



DISCIPLINA SPORTIVA  
ASSOCIATA RICONOSCIUTA  
DAL CONI

**PERCORSO FORMATIVO**  
**MAESTRO**  
**CORSO 2023**

**FIRAFT**





## MAESTRO DI RAFTING

III Livello SNAQ

### PRE-REQUISITI

Per accedere al percorso formativo il candidato deve:

- essere regolarmente tesserato alla Federazione, avere assicurazione in corso di validità, nonché aver versato la quota di iscrizione (<http://www.federrafting.it/formazione/quote-di-partecipazione.html>);
- essere in possesso di un certificato medico per attività non agonistiche in corso di validità;
- possedere la qualifica di secondo livello della stessa disciplina sportiva da almeno 4 anni (in altri termini, considerato il regime transitorio, essere Guida Rafting IV°/A da almeno 4 anni).

### ABILITÀ INDIVIDUALI IN ENTRATA (min. 5,5 / max. 6 crediti)

Il candidato per poter accedere al corso per l'ottenimento della qualifica deve dimostrare il possesso di abilità individuali in entrata pari ad un minimo di 5,5 crediti mediante autocertificazione nella domanda d'iscrizione al corso.

|  |           |
|--|-----------|
| Attività di Istruttore di Rafting con specializzazione di <b>4° grado/A</b> da almeno 4 anni | 4 crediti |
| Attività di Istruttore di Rafting con specializzazione in <b>Safety Kayak</b>                | 2 crediti |
| Attività di Istruttore di Rafting con specializzazione di <b>Pack-Raft</b>                   | 2 crediti |
| Aver vinto <b>titoli mondiali</b> nella disciplina del Rafting                               | 2 crediti |

### ISCRIZIONI E QUOTE DI ISCRIZIONE

Le modalità e le quote di iscrizione sono pubblicate sul sito federale, nella sezione dedicata alla formazione.

### SELEZIONI

Lo scopo della selezione è di verificare il livello del candidato rispetto allo standard formativo richiesto per ottenere la qualifica di Maestro.

La durata delle selezioni è di **1 giorno**. In caso di un elevato numero di partecipanti, la durata sarà di 2 giorni. Sarà cura della Segreteria federale dare tempestiva comunicazione di ciò al termine delle iscrizioni.



Durante le selezioni verranno valutate le competenze didattiche (come preparare e tenere una lezione) e le competenze tecniche.

La valutazione del candidato nelle selezioni è composta dalla valutazione delle prove tecniche e didattiche.

Ciascuna prova di selezione, come per la documentazione fornita dal candidato, verrà valutata da 0 a 4, con i seguenti criteri:

| <b>Voto</b> | <b>Significato</b>                            |
|-------------|---|
| 0           | L'esercizio non è realizzato - <b>Scarso</b>  |
| 1           | Necessità di praticare - <b>Insufficiente</b> |
| 2           | Livello medio - <b>Sufficiente</b>            |
| 3           | Sopra la media - <b>Buono</b>                 |
| 4           | Livello elevato - <b>Eccellente</b>           |

La sufficienza è fissata a 3.

## PROVE PRATICHE CORSO MAESTRI

Tale modulo, in presenza, ha la durata di **8 giorni** e ha lo scopo di accertare che i tecnici siano idonei all'insegnamento dei diversi contenuti didattici dei moduli, così come a realizzare esercizi per la loro messa in pratica.

### Prove didattiche

Il candidato dovrà preparare 4 lezioni (mediante predisposizione di un powerpoint per ciascuna lezione) su argomenti scelti tra quelli elencati nel manuale di formazione della WRF disponibile per il download al seguente link:

<https://www.worldraftingfederation.com/rules/documents/programmes/wrf-training-program-for-river-guide-and-coach>.

Entro 30 giorni dall'inizio del corso, il candidato dovrà far pervenire via mail a [snag@federrafting.it](mailto:snag@federrafting.it) e, per conoscenza, a [formazione@federrafting.it](mailto:formazione@federrafting.it) le slides realizzate con Powerpoint, salvate e inviate in formato pdf, delle 4 lezioni preparate.

Le quattro lezioni elaborate verranno successivamente valutate.

Durante le selezioni, il candidato dovrà presentare agli altri candidati e ai maestri le 4 lezioni preparate (uno schermo sarà messo a disposizione dei candidati per la presentazione). I maestri presenti sceglieranno la lezione tra le 4 preparate dal candidato, da esporre in base alla pertinenza degli argomenti scelti dal medesimo.

Ciascuna lezione dovrà seguire le seguenti modalità:

- presentazione del tema e dell'argomento scelto;
- stima della tempistica di esposizione (tempo stimato per la teoria e per la pratica);
- descrizione delle *location* individuate per le attività di teoria e di pratica;
- descrizione di alcuni esercizi da proporre ai corsisti per mettere in pratica l'insegnamento fornito. Gli esercizi dovranno presentare una progressione crescente nella loro complessità.



### Test di conduzione

Realizzare un percorso di slalom in una rapida di IV in gommone (guidato a pagaia e a remi).

### Autosoccorso e soccorso in una rapida di III+/IV

- Realizzare un percorso di slalom a nuoto
- Recuperare un pericolante con due lanci di corde consecutivi: uno con sacco chiuso e uno con sacco aperto e corda a farfalla/anelli.

### Test di flip e risalita – eliminatorio.

Il candidato deve eseguire un flip completo del gommone in corrente, utilizzando la “flip line”. Nessun aiuto esterno (neanche “la flip line” stessa) può essere utilizzato dal candidato per risalire sul gommone, oltre all’abilità tecnica personale.

## UNITÀ DIDATTICHE COMPLEMENTARI

Successivamente al corso saranno organizzate attività didattiche la cui partecipazione è obbligatoria.

### In presenza

|                 |   |               |
|-----------------|---|---------------|
| 23-24 Settembre | <ul style="list-style-type: none"><li>- La pagaiata alla partenza: ritmo e gestione dello sforzo</li><li>- Gestione dell’atleta in relazione al suo sviluppo evolutivo</li></ul>  | Saluggia (VC) |
| 18 Novembre     | <ul style="list-style-type: none"><li>- Regolamento Sportivo Internazionale</li><li>- Costruzione di piani di allenamento</li><li>- Percorsi di gara: tracciare percorsi di Slalom e RX</li><li>- La predisposizione della struttura di sicurezza durante l’allenamento e l’evento sportivo</li></ul> | Verona (VR)   |

### Online

- Il Coaching nell’attività agonistica di alto livello
- Il valore del debriefing nell’allenamento
- Metodo di analisi della prestazione sportiva: introduzione al supporto video, match analysis, indicatori della prestazione
- Marketing e comunicazione: rapporto con i media e ricerca di sponsorizzazione

## TIROCINIO

Il Tirocinio del Maestro ha la durata minima di 72 ore, così suddiviso:

- Affiancamento ai Tecnici della Nazionale Italiana in eventi nazionali/internazionali (min. ore 36)
- Affiancamento Maestri (min. ore 36)



In ogni caso il candidato dovrà completare il percorso di tirocinio entro i due anni dalla partecipazione al corso maestri, pena il mancato riconoscimento della qualifica. Le modalità saranno concordate con la Federazione al termine del corso.

### PROJECT WORK

Ai fini del completamento del III livello SNAQ è obbligatoria la produzione di un elaborato di ricerca. La valutazione di tale prova avviene con criteri condivisi e oggettivi stabiliti dalla Commissione formazione di concerto con i Maestri e i formatori esterni. I voti sono espressi in decimali: il voto massimo di ciascun test è 10, la sufficienza è 6

|  |     |
|--|-----|
| - Insufficiente (l'elaborato deve essere ripresentato) | 0-5 |
| - Sufficiente  | 6   |
| - Buono  | 8   |
| - Ottimo   | 10  |

In caso di esito positivo, il candidato otterrà la qualifica di Maestro e sarà iscritto nell'apposito Elenco federale.



## MAESTRO DI HYDROSPEED

III Livello SNAQ

### PRE-REQUISITI

Per accedere al percorso formativo il candidato deve:

- essere regolarmente tesserato alla Federazione, avere assicurazione in corso di validità, nonché aver versato la quota di iscrizione (<http://www.federrafting.it/formazione/quote-di-partecipazione.html>);
- essere in possesso di un certificato medico per attività non agonistiche in corso di validità;
- possedere la qualifica di secondo livello della stessa disciplina sportiva da almeno 4 anni (in altri termini, considerato il regime transitorio, essere Guida Rafting IV°/A da almeno 4 anni).

### ABILITÀ INDIVIDUALI IN ENTRATA (min. 5,5 / max. 6 crediti)

Il candidato per poter accedere al corso per l'ottenimento della qualifica deve dimostrare il possesso di abilità individuali in entrata pari ad un minimo di 5,5 crediti mediante autocertificazione nella domanda d'iscrizione al corso.

|   |           |
|---|-----------|
| Attività di Istruttore di Hydrospeed da almeno 4 anni                     | 6 crediti |
| Attività di Istruttore di Hydrospeed con specializzazione di Safety Kayak | 3 crediti |
| Aver vinto titoli mondiali nella disciplina dell'Hydrospeed               | 3 crediti |

### ISCRIZIONI E QUOTE DI ISCRIZIONE

Le modalità e le quote di iscrizione sono pubblicate sul sito federale, nella sezione dedicata alla formazione.

### SELEZIONI

Lo scopo della selezione è di verificare il livello del candidato rispetto allo standard formativo richiesto per ottenere la qualifica di Maestro.

La durata delle selezioni è di **1 giorno**. In caso di un elevato numero di partecipanti, la durata sarà di 2 giorni. Sarà cura della Segreteria federale dare tempestiva comunicazione di ciò al termine delle iscrizioni.



Durante le selezioni verranno valutate le competenze didattiche (come preparare e tenere una lezione) e le competenze tecniche.

La valutazione del candidato nelle selezioni è composta dalla valutazione delle prove tecniche e didattiche.

Ciascuna prova di selezione, come per la documentazione fornita dal candidato, verrà valutata da 0 a 4, con i seguenti criteri:

| Voto | Significato                                   |
|------|---|
| 0    | L'esercizio non è realizzato - <b>Scarso</b>  |
| 1    | Necessità di praticare - <b>Insufficiente</b> |
| 2    | Livello medio - <b>Sufficiente</b>            |
| 3    | Sopra la media - <b>Buono</b>                 |
| 4    | Livello elevato - <b>Eccellente</b>           |

La sufficienza è fissata a 3.

## PROVE PRATICHE CORSO MAESTRI

Tale modulo, in presenza, ha la durata di **8 giorni** e ha lo scopo di accertare che i tecnici siano idonei all'insegnamento dei diversi contenuti didattici dei moduli, così come a realizzare esercizi per la loro messa in pratica.

**Le giornate coincidono con quelle del corso Maestri di Rafting. Sarà possibile frequentare entrambi o solo il corso Hydrospeed.**

### Prove didattiche<sup>1</sup>

Il candidato dovrà preparare 4 lezioni (mediante predisposizione di un PowerPoint per ciascuna lezione) su argomenti scelti tra quelli elencati nel manuale di formazione della WRF disponibile per il download al seguente link:

<https://www.worldraftingfederation.com/rules/documents/programmes/wrf-training-program-for-river-guide-and-coach>.

Entro 30 giorni dall'inizio del corso, il candidato dovrà far pervenire via mail a [snag@federrafting.it](mailto:snag@federrafting.it) e, per conoscenza, a [formazione@federrafting.it](mailto:formazione@federrafting.it) le *slides* realizzate con PowerPoint, salvate e inviate in formato pdf, delle 4 lezioni preparate.

Le quattro lezioni elaborate verranno successivamente valutate.

Durante le selezioni, il candidato dovrà presentare agli altri candidati e ai maestri le 4 lezioni preparate (uno schermo sarà messo a disposizione dei candidati per la presentazione). I maestri presenti sceglieranno la lezione tra le 4 preparate dal candidato, da esporre in base alla pertinenza degli argomenti scelti dal medesimo.

Ciascuna lezione dovrà seguire le seguenti modalità:

- presentazione del tema e dell'argomento scelto;
- stima della tempistica di esposizione (tempo stimato per la teoria e per la pratica);

<sup>1</sup> In caso di partecipazione sia al corso di rafting che di Hydrospeed, le lezioni da preparare sono comunque 4 e non 8.



- descrizione delle *location* individuate per le attività di teoria e di pratica;
- descrizione di alcuni esercizi da proporre ai corsisti per mettere in pratica l'insegnamento fornito. Gli esercizi dovranno presentare una progressione crescente nella loro complessità.

### Test di conduzione

Realizzare un percorso di slalom in una rapida di IV in Hydrospeed.

### Autosoccorso e soccorso in una rapida di III+/IV

- Realizzare un percorso di slalom a nuoto
- Recuperare un pericolante con due lanci di corde consecutivi: uno con sacco chiuso e uno con sacco aperto e corda a farfalla/anelli.

### Test di conduzione di gruppo – eliminatorio.

Il candidato deve dimostrare adeguata competenza nel condurre un gruppo in un tratto di fiume che comprenda anche una rapida di difficoltà IV. Deve altresì dimostrare capacità di pronta e adeguata reazione a situazioni che necessitino il soccorso o perlomeno l'assistenza ad uno o più trasportati componenti il gruppo.

## UNITÀ DIDATTICHE COMPLEMENTARI

Successivamente al corso saranno organizzate attività didattiche la cui partecipazione è obbligatoria.

### In presenza

|                 |   |               |
|-----------------|---|---------------|
| 23-24 Settembre | <ul style="list-style-type: none"><li>- La pagaiata alla partenza: ritmo e gestione dello sforzo</li><li>- Gestione dell'atleta in relazione al suo sviluppo evolutivo</li></ul>  | Saluggia (VC) |
| 18 Novembre     | <ul style="list-style-type: none"><li>- Regolamento Sportivo Internazionale</li><li>- Costruzione di piani di allenamento</li><li>- Percorsi di gara: tracciare percorsi di Slalom e RX</li><li>- La predisposizione della struttura di sicurezza durante l'allenamento e l'evento sportivo</li></ul> | Verona (VR)   |

### Online

- Il Coaching nell'attività agonistica di alto livello
- Il valore del debriefing nell'allenamento
- Metodo di analisi della prestazione sportiva: introduzione al supporto video, match analysis, indicatori della prestazione
- Marketing e comunicazione: rapporto con i media e ricerca di sponsorizzazione

## TIROCINIO





Il Tirocinio del Maestro ha la durata minima di 72 ore, così suddiviso:

- Affiancamento ai Tecnici della Nazionale Italiana in eventi nazionali/internazionali (min. ore 36)
- Affiancamento Maestri (min. ore 36)

In ogni caso il candidato dovrà completare il percorso di tirocinio entro i due anni dalla partecipazione al corso maestri, pena il mancato riconoscimento della qualifica. Le modalità saranno concordate con la Federazione al termine del corso.

### PROJECT WORK

Ai fini del completamento del III livello SNAQ è obbligatoria la produzione di un elaborato di ricerca. La valutazione di tale prova avviene con criteri condivisi e oggettivi stabiliti dalla Commissione formazione di concerto con i Maestri e i formatori esterni. I voti sono espressi in decimali: il voto massimo di ciascun test è 10, la sufficienza è 6

- |  |     |
|--|-----|
| - Insufficiente (l'elaborato deve essere ripresentato) | 0-5 |
| - Sufficiente  | 6   |
| - Buono  | 8   |
| - Ottimo   | 10  |

In caso di esito positivo, il candidato otterrà la qualifica di Maestro e sarà iscritto nell'apposito Elenco federale.



## ATTREZZATURA INDIVIDUALE RICHIESTA PER ATTIVITÀ FLUVIALI

### Attrezzatura personale comune a tutte le discipline federali:

- Aiuto al galleggiamento certificato CE-EN12402-5/6 (salvagente)
- Casco certificato CE-EN1385 per sport fluviali
- Maglie/tuta/pantaloni termici da mettere sotto la muta (polipropilene, capilene, ecc.)
- Calzari in neoprene
- Fischiello da fiume (plastica, senza pallina, possibilmente tipo Fox 40)
- Coltello da fiume (a serramanico, con possibilità di aprirlo con una mano sola o a lama fissa, senza punta e seghettato)
- Corda di lancio min. 16 m lunghezza. (meglio 18-20 m)
- Cinturone per corda di lancio (o aiuto al galleggiamento con possibilità di alloggiamento per quest'ultima)
- 3 moschettoni con ghiera di sicurezza tipo HMS. *La ghiera di sicurezza può essere a vite o automatica a due movimenti - Bi-lock. Sconsigliati per questo uso i Tri-lock;*
- 2 cordini per prusik o machard. *Per questo uso, meglio scegliere polipropilene alta tenacia, morbido, rispetto ai cordini in Kevlar. Diametro min. 5 mm, max 6,5 mm. Lunghezza dell'anello chiuso 35-40 cm, oppure se cordino aperto 1,20-1,30 cm)*
- 1 Fettuccia tubolare aperta 25 mm. 4 m di lunghezza *(la fettuccia da kayak Palm è perfetta per questo uso, oppure fettuccia chiusa da 2,5m di diametro)*
- 1 o 2 carrucoline

### Attrezzatura personale specifica Rafting:

- Muta long john oppure dry suit
- Giacca d'acqua
- Scarpe da fiume a suola rigida
- Una pagaia

### Attrezzatura personale specifica Hydrospeed:

- Muta intera oppure muta long john associata a giacca in neoprene o stagna
- Scarpe a suola rigida o semirigida adatte a calzare le pinne
- Hydrospeed e pinne personali, oltre ad una pinna di scorta

## ORARI ATTIVITÀ FORMAZIONE IN PRESENZA

### Orari attività formazione in presenza

9.00 – 18.00