

## Servizio di assistenza



E-Mail: [help@formazionefitri.it](mailto:help@formazionefitri.it)

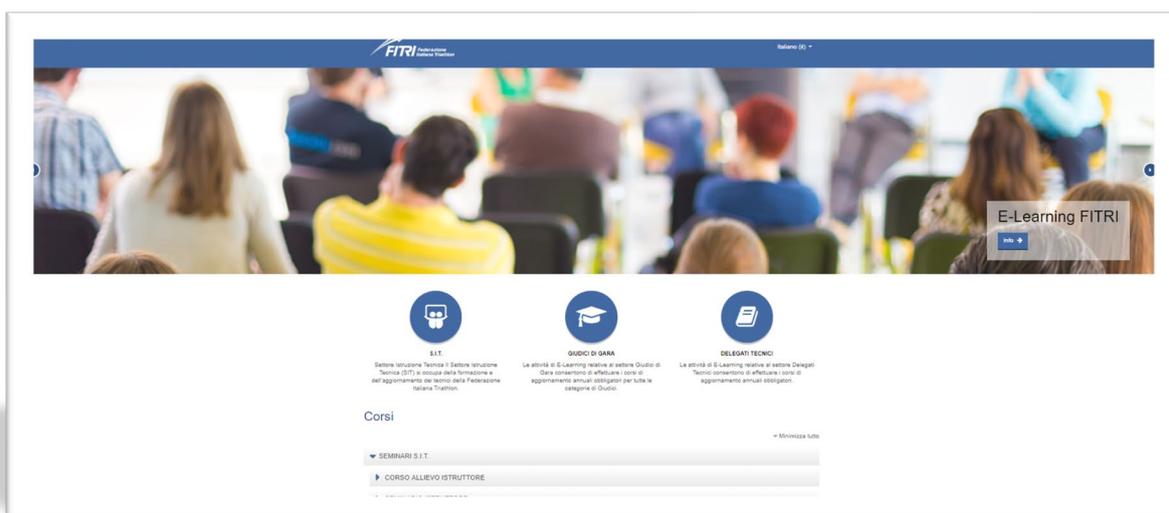
In caso di problematiche relative all'utilizzo del portale FormazioneFITRI, inviate una E-Mail all'indirizzo sopra evidenziato.



I Seminari d'aggiornamento per Istruttori sono dedicati all'acquisizione dei crediti formativi da parte dei tecnici in possesso della qualifica di ISTRUTTORE FITRI.

Il tecnico Istruttore FITRI può conseguire attraverso la piattaforma e-learning al massimo 6 crediti formativi accedendo, a distanza minima di un mese l'uno dall'altro, a due contenuti (seminario online) a scelta.

Nel caso di gratuità del seminario, occorre prima di entrare nella piattaforma Moodle, generare il Voucher dalla piattaforma online [www.formazionefitri.it](http://www.formazionefitri.it), area convegni/seminari.



The screenshot displays the FITRI E-Learning platform interface. At the top, there is a blue header with the FITRI logo and the text "Federazione Italiana Triathlon". Below the header is a large banner image showing a group of people in a classroom setting. A button labeled "E-Learning FITRI" with a right-pointing arrow is overlaid on the banner. Below the banner, there are three circular icons representing different categories: "S.I.T." (Settore Istruzione Tecnici), "GIUDICI DI GARA" (Giudici di Gara), and "DELEGATI TECNICI" (Delegati Tecnici). Each icon is accompanied by a brief description of the activities. Below these icons, there is a section titled "Corsi" with a dropdown menu showing "SEMINARI S.I.T." and "CORSO ALIEVO ISTRUTTORE".



Prima di accedere al portale occorre essere in possesso della login e della password (dati inviati il giorno 11/03/2019 tramite mail). In caso di mancanza di tali dati, inviare mail a:

[help@formazionefitri.it](mailto:help@formazionefitri.it)

specificando: numero tessera, cognome, testo "generazione mail".

Occorre inoltre procedere con il pagamento del Seminario Online tramite Bonifico Bancario (euro 50,00). Salvo gratuit  del seminario.

**Federazione Italiana Triathlon**

Rapporto 03240 - 000000001549

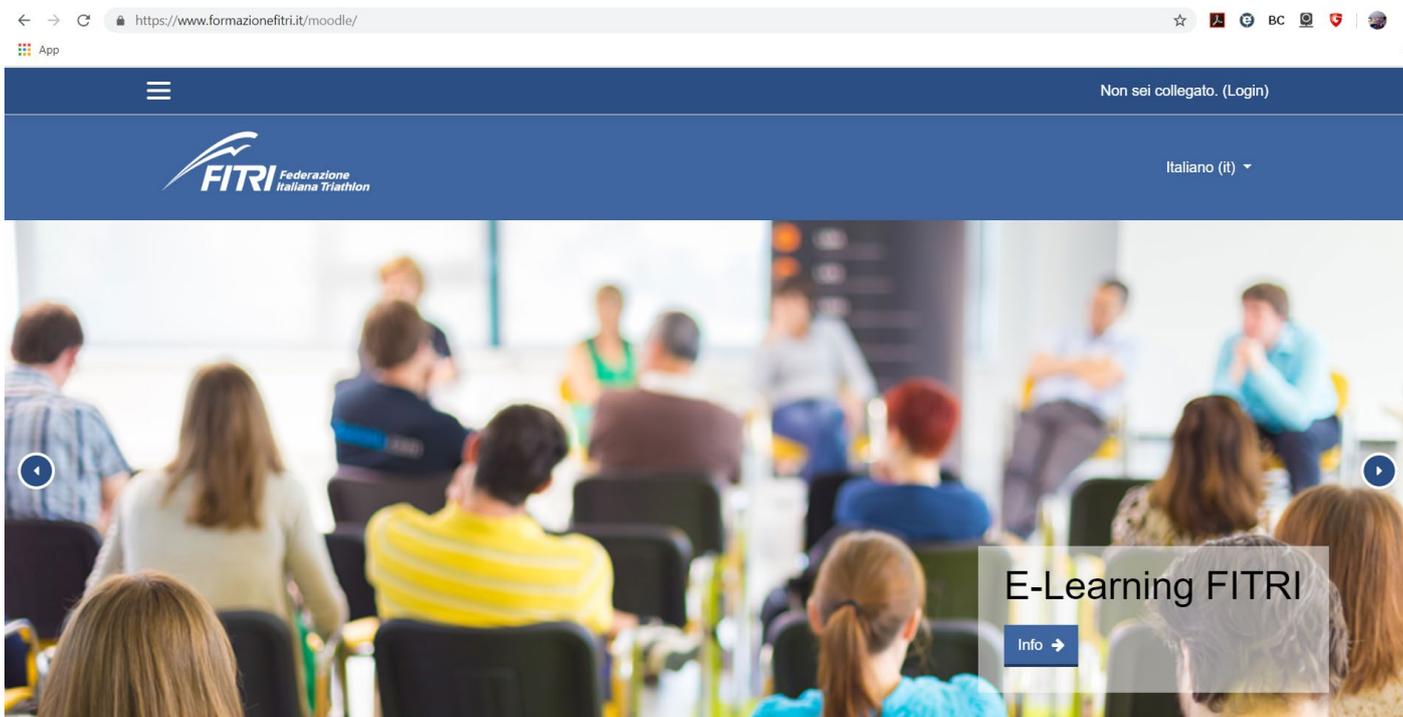
Banca 05034 - BANCO BPM S.P.A.

**IBAN IT17M0503403240000000001549**

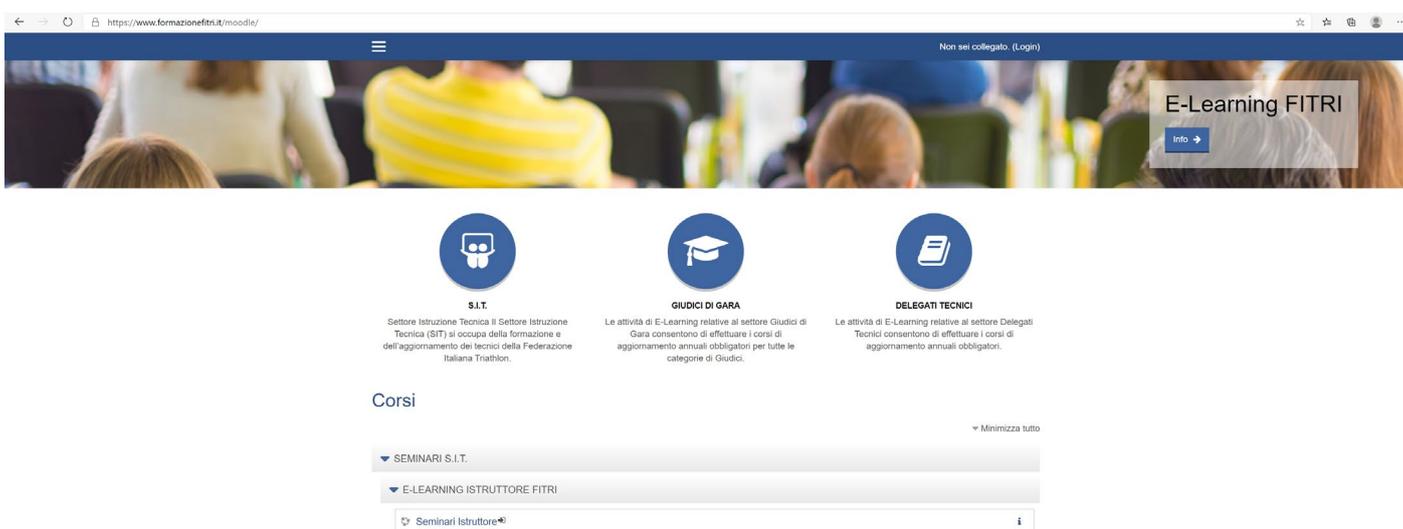
A pagamento avvenuto, salvare attestazione di pagamento (PDF, JPEG), da inviare successivamente tramite portale.

## MANUALE OPERATIVO SIT – 1

1. Accedere al sito web di riferimento
  - a. [www.formazionefitri.it/moodle](http://www.formazionefitri.it/moodle)



2. Selezionare l'attività da seguire: **SEMINARI S.I.T. – Seminario istruttore**



3. Cliccare su **SEMINARI ISTRUTTORE**

Cliccando sulla **i** posta a destra, potete accedere allo scaricamento del manuale d'uso della piattaforma.

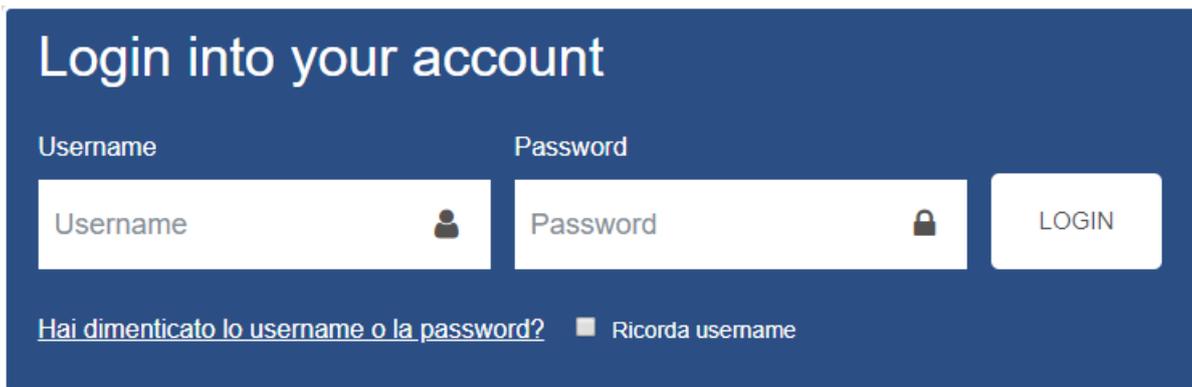
▼ SEMINARI S.I.T.

▼ E-LEARNING ISTRUTTORE FITRI

Seminari Istruttore

i

## 4. Appare il pannello di LOGIN al sistema

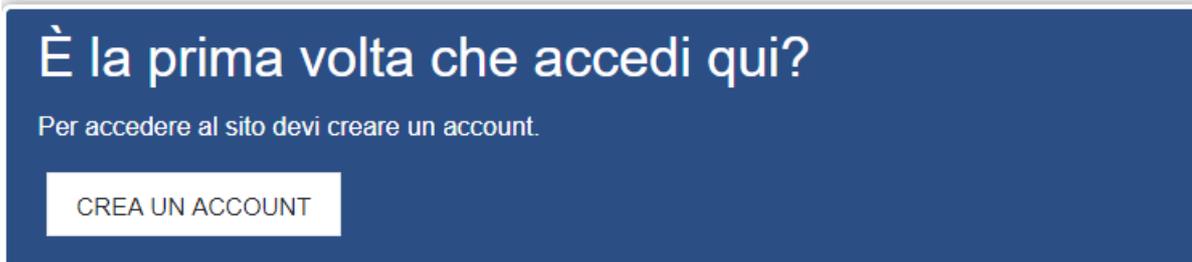


**Login into your account**

Username Password

Username Password LOGIN

[Hai dimenticato lo username o la password?](#)  Ricorda username

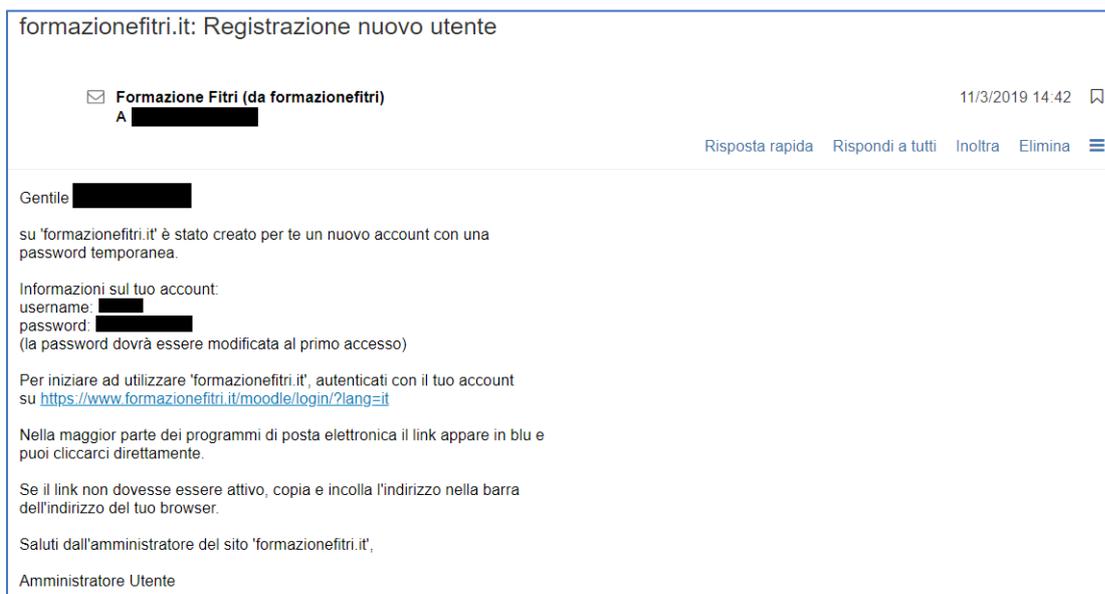


**È la prima volta che accedi qui?**

Per accedere al sito devi creare un account.

CREA UN ACCOUNT

## 5. Inserire come USERNAME il proprio numero di tessera Federale (tutti gli Istruttori ricevono una mail dal sistema con le credenziali da utilizzare) e come PASSWORD quella indicata nella E-Mail.



formazionefitri.it: Registrazione nuovo utente

Formazione Fitri (da formazionefitri)  
A [redacted] 11/3/2019 14:42

Risposta rapida Rispondi a tutti Inoltra Elimina

Gentile [redacted]

su 'formazionefitri.it' è stato creato per te un nuovo account con una password temporanea.

Informazioni sul tuo account:  
username: [redacted]  
password: [redacted]  
(la password dovrà essere modificata al primo accesso)

Per iniziare ad utilizzare 'formazionefitri.it', autenticali con il tuo account su <https://www.formazionefitri.it/moodle/login/?lang=it>

Nella maggior parte dei programmi di posta elettronica il link appare in blu e puoi cliccarci direttamente.

Se il link non dovesse essere attivo, copia e incolla l'indirizzo nella barra dell'indirizzo del tuo browser.

Saluti dall'amministratore del sito 'formazionefitri.it',  
Amministratore Utente

## 6. Appare la richiesta di cambio password

È necessario cambiare la password per proseguire. ×

## Cambia password

Username 36398

La password deve essere lunga almeno 8 caratteri, contenere almeno 1 numero(i), contenere almeno 1 lettera(e) minuscola(e), contenere almeno 1 lettera(e) maiuscola(e), contenere almeno 1 caratteri non alfanumerici, ad esempio \*,-, oppure #.

Password attuale !

Nuova password !

Nuova password (ancora) !

SALVA MODIFICHE

! = campi a compilazione obbligatoria

### 7. L'utente riceve conferma del cambio password



Dashboard / Preferenze / Account utente / Cambia password

---

La password è stata modificata

**CONTINUA**

### 8. Leggere le politiche relative alla privacy

## formazionefitri.it

Dashboard / Politiche e consensi / Privacy attività ordinarie

### Privacy attività ordinarie

Politica 1 di 3

Per favore leggi la nostra Privacy attività ordinarie

L'utente dichiara:

1) di aver liberamente fornito i propri dati personali e, relativamente ai trattamenti che si rendano necessari nell'ambito delle attività ordinarie di FITRI di cui all'art. III dell'Informativa pubblicata sul sito Web al link ([https://www.fitri.it/documenti/category/67-privacy.html?download=1149:informativa-privacy-gdpr-02\\_07\\_2018](https://www.fitri.it/documenti/category/67-privacy.html?download=1149:informativa-privacy-gdpr-02_07_2018)) esprime il proprio consenso.

(L'eventuale diniego del consenso al trattamento dei dati personali comporterà l'impossibilità di completare la procedura di tesseramento)

SUCCESSIVO

Torna all'inizio ▲

## formazionefitri.it

Dashboard / Politiche e consensi / Privacy attività commerciali e promozionali 1

### Privacy attività commerciali e promozionali 1

Politica 2 di 3

Per favore leggi la nostra Privacy attività commerciali e promozionali 1

Il soggetto dichiara:

2) di aver liberamente fornito i propri dati personali e, relativamente ai trattamenti che si rendano necessari nell'ambito delle attività commerciali e promozionali di FITRI di cui all'art. III, lett. g) dell'Informativa pubblicata sul nostro sito al seguente link ([https://www.fitri.it/documenti/category/67-privacy.html?download=1149:informativa-privacy-gdpr-02\\_07\\_2018](https://www.fitri.it/documenti/category/67-privacy.html?download=1149:informativa-privacy-gdpr-02_07_2018)) esprime il proprio consenso.

(L'eventuale diniego del consenso al trattamento dei dati personali non influirà sul completamento della procedura di tesseramento)

SUCCESSIVO

Torna all'inizio ▲

# formazionefitri.it

Dashboard / Politiche e consensi / Privacy attività commerciali e promozionali 2

## Privacy attività commerciali e promozionali 2

Politica 3 di 3

### Per favore leggi la nostra Privacy attività commerciali e promozionali 2

L'utente dichiara:

3) di aver liberamente fornito i propri dati personali e, relativamente ai trattamenti che si rendano necessari nell'ambito delle attività commerciali e promozionali dei Partners di FITRI di cui all'art. III, lett. h) dell'Informativa pubblicata sul nostro sito al seguente link ([https://www.fitri.it/documenti/category/67-privacy.html?download=1149:informativa-privacy-gdpr-02\\_07\\_2018](https://www.fitri.it/documenti/category/67-privacy.html?download=1149:informativa-privacy-gdpr-02_07_2018)), esprime il proprio consenso.

(L'eventuale diniego del consenso al trattamento dei dati personali non influirà sul completamento della procedura di tesseramento)

SUCCESSIVO

Torna all'inizio ▶

### 9. Completare la sezione relativa alla privacy

Prima di proseguire devi dare il consenso alle politiche: ×

## Consenso

### Per favore dai il consenso alle seguenti politiche

#### Privacy attività ordinarie

L'utente dichiara:

Se vuoi puoi rivedere il testo completo della politica cliccando sul link: [Privacy attività ordinarie](#)

Accetto Privacy attività ordinarie !

#### Privacy attività commerciali e promozionali 1

Il soggetto dichiara:

Se vuoi puoi rivedere il testo completo della politica cliccando sul link: [Privacy attività commerciali e promozionali 1](#)

Accetto Privacy attività commerciali e promozionali 1

No thanks, I decline Privacy attività commerciali e promozionali 1

### 10. Cliccare su **CONTINUA**

**CONTINUA**

### 11. Cliccare su **ISCRIZIONE SPONTANEA**

12. Appare il pannello principale relativo alle possibilità attività.

Dashboard / I miei corsi / SIT\_1

Il tuo stato di avanzamento

Per accedere operativamente ai corsi predisposti nella sezione "SIT - Istruttori", occorre leggere la documentazione sotto proposta. Soltanto i tecnici Istruttori tesserati nell'anno in corso possono accedere alle attività didattiche.

 Documentazione

**I diversi tipi di resistenza**

-  BONIFICO I  
**Accesso vincolato** Condizioni per l'accesso: L'attività **Documentazione** deve risultare spuntata come completata
-  I diversi tipi di resistenza - Lezione  
**Accesso vincolato** Condizioni per l'accesso: L'attività **BONIFICO I** deve risultare spuntata come completata
-  I diversi tipi di resistenza - QUIZ  
**Accesso vincolato** Condizioni per l'accesso: L'attività **I diversi tipi di resistenza - Lezione** deve risultare spuntata come completata
-  I diversi tipi di resistenza - Diploma  
**Accesso vincolato** Condizioni per l'accesso: L'attività **I diversi tipi di resistenza - QUIZ** deve risultare completata con la sufficienza

13. Cliccare su **DOCUMENTAZIONE** per scaricare la guida all'uso (se non già scaricata).

 Documentazione 

14. Cliccare su **QUESTIONARIO** (passaggio obbligatorio)

 **QUESTIONARIO**

Appare la seguente videata:

**QUESTIONARIO**

Metodo di valutazione: Voto più alto

**TENTA IL QUIZ ADESSO**

[◀ DOCUMENTAZIONE](#)

Cliccare su

**TENTA IL QUIZ ADESSO**

Rispondere al quesito

## Istruttore

Dashboard / I miei corsi / SIT\_1 / Introduzione / QUESTIONARIO

**Domanda 1**

Risposta non ancora data

Punteggio max.: 1,00

Contrassegna domanda

La documentazione è esauriente?

Scegli un'alternativa:

a. Poteva esserlo di più

b. No

c. Si

**TERMINA IL TENTATIVO...**

Cliccare su **TERMINA IL TENTATIVO**

Cliccare su

INVIA TUTTO E TERMINA

E poi su

### Conferma

Stai per completare questo tentativo.  
Una volta chiuso il tentativo non potrai più modificare le risposte.

INVIA TUTTO E TERMINA

ANNULLA

**15. Procedere con il pagamento del Bonifico come da istruzioni FITRI**

16. Selezionare uno dei corsi disponibili:

- I Diversi tipi di Resistenza in relazione alla durata dello sforzo
- Training Zones\_Pagina

- c. Principi Generali dell'allenamento
- d. I Parametri dell'esercizio - Il Carico Fisico
- e. Le espressioni della Forza
- f. Monitoraggio del carico d'allenamento - Aspetti generali
- g. Periodizzazione dell'allenamento - Aspetti di base

17. Cliccare sul titolo BONIFICO in corrispondenza del seminario scelto

## I diversi tipi di resistenza



BONIFICO I

18. Appare la seguente finestra:

# BONIFICO I

## Stato consegna

Stato consegna	Nessun tentativo
Stato valutazione	Non valutata
Ultima modifica	-

Commenti alle consegne

[+ Commenti \(0\)](#)

**AGGIUNGI CONSEGNA**

Non hai ancora consegnato

19. Cliccare su **AGGIUNGI CONSEGNA**

20. Allegare la conferma del bonifico bancario trascinando il file (PDF, JPG) nell'apposito riquadro. In alternativa, se il seminario è gratuito, allegare il Voucher precedentemente stampato dalla piattaforma di iscrizioni online [www.formazionefitri.it](http://www.formazionefitri.it) (area seminari – convegni).

## BONIFICO I

Consegna file

Dimensione massima per i file nuovi: 10MB, numero massimo di allegati: 20

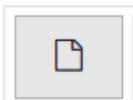


File upload interface showing a dashed box for dropping files, a blue arrow pointing down, and the text "Per caricare file, trascinali e rilasciali qui." Below the box are two buttons: "SALVA MODIFICHE" and "ANNULLA".

SALVA MODIFICHE

ANNULLA

In alternativa cliccare sull'icona FILE e procedere con l'upload del documento.



### File picker



File recenti

File upload

File personali

Wikimedia

Allegato

Scegli file Nessun file selezionato

Salva con nome

Autore

Tipo di licenza Tutti i diritti riservati

CARICA QUESTO FILE

21. Cliccare su **SALVA MODIFICHE**

22. Procedere inviando definitivamente il documento cliccando su **CONSEGNA COMPITO**

[MODIFICA CONSEGNA](#)

Puoi ancora modificare la tua consegna

[CONSEGNA COMPITO](#)

Dopo aver consegnato il compito non potrai più modificarlo

23. Cliccare su **CONTINUA**

## BONIFICO V

Conferma consegna

Sei sicuro di voler consegnare il tuo lavoro per farlo valutare? La consegna non potrà più essere modificata.

[CONTINUA](#)[ANNULLA](#)

24. Conferma dell'invio

## BONIFICO V

Stato consegna

Stato consegna

Consegnato per la valutazione

Stato valutazione

Non valutata

Ultima modifica

martedì, 30 aprile 2019, 08:08

Consegna file



[redacted].pdf

30 aprile 2019, 08:05

Commenti alle consegne

[+](#) Commenti (0)

25. All'utente viene inviata mail

## Hai consegnato il compito BONIFICO V

✉ Non rispondere a questa email (da formazionefitri)  
A .

08:08 [Risposta rapida](#) [Rispondi a tutti](#) [Inoltra](#) [Elimina](#) [SIT\\_1 ->Compito ->BONIFICO V](#)

Hai effettuato una consegna per il compito 'BONIFICO V'.

Per visualizzare lo stato della consegna: <https://www.formazionefitri.it/moodle/>

26. Nel momento in cui i pulsanti relativi alla documentazione del seminario e alla lezione saranno cliccabili.

 BONIFICO I 
 I diversi tipi di resistenza - PDF documento PDF
 I diversi tipi di resistenza - Lezione 

27. Scaricare il PDF relativo alla documentazione tecnica (da studiare)

28. Procedere quanto pronti alla lezione, cliccando sull'apposito tasto.

 I diversi tipi di resistenza - Lezione

29. Seguire tutte le videata della lezione (identiche al manuale pdf)

30. A fine pagina, cliccare sul pulsante SUCCESSIVA per scorrere le pagine.

SUCCESSIVA

31. A fine presentazione, cliccare su **QUIZ**

## Istruttore

Dashboard / I miei corsi / SIT\_1 / I diversi tipi di resistenza / I diversi tipi di resistenza - Lezione

### I diversi tipi di resistenza - Lezione

Congratulazioni - hai raggiunto la fine della lezione

Ben fatto!

[Torna a Istruttore](#)

[◀ I DIVERSI TIPI DI RESISTENZA - PDF](#)

Vai a...

[I DIVERSI TIPI DI RESISTENZA - QUIZ ▶](#)

32. Appare la finestra seguente:

# Istruttore

Dashboard / I miei corsi / SIT\_1 / I diversi tipi di resistenza / I diversi tipi di resistenza - QUIZ

## I diversi tipi di resistenza - QUIZ

Tentativi permessi: 2

Limite di tempo: 10 min.

Metodo di valutazione: Voto più alto

TENTA IL QUIZ ADESSO

◀ I DIVERSI TIPI DI RESISTENZA - LEZIONE

Vai a...

33. Cliccare su **TENTA IL QUIZ ADESSO**
34. Cliccare su **AVVIA IL TENTATIVO**
35. Selezionare le risposte ritenute corrette, quindi cliccare su “verifica risposta”.
36. Al termine della prova, cliccare su

TERMINA IL TENTATIVO...

37. Appare la seguente videata.

## I diversi tipi di resistenza - QUIZ

### Riepilogo del tentativo

Domanda	Stato
1	Completo
2	Completo
3	Completo

TORNA AL TENTATIVO

Tempo rimasto **0:05:32**

Questo tentativo deve essere inviato entro lunedì, 6 maggio 2019, 15:38.

INVIA TUTTO E TERMINA

38. Cliccare su **INVIA TUTTO E TERMINA**
39. Appare la videata che testimonia il risultato ottenuto.

## I diversi tipi di resistenza - QUIZ

Tentativi permessi: 2

Limite di tempo: 10 min.

Metodo di valutazione: Voto più alto

### Riepilogo dei tuoi tentativi precedenti

Tentativo	Stato	Valutazione / 10,00	Revisione
1	Completato Inviato lunedì, 6 maggio 2019, 15:34	10,00	

**Voto più alto: 10,00 / 10,00.**

RITENTA IL QUIZ

40. Non sono ammessi errori. Se il quiz è stato superato, si può procedere con la stampa del diploma.
41. Cliccare a destra su

## I DIVERSI TIPI DI RESISTENZA - DIPLOMA ►

42. Appare la seguente videata:

## Istruttore

Dashboard / I miei corsi / SIT\_1 / I diversi tipi di resistenza / I diversi tipi di resistenza - Diploma

## Panoramica dei certificati conseguiti in precedenza

Emesso

lunedì, 6 maggio 2019, 15:36

Fai click sul pulsante sottostante per ricevere il certificato via email come allegato.

CONSEGUI IL TUO CERTIFICATO

43. Cliccare su CONSEGUI IL TUO CERTIFICATO
44. Viene prodotto in automatico il diploma relativo al seminario superato.



Seminario di Aggiornamento per ISTRUTTORI FITRI  
**“I diversi tipi di resistenza”**

Formazione Fitri

---

ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

Il Presidente  
**Riccardo Giubilei**



Roma, 12 gennaio 2019

45. Il diploma è possibile scaricarlo direttamente. In ogni caso viene anche inviata E-mail con il diploma allegato.