



2025 AT 3: FORZA ED ALLENAMENTO NELL'ARRAMPICATA SPORTIVA

Corso di aggiornamento organizzato del Regolamento Nazionale di FPC - D.P.R. 7 agosto 2012, n.137, art.7

data: 08/10/2025

località: Escape Climbing Garden - Collegno (TO)

Orario: 8,00 – 16,00

Durata: 8 ore

n° crediti: 35 CFP TECNICI - 12 CFP NON TECNICI

n° partecipanti: massimo 20 partecipanti

Organizzazione: Collegio Regionale Guide Alpine del Piemonte - **info: formazione@guidealpinepiemonte.it**

Referente: Umberto Bado

PIANO DIDATTICO

Obiettivo: aumentare le competenze delle Guide Alpine riguardo l'allenamento nel campo dell'arrampicata sportiva.

Descrizione:

- Introduzione e approfondimento sul concetto di allenamento
- Panoramica sulle caratteristiche della Forza.
- Il Modello Prestativo : le necessità dell' arrampicata .
- Test Generali e di Forza , loro uso ed interpretazione finalizzati al settaggio del l'allenamento personalizzato in arrampicata

Materiale necessario: da arrampicata indoor -boulder

Docente: Eleonora Giacometto, Allenatrice FASI-FIPE

DESTINATARI E/O PREREQUISITI DEL CORSO

Guide Alpine, Aspiranti Guide Alpine iscritti agli albi professionali dei Collegi regionali

MODALITA' DI RILASCIO DEI CREDITI FORMATIVI

I partecipanti al corso saranno registrati in apposito registro gestito dai responsabili dell'evento. Al termine del corso ai partecipanti sarà inviato a mezzo e-mail attestato di partecipazione con numero e tipologia di crediti acquisiti. Il monte ore necessario all'attribuzione dei crediti formativi é di **8 ore** per un totale di **35 CFP tecnici e di 12 CFP non tecnici**.

ISCRIZIONI: entro il 5 settembre 2025

Costo: € 80,00 da versare all'atto dell'iscrizione tramite bonifico: intestato a *Collegio Regionale Guide Alpine Piemonte* Banca Intesa San Paolo - IBAN: IT38 U030 6909 6061 0000 0070646

CAUSALE: NOME, COGNOME, TITOLO, 2025 AT 3: FORZA ED ALLENAMENTO ARRAMP SPORTIVA

