



REMARE A SCUOLA 2021-2024 SCUOLA SECONDARIA II GRADO

Il progetto proposto dalla Federazione Italiana Canottaggio per il quadriennio 2021-2024 è rivolto agli alunni ed alunne della Scuola Secondaria di II grado. Il progetto, che non prevede costi di frequenza per gli studenti, si pone l'obiettivo di affiancare il mondo della Scuola nella sua funzione educativa, offrendo ai Docenti ed alle famiglie un supporto ulteriore alla formazione dei giovani; offrendo, inoltre, un'opportunità di crescita psico-fisica dell'alunno/studente comunicando nel contempo il valore positivo ed il piacere di praticare un'attività sportiva di squadra che interagisce con l'ambiente naturale e con un elemento alla base della vita, l'acqua.

Il progetto si fonda inoltre sulla convinzione che la pratica dell'attività motoria in generale, ed in particolare quella del canottaggio, rappresenta un efficace strumento per la formazione della personalità in età giovanile, per lo sviluppo ed il mantenimento di un corretto equilibrio psico-fisico, per il miglioramento della qualità di vita e per favorire l'inclusione sociale. Può altresì essere un valido supporto alla Scuola nell'arginare il rischio di dispersione scolastica. Il canottaggio è una disciplina sportiva praticabile anche da quasi tutti i disabili fisici ed intellettivi, contribuendo a favorirne l'integrazione. Il valore educativo del progetto è dato inoltre dalla promozione e dall'enfatizzazione del lavoro di gruppo finalizzato al raggiungimento di un obiettivo comune, oltre che dalla conoscenza e dal rispetto dell'ambiente naturale nel quale il canottaggio opera.

ATTIVITA' FORMATIVA DOCENTI

In accordo con l'USR per l'Educazione Fisica e Sportiva e con i programmi redatti dal Settore Formazione, in collaborazione con il Capo Settore Giovanile della Federazione Italiana Canottaggio, verranno promossi dei corsi di aggiornamento rivolti ai Docenti di ogni ordine e grado, sia in presenza che da remoto, validi per l'ottenimento di crediti formativi sulla Piattaforma S.O.F.I.A..

Nel dettaglio:

- DAL MESE DI SETTEMBRE AL MESE DI NOVEMBRE: Prove pratiche di canottaggio (remoergometro, vasca voga, voga) presso ASD affiliata alla FIC – ATTIVITA' SU BASE REGIONALE
- MESI OTTOBRE – NOVEMBRE E FEBBRAIO: Lezioni teoriche da remoto – ATTIVITA' SU BASE NAZIONALE

Gli incontri formativi dureranno indicativamente mezza giornata e si svolgeranno preferibilmente nella giornata di sabato. A tutti i Docenti che hanno preso parte ad almeno un corso in presenza ed uno da remoto verrà riconosciuto il titolo di Istruttore Sportivo Scolastico, con rilascio di relativa attestazione.

In ogni Comitato/Delegazione Regionale potranno tenersi anche più di un corso in presenza presso una ASD affiliata. L'organizzazione dei corsi sarà promossa dai Comitati/Delegazioni Regionali, in collaborazione con il Referente Regionale MIUR della FIC che dovrà interfacciarsi con l'USR di competenza. La docenza dovrà essere tenuta preferibilmente dal Coordinatore Tecnico Regionale o sotto la sua supervisione.



ATTIVITA' SCOLASTICA - CURRICULARE

La prima fase del progetto che ha un orizzonte temporale indicativo da settembre a maggio, prevede lo svolgimento della fase interna alla Scuola, in stretta collaborazione con il Docente di Educazione Fisica, dedicata essenzialmente all'attività motoria di base e ludico-motoria ed all'insegnamento ed alla pratica del canottaggio "indoor".

Il monte ore complessivo dedicato al progetto, la collocazione oraria e la periodizzazione settimanale verranno concordati direttamente dall'ASD affiliata alla FIC con la Scuola aderente al progetto. Oltre alle prove pratiche sui remoergometri, potranno essere utilizzati anche dei video esplicativi messi a disposizione dalla FIC per illustrare le imbarcazioni, i valori aggregativi del canottaggio, le regate dedicate ai più giovani e dei saluti da parte dei campioni della Squadra Azzurra.

In accordo con i Docenti, potranno essere organizzate anche delle brevi lezioni frontali tenute dal Coordinatore Tecnico Regionale o sotto la sua supervisione. Tali interventi, in accordo con i Docenti, potranno interessare anche le ore curricolari di altre materie (es: fisiologia del canottaggio, le leve nel canottaggio, la storia delle Olimpiadi, ...).

Durante gli accessi scolastici da parte dei Tecnici, verranno organizzate le seguenti attività:

- Prova Remoergometro 1 minuto
- Circuito GBAD (allegato 2) 10 ripetizioni per esercizio

Nel termine che verrà successivamente indicato dalla Federazione, gli Istituti scolastici (o le società Tutor), previa registrazione, potranno caricare i risultati sul portale della FIC (<http://scuole.canottaggio.net>).

CLASSIFICHE

Le classifiche nazionali, Indoor Rowing School Challenge e GBAD School Challenge, saranno predisposte sulla base dei risultati caricati per le categorie scolastiche (Allievi e Juniores) maschile e femminile. Per l'attività degli alunni con disabilità certificata verrà predisposta una classifica distinta – categoria unica.

Qualora i singoli Comitati/Delegazioni regionali volessero organizzare delle premiazioni a livello locale potranno essere predisposte anche le classifiche su base regionale.

A tutti i partecipanti verrà consegnato attestato di partecipazione.

Per la partecipazione alle attività di questa fase, non è previsto il tesseramento alla FIC poiché le attività verranno svolte in orario curriculare e all'interno degli Istituti scolastici aderenti.

Si stimolano le Società ad organizzare delle eventuali gare d'Istituto ed i Comitati/Delegazioni Regionali, ove possibile, ad organizzare delle prove provinciali e/o regionali presso una sede comune.

L'ASD di riferimento, entro il **15 ottobre**, dovrà aderire al progetto. L'adesione si rende necessaria per poter accedere ad eventuali iniziative/vantaggi che la Federazione potrebbe deliberare nel corso dell'anno. **E' sufficiente una sola adesione per il progetto per le Scuole Secondarie di I e/o II grado.**



ATTIVITA' SOCIETARIA – EXTRACURRICULARE

La seconda fase del progetto sarà svolta, su base volontaria, presso le Società Tutor in orario extracurricolare, salvo diversi accordi diretti tra la ASD affiliata alla FIC e la Scuola.

L'adesione al progetto non avrà costi per le famiglie e le scuole.

Gli alunni aderenti saranno tesserati alla FIC, per il tramite delle ASD di riferimento, in una delle seguenti categorie:

- Scolastico minorenni o maggiorenni
- Scolastico minorenni o maggiorenni pararowing

Il costo del tesseramento sarà a carico federale e comprenderà la copertura assicurativa dei tesserati FIC.

L'attività potrà svolgersi anche nei mesi autunnali ed invernali, compatibilmente con le condizioni meteorologiche e climatiche. Per gli alunni l'approccio alle imbarcazioni sarà essenzialmente ludico.

Finalità: apprendimento della tecnica di voga in acqua principalmente su imbarcazioni propedeutiche (GIG a 4 vogatori, singolo e doppio canoe, yole a 4, coastal, singolo).

Obiettivo: formazione di equipaggi scolastici per la partecipazione a manifestazioni dedicate, organizzate dalla Federazione Italiana Canottaggio.

MANIFESTAZIONI SCOLASTICHE

Annualmente la Federazione Italiana Canottaggio bandirà le seguenti manifestazioni, anche in collaborazione con le USR regionali, a cui potranno prendere parte anche atleti già tesserati negli anni precedenti, ma secondo le limitazioni di seguito specificate.

CAMPIONATO NAZIONALE SCOLASTICO DI INDOOR ROWING

La Federazione Italiana Canottaggio, indicativamente nel mese di marzo, in collaborazione con la ASD Prosport di Trento, organizzerà nell'ambito del "Tridentum Open Indoor" il "Campionato Nazionale Scolastico di Indoor Rowing".

Ogni Istituto potrà iscrivere un massimo di 3 alunni, che dovranno recarsi presso la sede della Società tutor, per ogni categoria scolastica (Allievi e Juniores) e genere. La partecipazione di alunni con disabilità certificata è libera.

A cura della Società Tutor l'organizzazione dei collegamenti per la partecipazione alla regata virtuale che si svolgerà in contemporanea in tutta Italia ed in diretta sui canali social della FIC, indicativamente il venerdì mattina.

Per la partecipazione è necessario essere tesserati alla FIC. Gli alunni che pertanto non lo fossero già verranno tesserati dalla società tutor in una delle seguenti categorie:

- Scolastico minorenni o maggiorenni
- Scolastico minorenni o maggiorenni pararowing

Il costo del tesseramento sarà a carico federale e comprenderà la copertura assicurativa dei tesserati FIC.

L'istituto, in fase di tesseramento, fornirà alla ASD il certificato medico sportivo.



CLASSIFICHE

Le classifiche nazionali saranno predisposte sulla base dei risultati per le categorie scolastiche (Allievi e Juniores) maschile e femminile.

Per l'attività degli alunni con disabilità certificata verrà predisposta una classifica distinta – categoria unica.

Qualora i singoli Comitati/Delegazioni regionali volessero organizzare delle premiazioni a livello locale potranno essere predisposte anche le classifiche su base regionale.

REGATE SCOLASTICHE

In occasione della I e II regata regionale selettiva (indicativamente nei mesi di marzo e aprile) saranno previste anche delle regate scolastiche a cui potranno partecipare fino ad un massimo di due equipaggi per ogni Scuola e per ogni categoria scolastica (Allievi e Juniores). Le regate si disputeranno sulla distanza dei 500 metri con imbarcazione quattro di coppia ed equipaggi misti di genere (2 maschi, 2 femmine). L'equipaggio potrà essere al 50% composto da alunni con disabilità certificata (assimilabili alla categoria PR3). Le gare saranno aperte agli alunni "esordienti", intesi come categoria primo anno di tesseramento, con l'eccezione di massimo un alunno che potrà essere tesserato da più di un anno, indipendentemente dal genere. Per gli alunni già tesserati FIC, la regata scolastica sarà considerata come un percorso di gara in più rispetto a quelli concessi dalla propria categoria agonistica di appartenenza.

Saranno ammessi equipaggi composti da 3 alunne ed 1 alunno o da 4 alunne che gareggeranno nella medesima categoria senza alcun handicap.

A discrezione del singolo Comitato/Delegazione Regionale potranno essere organizzate anche delle prove con GIG a 4 vogatori con le medesime modalità sopra descritte ad eccezione della partecipazione degli alunni con disabilità certificata che saranno ammessi in categorie assimilabili ai PR3 o PR3ID.

Gli equipaggi vincitori delle regate scolastiche (nelle singole categorie) nelle regate regionali selettive potranno partecipare al corrispettivo Meeting Nazionale Allievi (indicativamente nei mesi di marzo e maggio).

Per gli alunni "esordienti" è obbligatorio il tesseramento alla FIC, per mezzo della Società Tutor, in una delle seguenti categorie:

- Scolastico minorenni o maggiorenni
- Scolastico minorenni o maggiorenni pararowing

Il costo del tesseramento sarà a carico federale e comprenderà la copertura assicurativa dei tesserati FIC. **Per la partecipazione a questa manifestazione è richiesto il certificato medico per l'attività agonistica.**



CAMPIONATI STUDENTESCHI REGIONALI

Entro il 15 maggio ciascun Comitato/Delegazione Regionale, in collaborazione con l'USR per l'Educazione Fisica e Sportiva, organizzerà i Campionati Studenteschi Regionali. Le regate si disputeranno sulla distanza dei 500 metri con imbarcazione GIG a 4 vogatori (in alternativa yole a 4 o coastal) nelle categorie scolastiche (Allievi e Juniores) maschile e femminile. L'equipaggio potrà al 50% essere composto da vogatori pararowing. Le gare saranno aperte agli alunni "esordienti", intesi come categoria primo anno di tesseramento, con l'eccezione di massimo un alunno che potrà essere tesserato da più di un anno.

Gli equipaggi vincitori di ogni categoria a livello regionale potranno partecipare Festa Nazionale del Canottaggio Scolastico, organizzata dalla FIC in collaborazione con il MIUR, in possibile abbinamento ai Campionati Nazionali Universitari.

COPPA "GIOVANNI CACCIALANZA"

Al fine dell'assegnazione della Coppa "Giovanni Caccialanza", assegnata all'Affiliato che risulta vincitore della classifica generale del "Remare a Scuola" verranno prese in considerazione:

- Campionato Nazionale Scolastico di Indoor Rowing
- Regate Scolastiche I e II regata regionale selettiva
- Regate Scolastiche I e II Meeting Nazionale Allievi
- Campionati Studenteschi Regionali
- Festa Nazionale del Canottaggio Scolastico

I punteggi verranno assegnati secondo la seguente tabella:

PIAZZAMENTO	PARTECIPAZIONE	ESORDIENTE	TESSERATO
1°	1	16	8
2°	1	14	7
3°	1	12	6
4°	1	10	5
5°	1	8	4
6°	1	6	3
7°	1	4	2
8°	1	2	1
dall'8°	1	-	-

I punteggi verranno raddoppiati per tutti gli alunni/atleti con disabilità.

I punteggi verranno dimezzati per il Campionato Nazionale Scolastico di Indoor Rowing.

MATERIALI E CONVENZIONI

La Federazione Italiana Canottaggio, nel limite del budget annualmente deliberato, metterà a disposizione di tutte le ASD che hanno aderito al progetto:

- Video promozionali da impiegarsi soprattutto durante l'attività scolastica
- Locandine/brochure promozionali
- Gadget per gli alunni aderenti e per i Docenti



Settore scolastico

La Federazione Italiana Canottaggio metterà a disposizione dei voucher per l'acquisto di remoergometri per tutte le ASD che hanno aderito al progetto e che hanno iscritto almeno 50 alunni all'Indoor Rowing School Challenge od almeno 10 alunni al Campionato Nazionale Scolastico di Indoor Rowing.

Sempre nel limite del budget annualmente deliberato, la FIC riconoscerà inoltre un contributo alle prime 20 ASD classificate nella Coppa "Giovanni Caccialanza".



ALLEGATO 1



SQUAT



**SKIP
GINOCCHIA ALTE**



**ADDOMINALI
SITUP**



**VOGATORE CON
MANICO SCOPA**



**PONTE
SUI GLUTEI**



**PIEGAMENTI SU
GINOCCHIA**