



---

**REMARE A SCUOLA 2021-2024**  
**SCUOLA SECONDARIA I GRADO**  
**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 I 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'enfaticizzazione 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.

#### **ADESIONE AL PROGETTO**

L'ASD di riferimento, entro il **15 ottobre**, dovrà aderire al progetto tramite piattaforma [www.canottaggio.net](http://www.canottaggio.net) ed indicare tutte le Scuole presso le quali intende proporlo. L'adesione si rende necessaria per poter accedere ad eventuali iniziative/vantaggi che la Federazione potrebbe deliberare nel corso dell'anno.

#### **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:

- DALLA SECONDA META' DI SETTEMBRE ALLA PRIMA META' DI OTTOBRE: 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 GESTITA DAL SETTORE FORMAZIONE FIC



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 da remoto verrà riconosciuto il titolo di Istruttore Sportivo Scolastico, con rilascio di relativa attestazione ed iscrizione all'Albo FIC degli Istruttori Scolastici. La partecipazione ad un corso in presenza, in aggiunta al corso da remoto, darà diritto ad una specifica attestazione/riconoscimento.

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 per la promozione dello stesso ed il Settore Scolastico FIC. La docenza dovrà essere tenuta preferibilmente dal Coordinatore Tecnico Regionale o sotto la sua supervisione e comunque in accordo con il Settore Formazione FIC.

### **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 con particolare riferimento al Festival dei 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 individuato dalla Federazione (indicativamente entro il 30/04), gli Istituti scolastici (o le società Tutor), previa registrazione, potranno caricare i risultati (singolarmente o massivamente da Excel) sul portale della FIC (<http://scuole.canottaggio.net>).



## **CLASSIFICHE E PREMI**

Le classifiche nazionali, Indoor Rowing School Challenge e GBAD School Challenge, saranno predisposte sulla base dei risultati caricati per le categorie scolastiche (Ragazzi, Cadetti, Allievi, Juniores) maschile e femminile. Per l'attività degli alunni con disabilità certificata verrà predisposta una classifica distinta per genere ma in categoria unica per il I° grado (Ragazzi+Cadetti) e II° grado (Allievi+Juniores).

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 scaricabile in autonomia dal portale di caricamento dei risultati.

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.

Non ci sono limiti sulla partecipazione degli alunni agonisti, ma se ne scoraggia l'inserimento dei risultati a sistema.

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 o in virtuale.

Nel limite del budget annualmente deliberato, la FIC potrà riconoscere un premio in attrezzatura sportiva per la Scuola che ha iscritto il maggior numero di alunni all'Indoor Rowing School Challenge ed uno per la Scuola che ha iscritto il maggior numero di alunni al GBAD School Challenge.

## **ATTIVITA' SOCIETARIA – EXTRACURRICULARE**

La seconda fase del progetto sarà svolta, su base volontaria, presso le Società Tutor in orario extracurriculare, 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 promozionali:

- Scolastico minorenni/maggiorenni
- Scolastico minorenni/maggiorenni PR

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 o dichiarazione di possesso dello stesso da parte del Dirigente Scolastico.



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 GIG a 4 vogatori, singolo e doppio canoè oppure yole a 4, C2x, C4x+ (esclusivamente per le secondarie di II° grado). Per gli alunni più esperti potranno essere impiegati anche 7.20, singolo, doppio e quattro di coppia.

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

### **MANIFESTAZIONI SCOLASTICHE**

Annualmente la Federazione Italiana Canottaggio bandirà alcune manifestazioni, anche in collaborazione con il MIUR e le USR regionali, a cui potranno prendere parte, solo in taluni casi, anche atleti agonisti secondo le limitazioni di seguito specificate per le singole manifestazioni.

### **CAMPIONATO NAZIONALE SCOLASTICO DI INDOOR ROWING**

La Federazione Italiana Canottaggio, indicativamente nella prima metà di aprile, organizzerà il "Campionato Nazionale Scolastico di Indoor Rowing".

Ogni Istituto potrà iscrivere un massimo di 3 alunni per ogni categoria scolastica (Es. Ragazzi, Es. Cadetti, Es. Allievi, Es. Juniores) e genere, che potranno gareggiare presso la sede della Società tutor o dalla palestra scolastica. La partecipazione di alunni con disabilità certificata è consentita per un massimo di 5 alunni per Istituto.

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. Sono necessari un remoergometro modello D/E con display PM5 ed uno smartphone/tablet per ogni remoergometro a disposizione. Si raccomanda di avere a disposizione un numero di remoergometri proporzionale al numero di alunni iscritti.

Le gare saranno aperte ai soli alunni esordienti, intesi come non tesserati agonisti o primo anno di tesseramento agonista. Gli alunni che non lo fossero già, verranno tesserati dalla Società tutor in una delle seguenti categorie promozionali:

- Scolastico minorenni/maggiorenni
- Scolastico minorenni/maggiorenni PR

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 o dichiarazione di possesso dello stesso da parte del Dirigente Scolastico.



## **CLASSIFICHE E PREMI**

Le classifiche nazionali saranno predisposte sulla base dei risultati per le categorie scolastiche (Es. Ragazzi, Es. Cadetti, Es. Allievi, Es. Juniores) maschile e femminile. Per l'attività degli alunni con disabilità certificata verrà predisposta una classifica distinta per genere ma in categoria unica per il I° grado (Ragazzi+Cadetti) e II° grado (Allievi+Juniores).

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

I vincitori assoluti delle singole categorie su scala nazionale saranno invitati e premiati (targa) in occasione del Festival dei Giovani "Gian Antonio Romanini". Nel limite del budget annualmente deliberato, la FIC potrà riconoscere un rimborso spese per la presenza alla premiazione per il tramite della Società tutor.

## **REGATE SCOLASTICHE**

In occasione della I e II regata regionale selettiva (indicativamente nei mesi di marzo e aprile) potranno essere previste anche delle regate scolastiche a cui potranno partecipare fino ad un massimo di due equipaggi per ogni Scuola e per ogni categoria scolastica (Es. Ragazzi, Es. Cadetti, Es. Allievi, Es. 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 non tesserati agonisti o primo anno di tesseramento agonista, con l'eccezione di massimo un alunno che potrà essere tesserato agonista da più di un anno, indipendentemente dal genere. Per gli alunni tesserati agonisti (primo anno o più anni) la regata scolastica sarà considerata come un percorso di gara in più rispetto a quelli concessi dalla propria categoria agonistica di appartenenza. Saranno ammessi anche equipaggi composti da 3 alunne ed 1 alunno o da 4 alunne, che gareggeranno nella medesima categoria senza alcun handicap. Non sono ammessi equipaggi composti da 3 alunni e 1 alunna o da 4 alunni.

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 PR3II.

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 non tesserati agonisti è obbligatorio il tesseramento alla FIC, per mezzo della Società Tutor, in una delle seguenti categorie promozionali:

- Scolastico minorenni/maggiorenni
- Scolastico minorenni/maggiorenni PR

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 secondo quanto previsto nelle schede tecniche dei Campionati Studenteschi per il canottaggio del MIUR.

Le regate si disputeranno sulla distanza dei 500 metri:

- Con imbarcazione GIG a 4 vogatori nelle categorie scolastiche (Es. Ragazzi, Es. Cadetti) ed equipaggi misti di genere (2 maschi, 2 femmine)
- Con imbarcazioni GIG a 4 vogatori o in alternativa yole a 4 o C4x+ nelle categorie scolastiche (Es. Allievi, Es. Juniores) 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 o PR3II). Le gare saranno aperte agli alunni esordienti, intesi come non tesserati agonisti o primo anno di tesseramento agonista, con l'eccezione di massimo un alunno che potrà essere tesserato agonista da più di un anno, indipendentemente dal genere. Saranno ammessi anche equipaggi composti da 3 alunne ed 1 alunno o da 4 alunne, che gareggeranno nella medesima categoria senza alcun handicap. Non sono ammessi equipaggi composti da 3 alunni e 1 alunna o da 4 alunni.

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

- Scolastico minorenni/maggiorenni
- Scolastico minorenni/maggiorenni PR

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

Gli equipaggi vincitori di ogni categoria della Secondaria di 1° grado a livello regionale potranno partecipare, qualora prevista, alla Festa Nazionale del Canottaggio Scolastico, organizzata dalla FIC in collaborazione con il MIUR, in possibile abbinamento ai Campionati Nazionali Universitari o con altra FSN.



## **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.

Nel limite del budget annualmente deliberato, la FIC riconoscerà inoltre un premio in attrezzature sportive o voucher almeno alle prime 10 ASD classificate.

## **MATERIALI**

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

## ALLEGATO 1



SQUAT



SKIP  
GINOCCHIA ALTE



ADDOMINALI  
SITUP



VOGATORE CON  
MANICO SCOPA



PONTE  
SUI GLUTEI



PIEGAMENTI SU  
GINOCCHIA