



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

Programma Didattico

**Cross over e  
Aggiornamento**

**Istruttore federale di Apnea  
Freediving Instructor ☆ CMAS**

© 2025 FIPSAS - Federazione Italiana Pesca Sportiva, Attività Subacquee e Nuoto Pinnato

Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma

E-mail: [didattica@fipsas.it](mailto:didattica@fipsas.it) / [subacquea@fipsas.it](mailto:subacquea@fipsas.it)

**Tutti i diritti riservati**

**Approvato con delibera del Presidente Federale n. 34 del 7 aprile 2025 / Modificato con delibera del Consiglio Federale n. 360 del 20 giugno 2025**



## **1 - Cross over a Istruttore Federale di Apnea Indoor**

Denominazione	Cross over a Istruttore Federale di Apnea indoor
Equivalenza SNaQ	II livello
Equivalenza CMAS	<i>Pool Freediving Instructor One Star</i>
Codice	MApP1
Organizzazione	Società DS o SN su delega dei rispettivi Settori
Brevetto	Formato credit card
Abilitato al rilascio	Commissario (designato congiuntamente dai Settori DS e SN), aggiornato e iscritto nel rispettivo albo
Età minima	18 anni
Requisiti	<ul style="list-style-type: none"><li>• Almeno uno dei seguenti titoli:<ul style="list-style-type: none"><li>- Istruttore AR FIPSAS</li><li>- Istruttore/Tecnico/Allenatore di Nuoto Pinnato FIPSAS</li><li>- Istruttore di Apnea di agenzie didattiche riconosciute dalla FIPSAS</li><li>- Istruttore di Pesca in Apnea FIPSAS</li><li>- Atleta della Nazionale Italiana di Apnea FIPSAS</li><li>- Atleta della Nazionale Italiana di Pesca in Apnea FIPSAS</li></ul></li><li>• Abilitazione BLS e Oxygen First Aid in stato attivo</li></ul>
Durata minima	1 giornata di T e P
Definizione e abilitazioni	Attesta la capacità di gestire corsi con relativo rilascio di brevetto di: <ul style="list-style-type: none"><li>• PApP1 (Apneista di I Grado indoor)</li><li>• PApP2 (Apneista di II Grado indoor)</li></ul>
Visita medica	Certificato medico sportivo agonistico
Rapporto Commissione/Allievi	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 Commissario/10 Allievi</li><li>• 1 Commissario e 1 Maestro/16 Allievi</li></ul>
Materiale didattico	Tutta la manualistica prevista dei corsi di apnea FIPSAS
Performance richieste	<ul style="list-style-type: none"><li>• STA: 3'30"</li><li>• DNF: 50m</li><li>• DYN: 75m</li><li>• DYN: 3x50m con 40" di recupero</li><li>• Nuoto Pinnato: 400m in max 6'</li></ul>

### **1.1 - Programma del corso**

La durata minima per eseguire il programma descritto è di una giornata, attuabile in presenza di istruttori già esperti che devono eseguire solo una standardizzazione federale.

Negli altri casi si consiglia di estenderlo a due o più giorni e dedicare del tempo a simulazioni di lezioni didattiche sia teoriche che pratiche.

#### **1.1.1 Teoria**

##### **T0 - Struttura federale FIPSAS e regolamenti**

- Aggiornamenti su carte federali.
- Struttura della FIPSAS e della CMAS.
- Percorso Formativo Apneistico (PFAp), Scuola dello Sport.
- Programmi dei corsi indoor, standards e procedure.
- Regolamento nazionale gare.
- Sintesi su regolamenti di specialità indoor.



- L'attrezzatura specifica per l'apnea indoor.
- Progressioni didattiche e fondamentali.

### **T1 – Prevenzione e gestione delle emergenze**

- BLS e gestione delle emergenze nelle attività indoor.
- Coordinazione degli assistenti, dell'assistenza reciproca e gestione della sicurezza.

### **T2 - Principi di metodologia dell'allenamento dell'apnea sportiva**

- Principi di allenamento nelle specialità indoor.
- Principi di corretta alimentazione per lo sportivo.

### **T3 – Promozione delle attività subacquee sportive e turistiche**

- Marketing e comunicazione.
- Strumenti federali di promozione, sito FIPSAS e pagine Facebook.
- Promozione dell'attività didattica e agonistica.
- Organizzazione di stage federali ed eventi promozionali.

### **T4 – Verifica conoscenze**

- Questionario su struttura federale FIPSAS e CMAS, circolari e regolamenti, portale federale.
- Esposizione di una lezione di teoria (15') rivolta a PApP1 (per gli atleti che non hanno brevetto istruttore).

## **1.1.2 Pratica**

### **P1 - Esercitazioni pratiche in BD – Superficie e fondamentali**

- Esercitazioni Pratiche di Riscaldamento, mobilità articolare, rilassamento, respirazione
- Verifica stili natatori di superficie e di immersione CON e SENZA attrezzi (occhialini, maschera, tubo aeratore frontale o laterale, pinne corte, lunghe e monopinna).
- Progressioni didattiche, fondamentali (partenza, virata, arrivo).
- Verifica parametri minimi di Nuoto Pinnato.

### **P2 - Esercitazioni pratiche in BD – STA (apnea statica)**

- Rilassamento, preparazione e progressioni.
- Simulazione di una prova di STA con verifica dei parametri minimi (3'30")

### **P3 - Esercitazioni pratiche in BD – DNF (apnea dinamica senza attrezzi)**

- Progressioni, esercizi propedeutici, individuazione e correzione degli errori.
- Simulazione di una prova di DNF con verifica dei parametri minimi (50m)

### **P4 - Esercitazioni pratiche in BD – DYN (apnea dinamica con attrezzi, pinne e monopinna) / Nuoto Pinnato**

- Progressioni, esercizi propedeutici, individuazione e correzione degli errori, pinne e monopinna.
- Simulazione di una prova di DYN con verifica dei parametri minimi (75m, 3x50m con 40" di recupero).
- Simulazione di una prova di Nuoto Pinnato con verifica dei parametri minimi (400m in max 6').



## **P5 – Verifica capacità espositiva e organizzativa**

- Simulazione di lezione in BD (per gli atleti che non hanno il brevetto istruttore).

### **1.1.3 Simulazione di corso**

08.00-08.30	Aula	Presentazioni e accoglienza
08.30-10.30	Aula	T0 – Struttura federale FIPSAS e regolamenti
10.45-11.15	Aula	T1 – Prevenzione e gestione delle emergenze
11.30-12.30	Aula	T2 – Principi di metodologia dell'allenamento dell'apnea sportiva indoor
12.30-13.30	pausa pranzo	
13.30-14.30	Aula	T2 – Principi di metodologia dell'allenamento dell'apnea sportiva indoor
15.00-15.30	Piscina	P1 – Esercitazioni pratiche in BD, superficie e fondamentali
15.30-16.00	Piscina	P2 – Esercitazioni pratiche in BD, STA
16.00-17.00	Piscina	P3 – Esercitazioni pratiche in BD, DNF
17.00-18.00	Piscina	P4 – Esercitazioni pratiche in BD, DYN, Nuoto Pinnato (eventuale P5)
18.30-19.00	Aula	T3 – Promozione delle attività subacquee sportive e turistiche
19.00-19.30	Aula	T4 – Verifica conoscenze

### **Organizzazione**

La richiesta di affidamento organizzativo del cross over andrà trasmessa alla FIPSAS ([subacquea@fipsas.it](mailto:subacquea@fipsas.it) / [didattica@fipsas.it](mailto:didattica@fipsas.it)) e dovrà contenere l'indicazione del luogo e della data di svolgimento dell'iniziativa formativa. La FIPSAS, valutata la richiesta pervenuta, rilascerà oppure no l'autorizzazione allo svolgimento del cross over. Nel caso in cui la valutazione fosse di segno positivo, la FIPSAS provvederà anche alla nomina del Commissario.

### **Costo**

La quota per ogni partecipante non potrà essere inferiore a Euro 120,00. In questa quota dovrà essere compreso il costo del brevetto acquisito, il cui ammontare è pari a Euro 20,00. La somma relativa all'acquisto dei brevetti andrà versata dalla Società organizzatrice del cross over alla Sede Centrale, tramite bonifico bancario intestato a:

FIPSAS

Banca: BNL CONI – Codice IBAN: IT24V0100503309000000010103

Causale: Cross over apnea indoor del xx/xx/2025 in località xxxxxxxxxxxx

Oltre alle eventuali spese di viaggio, vitto e alloggio, che dovranno essere necessariamente rimborsate, è previsto che la Società organizzatrice possa erogare al Commissario un compenso pari a Euro 100,00. La medesima cifra potrà essere erogata anche al Maestro, nel caso in cui fosse presente pure quest'ultimo.

**VERIFICA DEI REQUISITI ISTRUTTORE APNEA INDOOR**

Cod. CeFIS/Società:	Data	<b>Candidati</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	
Località:											
Incaricato alla verifica (nominativo, titolo e firma):											

<b>Prove</b>	1	2	3	4	5	6	7	8
STA: 3'30"								
DNF: 50m								
DYN: 75m								
DYN: 3x50m con 40'' di recupero								
Nuoto Pinnato: 400m in max 6'								
<b>Valutazione</b> (-, 0, +) idoneità solo se non ci sono valutazioni negative (-) in tutte le tre prove								

Candidato 1 Nominativo:	
Tessera FIPSAS:	Società:
Brevetto:	numero:
Candidato 2 Nominativo:	
Tessera FIPSAS:	Società:
Brevetto:	numero:
Candidato 3 Nominativo:	
Tessera FIPSAS:	Società:
Brevetto:	numero:
Candidato 4 Nominativo:	
Tessera FIPSAS:	Società:
Brevetto:	numero:
Candidato 5 Nominativo:	
Tessera FIPSAS:	Società:
Brevetto:	numero:
Candidato 6 Nominativo:	
Tessera FIPSAS:	Società:
Brevetto:	numero:
Candidato 7 Nominativo:	
Tessera FIPSAS:	Società:
Brevetto:	numero:
Candidato 8 Nominativo:	
Tessera FIPSAS:	Società:
Brevetto:	numero:



## **2 - Cross over a Istruttore Federale di Apnea Outdoor**

Denominazione	Cross over a Istruttore Federale di Apnea Outdoor
Equivalenza SNaQ	II livello
Equivalenza CMAS	<i>Freediving Instructor One Star</i>
Codice	MApn1
Organizzazione	Società DS o SN su delega dei rispettivi Settori
Brevetto	Formato credit card
Abilitato al rilascio	Commissario (designato congiuntamente dai Settori DS e SN), aggiornato e iscritto nel rispettivo albo
Età minima	18 anni
Requisiti	<ul style="list-style-type: none"><li>• Istruttore federale di apnea indoor MAPP1 FIPSAS</li><li>• Almeno uno dei seguenti titoli:<ul style="list-style-type: none"><li>- Istruttore AR FIPSAS</li><li>- Istruttore/Tecnico/Allenatore di Nuoto Pinnato FIPSAS</li><li>- Istruttore di Apnea di agenzie didattiche riconosciute dalla FIPSAS</li><li>- Istruttore di Pesca in Apnea FIPSAS</li><li>- Atleta della Nazionale Italiana di Apnea FIPSAS</li><li>- Atleta della Nazionale Italiana di Pesca in Apnea FIPSAS</li></ul></li><li>• Abilitazione BLSD e Oxygen First Aid in stato attivo</li></ul>
Durata minima	1 giornata di T e P
Definizione e abilitazioni	Attesta la capacità di gestire corsi con relativo rilascio di brevetto di: <ul style="list-style-type: none"><li>• PApn0 (Discovery Apnea)</li><li>• PApn1 (Apneista di I Grado)</li><li>• PApn2 (Apneista di II Grado)</li><li>• Allenare atleti nelle specialità outdoor fino alla profondità di 40 m in presenza di un Safety Diver*</li></ul> *Gli apneisti di 3° grado PApn3 possono svolgere la funzione di Safety Diver durante le Attività Federali; l'Istruttore di Apnea Outdoor può svolgere la funzione di Safety Diver durante i corsi e gli allenamenti.
Visita medica	Certificato medico sportivo agonistico
Rapporto Commissione/Allievi	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 Commissario/6 Allievi</li><li>• 1 Commissario e 1 Maestro/10 Allievi</li></ul>
Materiale didattico	Tutta la manualistica prevista dei corsi di apnea FIPSAS
Performance richieste	<ul style="list-style-type: none"><li>• CWT: 30m</li><li>• CWT: 4x15m con recuperi di 20", 15", 10"</li><li>• CNF: 15m</li><li>• Nuoto Pinnato: 1500m in max 30'</li><li>• Simulazione di BO a 15m di profondità con recupero, trasporto in superficie per 30m e rianimazione per 4'</li><li>• Una prova di recupero di apneista incosciente da 20 metri di profondità, salpando il cavo</li></ul>

### **2.1 - Programma del corso**

La durata minima per eseguire il programma descritto è di una giornata, attuabile in presenza di istruttori e nuotatori già esperti che devono eseguire solo una standardizzazione federale.

Negli altri casi si consiglia di estenderlo a due o più giorni e dedicare del tempo a simulazioni di lezioni didattiche sia teoriche che pratiche.



## 2.1.1 Teoria

### T0 - Struttura federale FIPSAS e regolamenti

- Programmi di corsi, standards e procedure.
- Regolamento nazionale gare.
- Sintesi su regolamenti di specialità outdoor.
- L'attrezzatura specifica per l'apnea outdoor.
- Progressioni didattiche e fondamentali per assetto costante con attrezzi pinne e monopinna, assetto costante senza attrezzi, free immersion e variabile (zavorra mobile).

### T1 – Prevenzione e gestione delle emergenze

- BLS e gestione delle emergenze nelle attività outdoor.
- Coordinazione degli assistenti, dell'assistenza reciproca e gestione della sicurezza.
- Lanyard, cavo e sistemi di recupero, da natante e per uscita da riva, limiti.

### T2 - Principi di metodologia dell'allenamento dell'apnea sportiva

- Principi di allenamento nelle specialità outdoor.
- Adattamento alla profondità.
- Principi di corretta alimentazione per lo sportivo.

### T3 – Verifica conoscenze

- Questionario su circolari e regolamenti outdoor.
- Esposizione di una lezione di teoria (15') rivolta a PApnl (per gli atleti che non hanno brevetto istruttore).

## 2.1.2 Pratica

### P1 - Esercitazioni pratiche – Adattamento alla profondità e sicurezza

- Preparazione dei cavi, controllo e verifica dei sistemi di emergenza.
- Riscaldamento e prove di adattamento alla profondità: stop su quote diverse (tirandosi anche a braccia)
- Simulazione di BO a 15m di profondità con recupero, trasporto in superficie per 30m e simulazione di rianimazione per 4'.
- Simulazione di BO a 20m e recupero salpando il cavo.
- Prova di CWT: 4x15m con recuperi di 20", 15", 10".
- Nuoto Pinnato: 1500m in max 30'

### P2 - Esercitazioni pratiche – CWT e CNF

- Costante con attrezzi – pinne e monopinna (CWT), costante senza attrezzi (CNF).
- Progressioni, esercizi propedeutici, individuazione e correzione degli errori.
- Fondamentali: capovolta, discesa, caduta, girata, risalita, uscita.
- Simulazione di una prova di CWT e verifica dei parametri minimi (30m).
- Simulazione di una prova di CNF e verifica dei parametri minimi (15m).

### P3 – Verifica capacità espositiva e organizzativa

- Simulazione di lezione in AL (per gli atleti che non hanno il brevetto istruttore).



### 2.1.3 Simulazione di corso

08.00-08.30	Aula	Presentazioni e accoglienza
08.30-10.30	Aula	T0 – Struttura federale FIPSAS e regolamenti
11.00-12.00	Aula	T1 – Prevenzione e gestione delle emergenze
12.00-13.00	pausa pranzo	
13.00-14.00	Aula	T2 – Principi di metodologia dell'allenamento dell'apnea sportiva outdoor
14.00-18.00	Ambiente	P1 – Esercitazioni pratiche, adattamento alla profondità e sicurezza P2 – Esercitazioni pratiche, CWT e CNF P3 – Simulazione di lezione in AL (se prevista)
18.00-18.30	Aula	T3 – Verifica conoscenze

#### Organizzazione

La richiesta di affidamento organizzativo del cross over andrà trasmessa alla FIPSAS ([subacquea@fipsas.it](mailto:subacquea@fipsas.it) / [didattica@fipsas.it](mailto:didattica@fipsas.it)) e dovrà contenere l'indicazione del luogo e della data di svolgimento dell'iniziativa formativa. La FIPSAS, valutata la richiesta pervenuta, rilascerà oppure no l'autorizzazione allo svolgimento del cross over. Nel caso in cui la valutazione fosse di segno positivo, la FIPSAS provvederà anche alla nomina del Commissario.

#### Costo

La quota per ogni partecipante non potrà essere inferiore a Euro 170,00. In questa quota dovrà essere compreso il costo del brevetto acquisito, il cui ammontare è pari a Euro 20,00. La somma relativa all'acquisto dei brevetti andrà versata dalla Società organizzatrice del cross over alla Sede Centrale, tramite bonifico bancario intestato a:

FIPSAS

Banca: BNL CONI – Codice IBAN: IT24V0100503309000000010103

Causale: Cross over apnea outdoor del xx/xx/2025 in località xxxxxxxxxxxx

Oltre alle eventuali spese di viaggio, vitto e alloggio, che dovranno essere necessariamente rimborsate, è previsto che la Società organizzatrice possa erogare al Commissario un compenso pari a Euro 100,00. La medesima cifra potrà essere erogata anche al Maestro, nel caso in cui fosse presente pure quest'ultimo.

**VERIFICA DEI REQUISITI ISTRUTTORE APNEA OUTDOOR**

Cod. CeFIS/Società:	Data:	<b>Candidati</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	
Località:											
Incaricato alla verifica (nominativo, titolo e firma):											

<b>Prove</b>	1	2	3	4	5	6	7	8
Discesa a 30m in Assetto Costante con Pinne CWTbi, tranquillità e tecnica corretta								
Discesa a 15m in Assetto Costante senza Attrezzi CNF, tranquillità e tecnica corretta								
Recupero di apneista incosciente da 20 metri di profondità, salpando il cavo								
Nuoto Pinnato: 1500m in max 30'								
Simulazione di soccorso su apneista incosciente a 15 metri di profondità, per intervento diretto con recupero, trasporto in superficie per 30m e simulazione di rianimazione per 4'								
Prova di CWT: 4x15m con recuperi di 20'', 15'', 10''								
<b>Valutazione</b> (-, 0, +) idoneità solo se non ci sono valutazioni negative (-) in tutte le tre prove								

Candidato 1 Nominativo:	
Tessera FIPSAS:	Società:
Brevetto:	numero:
Candidato 2 Nominativo:	
Tessera FIPSAS:	Società:
Brevetto:	numero:
Candidato 3 Nominativo:	
Tessera FIPSAS:	Società:
Brevetto:	numero:
Candidato 4 Nominativo:	
Tessera FIPSAS:	Società:
Brevetto:	numero:
Candidato 5 Nominativo:	
Tessera FIPSAS:	Società:
Brevetto:	numero:
Candidato 6 Nominativo:	
Tessera FIPSAS:	Società:
Brevetto:	numero:
Candidato 7 Nominativo:	
Tessera FIPSAS:	Società:
Brevetto:	numero:
Candidato 8 Nominativo:	
Tessera FIPSAS:	Società:
Brevetto:	numero:



### **3 - Aggiornamento a Istruttore Federale di Apnea Indoor e Outdoor**

Gli Istruttori di Apnea FIPSAS (MAp1) non aggiornati possono rientrare in stato attivo come Istruttori attraverso un aggiornamento eseguito con un Maestro o un Commissario di Apnea regolarmente iscritto all'albo, al termine del quale dovranno fare richiesta alla segreteria del Settore DS o SN., per il tramite della società organizzatrice dell'aggiornamento, dei nuovi titoli di Istruttore di Apnea Indoor (MApP1) e di Istruttore di Apnea Outdoor (MApn1).

L'aggiornamento consiste nell'eseguire le verifiche delle performance previste dagli standard CMAS per l'ottenimento del brevetto di istruttore e in un aggiornamento teorico sugli standard didattici federali.

Il Maestro o Commissario, in funzione della preparazione dei candidati e del tempo trascorso dagli stessi in stato non attivo, valuterà se utilizzare il programma "crossover" per permettere una più efficiente standardizzazione.

Al termine dell'aggiornamento, il Maestro o Commissario dovrà compilare i seguenti due moduli, i quali dovranno essere poi inviati dalla società organizzatrice dell'aggiornamento alla segreteria del settore DS o SN:

- Verifica dei requisiti Istruttore di Apnea Indoor;
- Verifica dei requisiti Istruttore di Apnea Outdoor.

#### **Organizzazione**

La data e il luogo di svolgimento, il Maestro o Commissario responsabile e i riferimenti della Società organizzatrice di ciascun aggiornamento dovranno essere comunicati alla FIPSAS, tramite posta elettronica (subacquea@fipsas.it / didattica@fipsas.it), con un preavviso di almeno quindici giorni rispetto all'inizio della suddetta attività.

Successivamente all'aggiornamento, la società organizzatrice provvederà a inviare alla FIPSAS i moduli di verifica dei requisiti sottoscritti dal Maestro o Commissario unitamente alla copia del bonifico relativo all'acquisto dei brevetti per gli istruttori rivelatisi idonei.

#### **Costo**

La quota per ogni partecipante non potrà essere inferiore a Euro 170,00. In questa quota dovranno essere compresi i costi dei brevetti acquisiti, il cui ammontare è pari a Euro 20,00 cadauno. La somma relativa all'acquisto dei brevetti andrà versata dalla Società organizzatrice dell'aggiornamento alla Sede Centrale, tramite bonifico bancario intestato a:

FIPSAS

Banca: BNL CONI – Codice IBAN: IT24V010050330900000010103

Causale: Aggiornamento apnea del xx/xx/2025 in località xxxxxxxxxxxx

Oltre alle eventuali spese di viaggio, vitto e alloggio, che dovranno essere necessariamente rimborsate, è previsto che la Società organizzatrice possa erogare al Maestro o Commissario un compenso pari a Euro 100,00 per ciascuna giornata in cui verrà coinvolto.