerà a un Compagno prima della capovolta. Gli Allievi eseguono mettendo in pratica la tecnica di coppia.

Obiettivo

- Prendere consapevolezza della tecnica della capovolta per le successive uscite in mare.

Tecniche componenti

1. Corretta orizzontalizzazione.
2. Corretta fase di immersione del busto e raccolta degli arti inferiori.
3. Corretta distensione degli arti inferiori e affondamento verticale in acqua, gambe unite.
4. Sufficiente tecnica globale dell'esecuzione.

11.2 - Esercizi del secondo gruppo

BD8 - Tecnica di pinneggiata (riferimento: Manuale Federale di Apnea - Vol. 1, §4.4)

Attrezzatura prevista

- Occhialini, stringinaso e tubo frontale o maschera e aeratore, pinne.

Descrizione

- L'Istruttore guida l'Allievo nell'apprendimento di varie condizioni di pinneggiata (ad es. pinneggiata sul dorso, pinneggiata su un fianco, pinneggiata in verticale).
- L'Istruttore illustra di volta in volta la tecnica corretta, sottolineando l'importanza di un movimento fluido ed efficace.
- L'Istruttore propone percorsi in superficie sia con braccia in assetto che nuotando braccia crawl.

Obiettivo

- Consapevolezza del corretto movimento della pinneggiata.



Tecniche componenti

1. Posizione del corpo corretta.
2. Corretto movimento del gruppo motorio caviglia/piede/pinna.
3. Traiettoria rettilinea e velocità costanti grazie a un uso bilanciato della spinta di gambe.
4. Sufficiente tecnica globale dell'esecuzione.

BD9 - Partenze dal bordo e virate con attrezzi (pinne) (riferimento: Manuale Federale di Apnea - Vol. 1, §4.4)

Attrezzatura prevista

- Maschera o occhialini e stringinaso, zavorra di annullamento, pinne, mutino (facoltativo, ma raccomandato).

Descrizione

- L'Istruttore (o l'Assistente) mostra la corretta tecnica di partenza con spinta dal bordo a mezz'acqua alla ricerca dello scivolamento. Gli Allievi a turno eseguono.
- L'Istruttore (o l'Assistente) mostra la corretta tecnica di virata a mezz'acqua e successiva spinta dal bordo. Gli Allievi a turno eseguono.

Obiettivo

- Apprendimento dei fondamentali di partenze e virate con le pinne per poter successivamente affrontare la dinamica con attrezzi.

Tecniche componenti

1. Efficacia e correttezza della spinta dal bordo.
2. Posizione idrodinamica rilassata e mantenimento della quota durante lo scivolamento.
3. Mantenimento della quota durante la virata.
4. Raccolta delle gambe completa e corretta successiva spinta dal bordo.

BD10 - Apnea Dinamica con attrezzi (DYN) (riferimento: Manuale Federale di Apnea - Vol. 1, §4.4)

Attrezzatura prevista

- Maschera o occhialini e stringinaso, zavorra di annullamento, pinne, mutino (facoltativo, ma raccomandato).

Descrizione

- L'Istruttore (o l'Assistente) mostra la tecnica della dinamica con attrezzi evidenziando la corretta pinnaggiata. Inoltre illustra e dimostra l'uscita sul bordo/corsia, evidenziando l'importanza di eseguirla sempre in modo corretto, indipendentemente dalla distanza percorsa e quindi dallo stato di affaticamento prodotto.
- L'Istruttore guida gli Allievi nell'apprendimento della tecnica della dinamica proponendo brevi percorsi subacquei sia con le braccia in assetto sia con le braccia lungo i fianchi evidenziandone rispettivi vantaggi e svantaggi.
- Gli Allievi eseguono un percorso di dinamica con attrezzi mettendo in pratica la tecnica di coppia e l'uscita sul bordo/corsia.

Obiettivo

- Acquisire la consapevolezza di poter effettuare, con padronanza, un percorso orizzontale in immersione.

Tecniche componenti

1. Posizione idrodinamica rilassata e mantenimento della quota.
2. Sufficiente tecnica di pinnaggiata fluida ed efficace.
3. Corretta respirazione prima e dopo l'apnea.
4. Corretta tecnica di coppia.
5. Corretta uscita sul bordo/corsia.
6. Tranquillità nell'effettuare almeno 25m di DYN entro fine Corso.



BD11 - Apnea Dinamica con STOP and GO

Attrezzatura prevista

- Maschera o occhialini e stringinaso, zavorra di annullamento, pinne, mutino.

Descrizione

- L'Istruttore descrive l'esercizio, che consiste nel far precedere un breve percorso di pinneggiata subacquea (15-25m, "GO") da un periodo di Apnea Statica in superficie ("STOP"). Mostra quindi come eseguire l'esercizio, ponendo enfasi sull'importanza del rilassamento durante la fase di STOP.
- Gli Allievi eseguono prove ripetute, mettendo in pratica la tecnica di coppia, con incrementi del tempo di STOP.

Obiettivo

- Acquisire la consapevolezza di come il rilassamento condizioni positivamente l'Apnea.

Tecniche componenti

- Non valutativo.

BD12 - Capovolte con attrezzatura: in squadra e a forbice (riferimento: Manuale Federale di Apnea - Vol. 1, §4.4)

Questo esercizio si intende facoltativo, a discrezione dell'Istruttore e se l'impianto lo permette.

Attrezzatura prevista

- Maschera e aeratore, pinne.

Descrizione

- L'Istruttore illustra che nelle immersioni con attrezzatura di base sono due i tipi di capovolte utilizzate, denominate capovolta "a squadra" e "a forbice". Accenna al fatto che per sommozzate in acqua bassa si utilizza invece la "capovolta obliqua" consistente in una delfinata che verrà affrontata nel Corso di II Grado.
- L'Istruttore (o l'Assistente) mostra la tecnica di orizzontalizzazione dalla posizione verticale per pinneggiata, gli Allievi eseguono.
- L'Istruttore (o l'Assistente) mostra la tecnica di capovolta con attrezzi "a squadra", scomponendola nelle sue fasi e guida gli Allievi nell'apprendimento progressivo.
- L'Istruttore (o l'Assistente) mostra la tecnica di capovolta "a forbice", scomponendola nelle sue fasi e guida gli Allievi nell'apprendimento progressivo.

Obiettivo

- Prendere consapevolezza della tecnica delle capovolte con attrezzi per le successive uscite in mare.

Tecniche componenti

1. Corretta orizzontalizzazione.
2. Corretta fase di immersione del busto ed elevazione degli arti inferiori.
3. Corretto affondamento verticale in acqua.
4. Sufficiente tecnica globale dell'esecuzione.



12 - Dichiarazione di fine Corso

Si consiglia l'Istruttore di far firmare all'Allievo una dichiarazione di fine Corso (come quella di seguito riportata) e conservarne una copia per i 5 anni successivi alla brevettazione.

Il sottoscritto _____

nato a _____ il _____

DICHIARA CHE

il Corso di Apneista Federale di I Grado Indoor (PApP1) n° _____

a cui ha partecipato è stato svolto interamente come da regolamento e dichiara altresì di aver ricevuto e compreso tutto le nozioni teorico-pratiche per le immersioni in Apnea come da abilitazione.

In fede

Firma dell'Allievo

data

Firma del genitore in caso di minore

data