



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

Programma Didattico

**Apneista Federale di II Grado  
Freediver Two Stars CMAS**

**PApn2**



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

Denominazione	Apneista Federale di II Grado
Equivalenza CMAS	<i>Freediver Two Stars</i>
Codice	PApn2
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, aggiornato e iscritto nell'ATIA
Età minima	16 anni (autorizzazione familiare richiesta per età inferiori a 18 anni)
Requisiti	PApn1 (Apneista di I Grado) oppure verifica teorico-pratica da parte dell'Istruttore o del Tecnico o PAp1 (ex brevetto di Apnea di 1° grado)
Minime ore di Teoria	10
Minime ore di pratica	22
Definizione	Si completa la formazione dell'apneista sviluppando concetti avanzati: fisici, tecnici e teorici nelle specialità Indoor e Outdoor
Visita medica	Certificato medico sportivo 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. 2 - In uso</i>
Performance minime	- STA: 2' 30" - DYN: 50m - CWT: 20m

\* 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>9</b>
<b>10 - Teoria (T)</b> .....	<b>9</b>
<b>11 - Bacino Delimitato (BD)</b> .....	<b>11</b>
<b>12 - Acque Libere (AL)</b> .....	<b>15</b>
<b>13 - Dichiarazione di fine Corso</b> .....	<b>18</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 II Grado, codificato con la sigla PApn2.
- 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 con equivalenza CMAS 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 completa la formazione dell'apneista sviluppando concetti avanzati: di carattere fisico, tecnico, teorico, nelle specialità Indoor e Outdoor.
- Il brevetto non impone limiti di profondità; per il conseguimento del brevetto gli Allievi devono raggiungere 20 metri di profondità.

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

- L'Allievo durante il Corso richiama e approfondisce conoscenze e abilità acquisite durante il Corso di 1° Grado Apnea. In particolare:
  - le conoscenze teoriche e pratiche dell'immersione in Apnea;
  - le tecniche di compensazione, respirazione, 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 ed il primo soccorso.

### **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 il 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 (PApn3 o superiore) per un massimo di 8 Allievi. (vedi Caratteristiche principali 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 (PApn3 o superiore) per un massimo di 8 Allievi. (vedi Caratteristiche principali 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 10 ore (più 4 ore consigliate per approfondire le tecniche di respirazione e rilassamento).
- BD 14 ore.
- AL 8 ore (consigliate 4 uscite da 2 ore ciascuna).

(vedi Caratteristiche principali del Corso a pag.2)

Agli Allievi che abbiano già conseguito il Brevetto di Apneista Federale di II Grado Indoor (PApP2) 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 - Approfondimenti sull'attrezzatura.
- T2 - Approfondimenti di Fisica.
- T3 - Approfondimenti di Fisica.
- T4 - Approfondimenti di Anatomo-Fisiologia ed esercizi di compensazione.
- T5 - Approfondimenti di Anatomo-Fisiologia ed esercizi di compensazione.
- T6 - Approfondimenti sulla preparazione psico-fisica all'Apnea, principi dell'allenamento, alimentazione.
- T7 - Approfondimenti sugli incidenti in Apnea.
- T8 - Gestione dell'emergenza e BLS (Facoltativo: BLSD).
- T9 - Programmazione e gestione delle uscite in AL.
- T10 - Educazione all'ambiente e osservazione biologica.
- T11 - Approfondimenti sulle discipline dell'Apnea Agonistica.



## 7.2 - Bacino Delimitato (BD)

- BD1 - Serie di apnee statiche in superficie (STA) con aumento progressivo dei tempi di apnea.
- BD2 - Nuoto in superficie con attrezzatura e gestione della respirazione.
- BD3 - Spinte dal bordo e verifica della zavorra (assetto e postura).
- BD4 - Virate dal bordo con e senza attrezzatura.
- BD5 - Apnea Dinamica senza attrezzatura (DNF): progressione sino a un minimo di 35 metri.
- BD6 - Apnea Dinamica con attrezzatura (DYN): progressione sino a un minimo di 50 metri.
- BD7 - Capovolte di vario tipo.
- BD8 - Prove di salvamento di apneista incosciente sul fondo, dall'acqua con attrezzatura, e simulazione delle manovre di BLS.

## 7.3 - Acque Libere (AL)

- AL1 - Nuoto in superficie con l'attrezzatura.
- AL2 - Discesa e risalita a braccia lungo il cavo in FIM (Free Immersion) e prove di compensazione.
- AL3 - Tuffi in Assetto Costante (CWT).
- AL4 - Prove di salvamento di apneista incosciente sul cavo con recupero salpando il cavo (-10m), sul fondo (-10m) e simulazione delle manovre di BLS.
- 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:
  - 50 m                      DYN (Apnea Dinamica con attrezzi)
  - 2' 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:
  - 20 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.
- **Cenno al Compagno:** chiaro cenno di assenso (non necessariamente OK).
- **Attrezzatura prevista:**
  - BD: pinne, monopinna, maschera, aeratore, occhialini, tubo frontale, zavorra opportuna, muta leggera da piscina.
  - AL: pinne, maschera, aeratore, muta completa, zavorra, dispositivo di taglio (coltello o forbici), boa con bandiera segnasub, 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 FIPSA 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 FIPSA.
- 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.

### 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 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 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 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.

### **T1 - Approfondimenti sull'attrezzatura**

- Approfondimenti sull'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, monopinna;
  - muta completa, mutini e accessori in neoprene;
  - zavorra e collarini;
  - coltello subacqueo (o forbici);
  - boa segnasub;
  - torcia;
  - strumenti da polso (facoltativi);
  - lanyard.

### **T2 - Approfondimenti di Fisica**

- Definizioni iniziali.
- Principio di Pascal.
- Spinta idrostatica, legge di Archimede.
- Assetto.
- Pressione idrostatica vs pressione interna.
- Iperbarismo, normobarismo, ipobarismo.

### **T3 - Approfondimenti di Fisica**

- Legge dei gas.
- La pesata.
- Soluzioni.
- Dinamica dei gas.

### **T4 - Approfondimenti di Anatomico-Fisiologia ed esercizi di compensazione**

- Cellule.



- Sistema nervoso.
- Sistema muscolo-scheletrico.
- Sistema endocrino.

### **T5 - Approfondimenti di Anatomico-Fisiologia ed esercizi di compensazione**

- Apparato cardiocircolatorio-respiratorio.
- Apparato digerente.
- Apparato urinario.
- Fegato.
- Sistema uditivo.

### **T6 - Approfondimenti sulla preparazione psicofisica all'Apnea, principi di allenamento, alimentazione**

- 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.

### **T7 - Approfondimenti sugli incidenti in Apnea**

- 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;
    - taravana.



## **T8 - Gestione dell'emergenza e BLS**

- 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*;
  - Somministrazione di ossigeno (cenni);
  - Facoltativo: BLS-D.

## **T9 - Gestione delle uscite in AL**

- Programmazione di un'uscita in AL da riva:
  - Logistica, meteo, accesso in acqua;
  - Presidi di sicurezza e soccorso;
  - Attrezzatura (cavo, boe, etc.).
- Programmazione di un'uscita in AL da mezzo nautico:
  - Logistica, meteo, accesso in acqua;
  - Presidi di sicurezza e soccorso;
  - Attrezzatura (cavo, boe, etc.).

## **T10 - Educazione all'ambiente e osservazione biologica**

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

## **T11 - Approfondimenti sulle discipline dell'Apnea Agonistica**

- Categorie nel circuito di gare FIPSA.
- Modalità di partecipazione alle gare, posizione di tesseramento e assicurativa.
- Tessera Atleta e H24.
- Approfondimenti sui regolamenti di gara.

## **11 - Bacino Delimitato (BD)**

- Per gli esercizi in BD è consigliabile l'utilizzo di mutino con zavorra di annullamento, collare, occhialini e stringinaso.

### **BD1 – Serie di apnee statiche in superficie (STA) con aumento progressivo dei tempi di apnea**

#### 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 preparatoria alla sequenza di apnee statiche (STA);
  - una sequenza di apnee statiche (STA) di durata progressivamente maggiore

#### 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 2' 30" di STA entro fine Corso.

## **BD2 – Nuoto in superficie con attrezzatura e gestione della respirazione**

### Attrezzatura prevista

- Occhialini e turbo frontale oppure maschera e snorkel, pinne e monopinna.

### Descrizione

- Gli Allievi, sotto la guida dell'Istruttore o del Tecnico, effettuano:
  - la vestizione completa e corretta dell'attrezzatura;
  - alcune vasche di nuoto in superficie con respirazione attraverso lo snorkel a corpo libero (stile libero e rana, quindi con le pinne e, a fine corso, con la monopinna);
  - L'Istruttore o il Tecnico guida gli allievi nella progressione del miglioramento del gesto proponendo adeguati esercizi propedeutici.

### Tecniche componenti

1. Corretta vestizione.
2. Corretta respirazione attraverso lo snorkel per il nuoto in superficie.
3. Corretta esecuzione degli stili in superficie.

## **BD3 – Spinte dal bordo e verifiche della zavorra (assetto e postura)**

### Attrezzatura prevista

- Maschera o occhialini e stringinaso, zavorra di annullamento, mutino (facoltativo, ma raccomandato), pinne e monopinna nell'esecuzione con attrezzatura.

### Descrizione

- Dapprima senza attrezzatura, 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 per l'apnea dinamica senza attrezzi (DNF).
- 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.
- Trovato l'assetto corretto e la giusta sequenza di movimenti per la partenza senza attrezzatura, lo stesso viene effettuato indossando le pinne (DYN) e successivamente, a fine corso, la monopinna.

### Obiettivo

- Consapevolezza della corretta pesata per la ricerca dell'assetto neutro della postura orizzontale. Consolidamento della tecnica di partenza per l'apnea dinamica senza e con attrezzi (DNF, DYN).

### Tecniche componenti

1. Corretto dimensionamento e disposizione della zavorra.
2. Efficacia e correttezza della spinta dal bordo senza e con attrezzatura.
3. Posizione idrodinamica rilassata e mantenimento della quota durante lo scivolamento.

## **BD4 – Virate dal bordo con e senza attrezzatura**

### Attrezzatura prevista

- Maschera o occhialini e stringinaso, zavorra di annullamento, mutino (facoltativo, ma raccomandato), pinne e monopinna nell'esecuzione con attrezzatura.

### Descrizione

- L'Istruttore o il Tecnico (o l'Assistente) mostra la corretta tecnica di virata dal bordo nella dinamica senza attrezzi (DNF) alla ricerca della massima efficienza. Gli Allievi a turno eseguono.
- Idem indossando le pinne (DYN) e successivamente, a fine corso, la monopinna.

### Obiettivo

- Consapevolezza della corretta tecnica di virata per l'apnea dinamica senza e con attrezzi (DNF, DYN).



### Tecniche componenti

1. Efficacia e correttezza della virata dal bordo con e senza attrezzatura.
2. Posizione idrodinamica e mantenimento della quota durante la virata.

## **BD5 - Apnea Dinamica senza attrezzi (DNF)**

### Attrezzatura prevista

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

### Descrizione

- L'Istruttore o il Tecnico (o l'Assistente) ricorda la tecnica di dinamica senza attrezzi, scomponendola nei vari movimenti che la costituiscono. 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 nella corretta esecuzione di tale tecnica dapprima in superficie senza zavorra di annullamento e con aeratore o tubo frontale.
- Successivamente, indossata la zavorra, gli Allievi eseguono la tecnica completa sott'acqua mettendo in pratica la tecnica di coppia e l'uscita sul bordo/corsia, così come mostrata dall'Istruttore o dal Tecnico.

### Obiettivo

- Consolidamento della tecnica di rana subacquea (DNF) per poter nuotare in immersione a corpo libero per almeno 35 metri.

### Tecniche componenti

1. Posizione idrodinamica rilassata e mantenimento della quota.
2. Efficace tecnica di rana subacquea (DNF) con movimento fluido e idrodinamico.
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.

## **BD6 - Apnea Dinamica con attrezzatura (DYN)**

### Attrezzatura prevista

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

### Descrizione

- L'Istruttore o il Tecnico (o l'Assistente) ricorda la tecnica di dinamica con attrezzatura, scomponendola nei vari movimenti che la costituiscono. 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 nella corretta esecuzione di tale tecnica mettendo in pratica la tecnica di coppia e l'uscita sul bordo/corsia, così come mostrata dall'Istruttore o dal Tecnico.
- A fine corso verrà proposta anche l'esecuzione con la monopinna.

### Obiettivo

- Consolidamento della tecnica di pinneggiata in immersione (DYN) per poter nuotare in apnea per almeno 50 metri.

### Tecniche componenti

1. Posizione idrodinamica rilassata e mantenimento della quota.
2. Efficace tecnica di pinneggiata subacquea (DYN) con movimento fluido e idrodinamico.
3. Ampiezza adeguata della pinneggiata.
4. Corretta respirazione prima e dopo l'apnea.
5. Corretta tecnica di coppia.
6. Corretta uscita sul bordo/corsia.



## **BD7 - Capovolte di vario tipo**

### Attrezzatura prevista

- Maschera e aeratore, eventuale mutino, eventuale zavorra di annullamento, pinne nell'esecuzione con attrezzatura.

### 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 varie tecniche di capovolta, con e senza attrezzatura, discutendone caratteristiche, pregi, difetti. Gli Allievi eseguono a turno.

### Obiettivo

- Consolidare la tecnica di capovolta, con e senza attrezzatura, per le successive uscite in mare.

### Tecniche componenti

1. Corretta orizzontalizzazione.
2. Corretta fase di immersione del busto e movimento degli arti inferiori.
3. Corretta distensione degli arti inferiori e affondamento verticale in acqua.
4. Discreta 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.

## **BD8 - Prove di salvamento di apneista incosciente sul fondo, dall'acqua con attrezzatura, e simulazione delle manovre di BLS**

### Attrezzatura prevista

- Maschera o occhialini e stringinaso, snorkel, pinne.

### Descrizione

- L'Istruttore o il Tecnico (o l'Assistente) descrive gli esercizi di recupero dal fondo della piscina di un Apneista incosciente, il trasporto al bordo più vicino, l'estrazione dall'acqua e la simulazione delle procedure di primo soccorso.
- L'esercizio verrà svolto dall'acqua, con l'attrezzatura completa a simulare l'intervento di un compagno che sta prestando assistenza a un apneista, dopo un percorso di avvicinamento di circa 25m.
- Gli Allievi, prima di effettuare l'esercizio, discutono con l'Istruttore o il Tecnico le tecniche più opportune per effettuare il recupero, trasporto ed estrazione dall'acqua dell'infortunato e sulla necessità o meno di sganciare la zavorra dell'infortunato.
- BLS: in caso di pre-annegamento le normative indicano di effettuare 5 corrette insufflazioni, prima di effettuare le 30 compressioni cardiache; l'Istruttore o il Tecnico mostra il trasporto in superficie mantenendo la pervietà delle vie aeree (iperestensione del capo) e la tecnica di insufflazione in superficie con il ritmo di una ogni 5 secondi.

### Tecniche componenti

1. Prontezza nell'azione con nuotata e capovolta efficaci.
2. Corretta presa dell'infortunato (chiusura delle vie aeree).
3. Corrette manovre all'emersione, pervietà delle vie aeree, trasporto in superficie con il ritmo di una insufflazione ogni 5 secondi.
4. Corrette manovre di estrazione dell'infortunato dall'acqua e applicazione delle procedure di primo soccorso: al termine delle 5 insufflazioni riverifica della respirazione/pervietà vie aeree, inizio della rianimazione (30 compressioni / 2 insufflazioni).



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

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

- Dato che nelle uscite in AL è fondamentale il comfort 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 – Nuoto in superficie con l'attrezzatura**

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

#### Descrizione

- A coppie e guidati dall'Istruttore o dal Tecnico (o dall'Assistente) gli Allievi effettuano un percorso di nuoto in superficie di almeno 400 metri.

#### Obiettivo

- Migliorare la confidenza e la sicurezza, in AL, prendendo familiarità con l'utilizzo delle attrezzature.

#### Tecniche componenti

- Non valutativo.

### **AL2 – Discesa e risalita a braccia lungo il cavo in FIM (Free Immersion) e prove di compensazione**

#### Attrezzatura prevista

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

#### Descrizione

- L'Istruttore o il Tecnico (o l'Assistente) ricorda la tecnica di discesa e risalita sul cavo per trazione con le braccia, effettuando ad ogni bracciata la necessaria manovra di compensazione.
- Gli Allievi eseguono.
- Inizialmente 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 ad ogni passata di braccia.
- Successivamente gli Allievi eseguono discese in FIM mettendo in pratica la tecnica di coppia.

#### Tecniche componenti

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

### **AL3 – Tuffi in Assetto Costante (CWT)**

#### Attrezzatura prevista

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



### Descrizione

- L'Istruttore o il Tecnico e (o l'Assistente) ricorda la tecnica di capovolta, discesa lungo il cavo per pinneggiata, caduta, girata sul fondo, risalita e uscita.
- Gli Allievi eseguono mettendo in pratica la tecnica di coppia.
- Il Compagno assiste l'Apneista sia recuperandone l'aeratore dopo la capovolta, sia immergendosi in maniera tale da poter per incontrare l'Apneista in fase di risalita, come previsto dalla corretta tecnica di coppia.
- Nei primi tuffi l'Istruttore o il Tecnico (o l'Assistente) segue l'Allievo a vista durante l'immersione per poter impartire le necessarie correzioni.
- 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.
- L'esercizio verrà svolto, non necessariamente nella stessa lezione, sia con le pinne che con la monopinna.

### Tecniche componenti

1. Corretta capovolta.
2. Corretta tecnica di pinneggiata in discesa e risalita, con caduta nelle ultime fasi della discesa.
3. Corretta girata sul fondo.
4. Corretta respirazione prima e dopo l'apnea e tranquillità nell'esecuzione e nell'emersione.
5. Corretta tecnica di coppia.
6. Tranquillità nell'effettuare almeno 20m di CWT entro fine Corso.

## **AL4 – Prove di salvamento di apneista incosciente sul cavo con recupero salpando il cavo (-10m), sul fondo (-10m) e simulazione delle manovre di BLS**

### Attrezzatura prevista

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

### Descrizione

- L'Istruttore o il Tecnico (o l'Assistente) descrive gli esercizi di recupero salpando il cavo (da -10m) e dal fondo (da -10m) di un Apneista incosciente, la simulazione delle manovre da effettuarsi al raggiungimento della superficie, l'eventuale trasporto e successiva estrazione dall'acqua e la simulazione delle procedure di primo soccorso.
- L'esercizio verrà svolto sia salpando il cavo da -10m a simulare l'intervento su un apneista incosciente senza la possibilità di recuperarlo direttamente, sia per recupero diretto con l'Apneista incosciente sdraiato sul fondo.
- Gli Allievi, prima di effettuare l'esercizio, discutono con l'Istruttore o il Tecnico le tecniche più opportune per effettuare il recupero, trasporto ed estrazione dall'acqua dell'infortunato e sulla necessità o meno di sganciare la zavorra dell'infortunato.
- L'estrazione dall'acqua non è prevista.
- BLS: in caso di pre-annegamento le normative indicano di effettuare 5 corrette insufflazioni, prima di effettuare le 30 compressioni cardiache; l'Istruttore o il Tecnico mostra il trasporto in superficie mantenendo la pervietà delle vie aeree (iperestensione del capo) e la tecnica di insufflazione in superficie con il ritmo di una ogni 5 secondi.

### Tecniche componenti

1. Prontezza nell'azione con capovolta e pinneggiata efficaci.
2. Corretta presa dell'infortunato (chiusura delle vie aeree).
3. Corrette manovre all'emersione, pervietà vie aeree ed insufflazioni (una ogni 5").

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

### Attrezzatura prevista

- Maschera, aeratore, muta completa, zavorra, pinne, coltello, torcia (facoltativa).



### 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

- Accrescere l'autonomia dell'Allievo apneista, la sensibilità alla tecnica di coppia e all'attenzione verso il compagno 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 II Grado (PApn2) 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