



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

Programma Didattico

**Apneista Federale di I Grado  
Freediver One Star CMAS**

**PApn1**



## **Caratteristiche principali del Corso\***

Denominazione	Apneista Federale di I Grado
Equivalenza CMAS	<i>Freediver One Star</i>
Codice	PApn1
Organizzazione	Società affiliate al Settore SN o DS e CCF
Brevetto	Formato credit card
Abilitato al rilascio	MApn1 (Istruttore SN di Apnea) o MApn1x (Istruttore DS di Apnea di I Grado) o superiore, iscritto nell'ATIA
Età minima	14 anni (autorizzazione familiare richiesta per età inferiori a 18 anni)
Requisiti	Sufficienti capacità natatorie
Minime ore di Teoria	8
Minime ore di pratica	12
Definizione	È il grado di formazione iniziale per il raggiungimento dei requisiti fisici, tecnici e teorici necessari per iniziare l'attività nelle specialità Indoor e Outdoor della disciplina dell'Immersione in Apnea
Visita medica	Certificato medico sportivo non agonistico
Rapporto Istruttore o Tecnico/Allievi	- 1 Istruttore o 1 Tecnico/6 Allievi - 1 Istruttore o 1 Tecnico + 1 Assistente/8 Allievi
Materiale didattico	<i>Manuale Federale di Apnea - Vol. 1 - In uso</i>
Performance minime	- STA: 1' 30" - DYN: 25m - CWT: 10m

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

## **Indice**

<b>Caratteristiche principali del Corso*</b> .....	<b>2</b>
<b>Indice</b> .....	<b>2</b>
<b>PARTE I: STANDARD E SPECIFICHE</b> .....	<b>3</b>
<b>1 - Classificazione del Corso</b> .....	<b>3</b>
<b>2 - Definizione del Corso</b> .....	<b>3</b>
<b>3 - Obiettivi del Corso</b> .....	<b>3</b>
<b>4 - Struttura e organizzazione del Corso</b> .....	<b>3</b>
<b>5 - Rapporti minimi Istruttore o Tecnico/Allievi</b> .....	<b>4</b>
<b>6 - Durata minima del Corso</b> .....	<b>4</b>
<b>7 - Contenuti minimi del Corso</b> .....	<b>4</b>
<b>8 - Conseguimento del Brevetto</b> .....	<b>5</b>
<b>9 - Norme specifiche del Corso</b> .....	<b>6</b>
<b>PARTE II: PROGRAMMA DETTAGLIATO DEL CORSO</b> .....	<b>10</b>
<b>10 - Teoria (T)</b> .....	<b>10</b>
<b>11 - Bacino Delimitato (BD)</b> .....	<b>13</b>
<b>12 - Acque Libere</b> .....	<b>19</b>
<b>13 - Dichiarazione di fine Corso</b> .....	<b>22</b>

© 2018 FIPSA - Federazione Italiana Pesca Sportiva e Attività Subacquee, Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma  
Tel.: 0636851, Fax: 0636858109, Sito web: [www.fipsas.it](http://www.fipsas.it), E-mail: [didattica@fipsas.it](mailto:didattica@fipsas.it), [subacquea@fipsas.it](mailto:subacquea@fipsas.it)  
**Tutti i diritti riservati**



## **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 completo (Indoor + Outdoor) di Apneista Federale di I Grado, codificato con la sigla PApn1.
- Nel presente Programma Didattico con il termine “Istruttore” si dovranno intendere le figure docenti previste dal Settore Didattica Subacquea (Istruttore DS di Apnea di I Grado o superiore), mentre con il termine “Tecnico” si dovranno intendere le figure docenti previste dal Settore Attività Subacquee e Nuoto Pinnato (Istruttore SN di Apnea o superiore).

### **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 e Outdoor della disciplina dell’Immersione in Apnea con tecnica di coppia.
- Il brevetto non impone limiti di profondità; per il conseguimento del brevetto gli Allievi devono raggiungere 10 metri di profondità.

### **3 - Obiettivi del Corso**

- L’Allievo durante il Corso apprende:
  - le conoscenze teoriche di base dell’immersione in Apnea;
  - le tecniche di base di compensazione, respirazione e rilassamento;
  - l’utilizzo e la gestione delle attrezzature da Apnea;
  - le tecniche di base dell’immersione in Apnea;
  - 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 3 parti:
  - T = Teoria ed esercitazioni pratiche a secco;
  - BD = Bacino Delimitato (o acque confinate);
  - AL = Acque Libere non delimitate (mare o lago).
- 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 o Tecnico/Allievi.
- In presenza di visita medica agonistica e Tessera Atleta, la fase di Formazione Tecnica può essere accompagnata, a giudizio dell’Istruttore o del Tecnico, 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 o Tecnico/Allievi.



## **5 - Rapporti minimi Istruttore o Tecnico/Allievi**

### **5.1 - Teoria**

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

### **5.2 - Bacino Delimitato**

- 1 Istruttore o 1 Tecnico per massimo 6 Allievi.
- 1 Istruttore o 1 Tecnico + 1 Assistente (PAP3 o superiore) per un massimo di 8 Allievi. (vedi Caratteristiche del corso a pag.2)

### **5.3 - Acque Libere**

- 1 Istruttore o 1 Tecnico per massimo 6 Allievi.
- 1 Istruttore o 1 Tecnico + 1 Assistente (PAP3 o superiore) per un massimo di 8 Allievi. (vedi Caratteristiche del corso a pag.2)

#### **N.B.:**

- In AL l'Istruttore o il Tecnico (o l'Assistente) assiste in acqua la coppia di Allievi che esegue l'esercizio garantendone la sicurezza.
- Il rapporto Istruttore o Tecnico/Allievi deve essere aumentato (meno Allievi per Istruttore) se le condizioni meteo e/o la visibilità in acqua non sono favorevoli.
- Il rapporto Istruttore o Tecnico/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 8 ore (più 4 ore consigliate per apprendere le tecniche base di respirazione e rilassamento).
- BD 12 ore.
- AL 5 uscite.

(vedi Caratteristiche del Corso a pag.2)

Agli Allievi che abbiano già conseguito il Brevetto di Apneista Federale di I Grado Indoor (PAP1) verranno riconosciuti crediti formativi per la parti di Teoria e Bacino Delimitato già svolti nel corso Indoor.

## **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 - Educazione all'ambiente e osservazione biologica.
- T11 - 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.

### 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.

A discrezione dell’Istruttore o del Tecnico è possibile alternare gli esercizi del primo gruppo e gli esercizi del secondo gruppo

## 7.3 - Acque Libere (AL)

### AL1 - Ambientamento:

- Gestione attrezzatura (muta, maschera e snorkel, zavorra).
- Nuoto in superficie con attrezzatura.

### AL2 - Approccio al cavo:

- Prime prove di compensazione lungo il cavo.
- Verifiche della pesata.

### AL3 - Discesa e risalita a braccia lungo il cavo in FIM (Free Immersion).

### AL4 - Tuffi in Assetto Costante (CWT):

- Capovolta, discesa a pinne, risalita a braccia lungo il cavo.
- CWT.

### AL5 - Immersioni libere in coppia finalizzate all’osservazione dell’ambiente subacqueo e al riconoscimento degli organismi marini/lacustri.

## 8 - Conseguimento del Brevetto

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

### 8.1 - Teoria (T)

- 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 (BD)

- 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' 30" STA (Apnea Statica)

### 8.3 - Acque Libere (AL)

- La parte di AL si ritiene superata quando l'Allievo ha effettuato tutte le immersioni e i relativi esercizi, dimostrando di averli compresi e di aver acquisito in modo adeguato le relative tecniche componenti.
- A tal fine l'Allievo deve ricevere spiegazioni sugli errori commessi, dimostrando successivamente di averne compreso le motivazioni.
- Prestazioni minime richieste:
  - 10 m di profondità CWT (Assetto Costante con attrezzi).
  - N.B.: Se la temperatura dell'acqua è inferiore a 15 °C, il limite può essere ridotto del 20%.

## 9 - Norme specifiche del Corso

### 9.1 - Definizioni

- Istruttore o Tecnico Titolare: è un Istruttore o un Tecnico inserito nell'ATIA ed è colui che insegna nei moduli di T, BD e AL e sovrintende alla sicurezza.
- Istruttore o Tecnico Abilitato: è un Istruttore o un Tecnico inserito nell'ATIA; può occasionalmente sostituire l'Istruttore o il Tecnico Titolare.
- Istruttore o Tecnico: è l'Istruttore o il Tecnico Titolare o altro Istruttore o Tecnico Abilitato.
- Assistente: è un Apneista Federale di III Grado (nelle parti Indoor può essere un Apneista Federale di III Grado Indoor) 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 Tecnico 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 o il Tecnico, 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.
- Consenso 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.
  - AL: pinne, maschera, aeratore, muta completa, zavorra, dispositivo di taglio (coltello o forbici), boa con bandiera segnasub; opzionale: orologio/computer da Apnea.

### 9.2 - Norme relative alla sicurezza

- Supervisione:
  - durante tutta la durata del Corso, l'Istruttore o il Tecnico deve essere sempre presente con gli Allievi;



- le lezioni di Teoria possono essere effettuate da un Istruttore in Formazione, con la supervisione dell'Istruttore o del Tecnico;
- durante le esercitazioni in BD e in AL è necessaria la presenza in acqua e il controllo visivo costante dell'Istruttore o del Tecnico.
- L'Allievo deve:
  - entrare in acqua solo su indicazione dell'Istruttore o del Tecnico;
  - 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 o al Tecnico 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 o del Tecnico;
  - essere svolte nelle migliori condizioni ambientali possibili;
  - essere effettuate solo in caso di perfetto stato psicofisico dell'Allievo;
  - essere effettuate in assenza di correnti di intensità elevata.
- Il luogo di esercitazione deve:
  - essere consentito dalla legge e segnalato secondo quanto da essa previsto;
  - presentare una visibilità tale da realizzare gli esercizi a vista senza il reciproco intralcio;
  - essere verificato immediatamente prima delle prove, onde evitare eventuali pericoli derivanti dalla presenza di reti da pesca, scarichi o altro.

### 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 FIPAS 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 o Tecnico/Allievi indicati nelle griglie si riferiscono alle sole Fasi Formative; durante gli Allenamenti, invece, vanno rispettate esclusivamente le norme di sicurezza previste dalla FIPAS.
- 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.
- Le esercitazioni in AL sono un momento di applicazione pratica delle tecniche e delle nozioni apprese sia in Teoria sia in Bacino Delimitato. Queste esercitazioni permettono agli Allievi di raggiungere la maturità necessaria per la pratica dell'Apnea.
- L'Istruttore o il Tecnico (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, in mare o in lago 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 e AL

- 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 mobilitazione 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 mobilitazione, 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 e AL, 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 e AL 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 o il Tecnico 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 necessaria, 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.
- A discrezione dell'Istruttore o del Tecnico, può essere introdotto l'uso del cavetto di sicurezza (lanyard) nelle discese su cavo.

**N.B.: l'uso della lanyard è obbligatorio oltre i 12 m di profondità (standard CMAS).**

- 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.
- In ogni attività in AL, si consiglia di dedicare parte dell'immersione all'osservazione ambientale, basandosi sulle indicazioni del manuale "Piccole bolle di mare: racconti di biologia marina per sommozzatori e apneisti di 1° livello".

#### 9.5 - Consigli agli Istruttori e ai Tecnici

- 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 o del Tecnico, 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 o il Tecnico 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 o il Tecnico sarà intransigente con gli Allievi nei temi riguardanti la sicurezza, pretendendo da essi il massimo impegno applicativo e comportamentale.
- L'Istruttore o il Tecnico 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 o il Tecnico 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 o il Tecnico 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 e ai Tecnici 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 e AL) le lezioni teoriche (T) propedeutiche.

### **T0 - Presentazione del Corso**

- La Federazione.
- Abilitazione e obiettivi del Corso.
- Calendario e orario delle lezioni e delle uscite in Acque Libere.
- Logistica per Teoria, Bacino Delimitato e Acque Libere.
- 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).
- La frequenza compensatoria.
- 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.
- Utilizzo del cavo:
  - discesa a testa in giù;
  - discesa a testa in su;
  - la pinneggiata lungo il cavo;
  - la girata sul fondo;
  - risalita di emergenza a braccia;
  - attesa e assistenza lungo il cavo.
- 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 - Educazione all'ambiente e osservazione biologica (riferimento: Manuale Federale di Apnea - Vol. 1, Capitolo 8)**

- "Piccole bolle di mare: racconti di biologia marina per sommozzatori e apneisti di 1° livello".
- Rispetto dell'ambiente in immersione.
- Cenni sull'ambiente marino e sul riconoscimento degli organismi in immersione.

### **T11 - 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.
- Elenco e breve descrizione delle discipline dell'Apnea Agonistica Outdoor (mare e lago):
  - CWT: Assetto Costante con attrezzi, differenza tra pinne e monopinna;
  - CNF: Assetto Costante senza attrezzi (rana);
  - FIM: free immersion;
  - VWT: assetto variabile, con e senza attrezzi;
  - SKA: skandalopetra.
- 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 o il Tecnico 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.

#### Note

- La maggior parte delle piscine dovrebbe consentire l'esecuzione di questo esercizio, in caso contrario dovrà essere svolto in AL.

### BD3 - Compensazioni e affondamenti

#### Attrezzatura prevista

- Corpo libero.

#### Descrizione

- L'Istruttore o il Tecnico richiama le varie tecniche di compensazione. Gli Allievi eseguono, dapprima a secco, poi in acqua bassa.  
L'Istruttore o il Tecnico (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 o del Tecnico, 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 o il Tecnico 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 o del Tecnico, indossano zavorre (collarini e cinture) di pesi diversi fino a trovare l'assetto neutro e la postura orizzontale.
- L'Istruttore o il Tecnico (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 il Tecnico (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 il Tecnico (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 o il Tecnico 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 o dal Tecnico.

#### 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)**

#### Attrezzatura prevista

- Corpo libero, maschera e aeratore.

#### Descrizione

- L’Istruttore o il Tecnico richiama l’importanza della capovolta, evidenziando come le inefficienze pagate in questa fase si ripercuotano sull’intero tuffo.
- L’Istruttore o il Tecnico (o l’Assistente) mostra la tecnica di orizzontalizzazione dalla posizione verticale, gli Allievi eseguono.
- L’Istruttore o il Tecnico (o l’Assistente) mostra la tecnica di capovolta senza attrezzatura, scomponendola nelle sue fasi e guida gli Allievi nell’apprendimento progressivo.
- L’Istruttore o il Tecnico (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.

#### Note

- La maggior parte delle piscine dovrebbe consentire l'esecuzione di questo esercizio, in caso contrario dovrà essere svolto in AL.

### **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 o il Tecnico guida l'Allievo nell'apprendimento di varie condizioni di pinneggiata (ad es. pinneggiata sul dorso, pinneggiata su un fianco, pinneggiata in verticale).
- L'Istruttore o il Tecnico illustra di volta in volta la tecnica corretta, sottolineando l'importanza di un movimento fluido ed efficace.
- L'Istruttore o il Tecnico 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 il Tecnico (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 il Tecnico (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 il Tecnico (o l'Assistente) mostra la tecnica della dinamica con attrezzi evidenziando la corretta pinneggiata. 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 o il Tecnico 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 i 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 pinneggiata 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 o il Tecnico 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)**

### Attrezzatura prevista

- Maschera e aeratore, pinne.

### Descrizione

- L'Istruttore o il Tecnico 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 il Tecnico (o l'Assistente) mostra la tecnica di orizzontalizzazione dalla posizione verticale



per pinneggiata, gli Allievi eseguono.

- L'Istruttore o il Tecnico (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 il Tecnico (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.

#### Note

- In alcune piscine potrebbe essere impossibile l'esecuzione di questo esercizio, in questo caso dovrà essere svolto in AL.

## **12 - Acque Libere (AL)**

### **Note comuni per le esercitazioni in AL**

- Dato che nelle uscite in AL è fondamentale il confort termico, gli Allievi dovrebbero essere dotati di mute adeguate.
- I cavi e i campi specifici per le attività didattiche previste sono preparati dall'Istruttore o dal Tecnico o dall'Assistente che ne garantiranno il corretto allestimento e la sicurezza, ma gli Allievi, soprattutto nelle ultime uscite, verranno coinvolti in vista delle successive uscite in mare in autonomia. È quindi fondamentale formare gli Allievi, sia nelle lezioni di T che nelle uscite AL, sulle caratteristiche dei cavi e su gli eventuali sistemi di recupero, seppur questi saranno utilizzati e approfonditi nei corsi successivi.
- Situazione logistica e condizioni meteo permettendo, ogni sessione AL dovrebbe essere preceduta da esercizi a secco dedicati all'adattamento e alla preparazione psicofisica.
- Si raccomanda di far eseguire agli Allievi un'opportuna verifica preventiva dell'efficacia delle manovre di compensazione prima di ogni immersione.

### **AL1 – Ambientamento**

#### Attrezzatura prevista

- Maschera, aeratore, muta completa, zavorra, pinne.

#### Descrizione

- L'Istruttore o il Tecnico o l'Assistente mostra agli Allievi come indossare correttamente l'attrezzatura completa, in funzione del luogo di immersione (spiaggia o barca). Assiste quindi gli Allievi nel fare altrettanto.
- L'Istruttore o il Tecnico illustra la corretta pesata in funzione dell'attrezzatura indossata e del tipo di attività programmata e controlla se la zavorra utilizzata dagli Allievi è corretta.
- L'Istruttore o il Tecnico forma le coppie e illustra il corretto ingresso in acqua in funzione del luogo di immersione (spiaggia o barca).
- Dopo l'ingresso in acqua, il gruppo, guidato dall'istruttore o dal Tecnico, effettua un percorso di nuoto in superficie di almeno 100 metri.

#### Obiettivo

- Prendere confidenza e sicurezza in AL.

#### Tecniche componenti

1. Nuoto a ritmo costante.



2. Sufficiente tecnica di pinneggiata.
3. Tranquillità e sicurezza nel muoversi in AL.

## **AL2 - Approccio al cavo (riferimento: Manuale Federale di Apnea - Vol. 1, §4.4)**

### Attrezzatura prevista

Maschera, aeratore, muta completa, zavorra.

### Descrizione - Prime prove di compensazione lungo il cavo

- L'Istruttore o il Tecnico (o l'Assistente) mostra la tecnica di discesa sul cavo a testa in giù o a testa in su per trazione con le braccia, cingendo il cavo con le gambe, effettuando a ogni bracciata la necessaria manovra di compensazione.
- Gli Allievi eseguono mettendo in pratica la tecnica di coppia e non superando la quota massima prevista dall'Istruttore o dal Tecnico. In questa fase, il Compagno assiste l'Apneista dalla superficie. L'Apneista abbandona l'aeratore prima dell'immersione e il Compagno lo recupera.
- L'Istruttore o il Tecnico (o l'Assistente) segue l'Allievo a vista durante l'immersione verificando che effettui le manovre di compensazione a ogni passata di braccia.
- Successivamente l'Istruttore o il Tecnico (o l'Assistente) guida e assiste gli Allievi, per portarsi alla quota di neutralità e verificare la corretta pesata, fornendo le necessarie indicazioni per eventualmente correggerla.

### Tecniche componenti

1. Corretta e graduale discesa.
2. Adeguato numero di compensazioni.
3. Corretta respirazione prima e dopo l'apnea e tranquillità nell'esecuzione e nell'emersione.
4. Corretta tecnica di coppia.

## **AL3 - Discesa e risalita a braccia lungo il cavo in FIM (Free Immersion)**

### Attrezzatura prevista

Maschera, aeratore, muta completa, zavorra.

### Descrizione - Discesa e risalita a braccia lungo il cavo in FIM (Free Immersion)

- L'Istruttore o il Tecnico (o l'Assistente) mostra la corretta tecnica di FIM nelle diverse fasi: immersione per trazione di braccia, discesa per trazione di braccia, girata, risalita per trazione di braccia. Quindi guida e assiste gli Allievi, a turno, nell'utilizzarla per il raggiungimento della quota massima prestabilita.

### Obiettivo

- La trazione a braccia consente una velocità molto controllata e favorisce il rilassamento. Con questo esercizio l'Allievo esercita la consapevolezza della compensazione e un progressivo adattamento alla profondità.

### Tecniche componenti

1. Corretta tecnica di FIM nelle diverse fasi: immersione per trazione di braccia, discesa per trazione di braccia, girata, risalita per trazione di braccia.
2. Adeguato numero di compensazioni.
3. Corretta respirazione prima e dopo l'apnea e tranquillità nell'esecuzione e nell'emersione.
4. Corretta tecnica di coppia.

## **AL4 - Tuffi in Assetto Costante (CWT) (riferimento: Manuale Federale di Apnea - Vol. 1, §4.4)**

### Attrezzatura prevista

Maschera, aeratore, muta completa, zavorra, pinne, lanyard.

### Descrizione - Capovolta, discesa a pinne, risalita a braccia lungo il cavo

- L'Istruttore o il Tecnico (o l'Assistente) mostra la tecnica di discesa lungo il cavo per pinneggiata, la girata sul fondo, e la risalita per trazione con le braccia.



- Gli Allievi eseguono mettendo in pratica la tecnica di coppia e non superando la quota massima prevista dall'Istruttore o dal Tecnico.
- Inizialmente il Compagno assiste l'Apneista dalla superficie. L'Apneista abbandona l'aeratore prima dell'immersione e il Compagno lo recupera. In fasi successive, generalmente non nelle prime uscite, il Compagno si immerge per incontrare l'Apneista in fase di risalita come previsto dalla corretta tecnica di coppia.
- L'Istruttore o il Tecnico (o l'Assistente) inizialmente segue l'Allievo a vista durante l'immersione sia per ragioni di sicurezza sia per poter impartire le necessarie correzioni.
- L'Istruttore o il Tecnico (o l'Assistente) mostra la corretta tecnica di CWT: discesa lungo il cavo per pinneggiata, girata sul fondo, risalita per pinneggiata. Tanto in discesa, quanto in risalita, l'Istruttore o il Tecnico proporrà sia la tecnica con braccia in assetto, sia quella con braccia lungo i fianchi, evidenziandone i rispettivi vantaggi e svantaggi.
- Gli Allievi eseguono mettendo in pratica la tecnica di coppia e non superando la quota massima prevista dall'Istruttore o dal Tecnico.
- Dopo i primi tuffi, per migliorare la tranquillità e per un graduale adattamento alla profondità, l'Istruttore o il Tecnico potrà chiedere agli Allievi un breve stop di pochi secondi alla quota massima raggiunta.
- Successivamente l'Istruttore o il Tecnico introdurrà l'uso del lanyard.

#### Tecniche componenti

1. Corretta capovolta.
2. Corretta e progressiva discesa per pinneggiata.
3. Corretta distanza dal cavo.
4. Corretta girata sul fondo.
5. Corretta risalita per pinneggiata.
6. Corretta respirazione prima e dopo l'apnea e tranquillità nell'esecuzione e nell'emersione.
7. Corretta tecnica di coppia.
8. Tranquillità nell'effettuare almeno 10m di CWT entro fine Corso.

### **AL5 - Immersioni libere in coppia finalizzate all'osservazione dell'ambiente subacqueo e al riconoscimento degli organismi marini/lacustri**

#### Descrizione

- Gli Allievi, a coppie, eseguono una serie di immersioni libere con le pinne a profondità adeguate alla preparazione, prestandosi reciproca assistenza, sotto la supervisione costante dell'Istruttore o del Tecnico.
- L'Istruttore o il Tecnico vigila su tutti segnalando agli Allievi gli organismi subacquei presenti.

#### Obiettivo

- È un esercizio propedeutico alla futura autonomia dell'Allievo apneista e l'occasione per conoscere e apprezzare l'ambiente subacqueo.

#### Tecniche componenti

- Non valutativo.



### **13 - Dichiarazione di fine Corso**

Si consiglia l'Istruttore o il Tecnico 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 (PApn1) 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