





## INFORMAZIONI PERSONALI


**FEDERICO BRACCINI**

 Via Donizetti 43, 50018 Scandicci (FI)  
 0557356700  3485566283 - 3336015825  
 [braccini80@yahoo.it](mailto:braccini80@yahoo.it) – [federico.braccini.80@gmail.com](mailto:federico.braccini.80@gmail.com)

Sesso Maschio | Data di nascita 24/06/1980 | Nazionalità Italiana

 POSIZIONE RICOPERTA  
 OCCUPAZIONE DESIDERATA

**Istruttore ginnico-sportivo (Allenatore di nuoto, Istruttore di Nuoto, Preparatore atletico, Istruttore di Atletica)**

 ESPERIENZA  
 PROFESSIONALE

- 2014-oggi Istruttore di Ginnastica Posturale (Canali Postural Method®)  
Us. Affrico - Firenze
- 2014-oggi Responsabile del Progetto Giovanile "Postura e Coordinazione" per S. Quirico in  
Collina Calcio - Montespertoli (FI)
- 2010-oggi Istruttore di Ginnastica Posturale (Canali Postural Method®)  
Iride S.r.l. - Lastra a Signa (FI)
- 2008-oggi Istruttore di Nuoto su tutti i livelli tecnici e assistente bagnanti nel periodo estivo  
presso la Piscina Solarium Iride S.r.l. - Lastra a Signa (FI)
- 2008-oggi Istruttore di Sala Attrezzi (schede personalizzate per ipertrofia, dimagrimento,  
ginnastica posturale, preparazione atletica, AFA)  
Iride S.r.l. - Lastra a Signa (FI)
- 2006-oggi Allenatore di nuoto, Istruttore di Nuoto, Preparatore atletico, Istruttore di Atletica  
Scuola Militare Aeronautica "Giulio Douhet" - Firenze

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- 2003-2006 **Laurea Specialistica in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie e Sportive Preventive ed Adattative** 7  
Università degli Studi di Firenze, Facoltà di Medicina e Chirurgia  
110/110 e lode
- 1999-2003 **Laurea in Scienze Motorie** 6  
Università degli Studi di Firenze, Facoltà di Medicina e Chirurgia  
110/110 e lode
- 1994-1999 **Diploma di Liceo Scientifico (P.N.I., Piano Nazionale Informatica)** 4  
Istituto Statale di Istruzione Superiore Tecnica e Scientifica "Russell – Newton" Scandicci (FI)  
79/100
- 2014 **Riprogrammatore Posturale CANALI POSTURAL METHOD® 1° Livello**  
CANALI SYSTEM®
- 2014 **Abilitazione B.L.S.D. (Basic Life Support and Defibrillation),** Rinnovo  
brevetto n°244716, conseguito nel 2012  
I.R.C. (Italian Resuscitation Council)
- 2009 **Allenatore di Nuoto di 1° Livello, brevetto n°TOS-032567**

- 2006 F.I.N. (Federazione Italiana Nuoto)  
Istruttore Secondo Livello dal 09/05/2008, Istruttore Primo Livello dal 31/12/2006  
Bagnino di Salvataggio, brevetto n°92352  
Società Nazionale di Salvamento Genova – sezione Firenze  
attestato di B.L.S. (Basic Life Support)
- 2005-oggi Chinesiologo Professionista di cui alla Legge 4/2013  
Unione Nazionale Chinesiologi
- 2002 Istruttore di Atletica, brevetto n°FI1917  
F.I.D.A.L. (Federazione Italiana di Atletica Leggera)

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre	Italiano				
Altre lingue	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Inglese	A2	B1	A2	A2	A2
	Esame universitario Laurea Specialistica 29/01/03 Idoneo				
	Livelli: A1/2 Livello base - B1/2 Livello intermedio - C1/2 Livello avanzato Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue				
Competenze comunicative	Possiedo ottime competenze comunicative acquisite durante la mia esperienza di insegnante/istruttore e rapporto con il pubblico dal 2001.				
Competenze organizzative e gestionali	Coordinatore di piccoli gruppi sia attualmente che nelle esperienze professionali precedenti.				
Competenze professionali	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Settore SPORT</u> (NUOTO, insegnamento su qualsiasi livello ed età, e allenamento; ATLETICA LEGGERA, insegnamento varie discipline; PREPARAZIONE ATLETICA SPECIFICA PER QUALSIASI SPORT)</li> <li>- <u>Settore FITNESS&amp;WELLNESS</u> (programmi per l'ipertrofia, il dimagrimento e la tonificazione, il circuit training e cardiofitness, la forza, la rapidità, la coordinazione e l'equilibrio, programmi al femminile e di ginnastica dolce, anche con pedana vibrante ; FUNCTIONAL TRAINING-CROSSFIT-BOOTCAMP con Trx, Kettlebell, Sandbag, Bosu, elastici, palle mediche, corpo libero, ecc.; Stretching, aumento della flessibilità e mobilità articolare; Allenamenti specifici per ragazzi dai 14 ai 16 anni).</li> <li>- <u>Settore MED</u> (Riprogrammazione Posturale Canali Postural Method® per dolori causati da posture scorrette, ernie, lombalgie, cervicalgie, ecc.; RIATLETIZZAZIONE e Recupero funzionale (spalla, anca, ginocchio, caviglia, Attività Motoria Adattata in ambito Ortopedico e Neurologico; Attività Motoria Adattata per patologie come Dismetabolismi, Diabete, Ipertensione Arteriosa, ecc.).</li> <li>- <u>Settore ALTRO</u> (Preparazione prove fisiche consorsi; Consulenza alimentare e di integrazione; Valutazione della composizione corporea con Plicometria; Programmi di allenamento Pre e Post-Parto; Attività motoria per bambini in età scolare e pre-scolare).</li> </ul>				
Competenze informatiche	Ottima capacità di utilizzo di tablet, smartphone, pc e portatili con qualsiasi sistema operativo (Windows, IOS, Android, ecc.), relativi programmi (Office, ecc.) e rete Internet.				

- Altre competenze
- Corso di Formazione per Addetti al Primo Intervento Antincendio di Medio Rischio (D.Lgs 81/2008) presso Teknoform Snc di Empoli – Firenze, 2011.
  - Seminario teorico/pratico del C.R.T. F.I.D.A.L. "La correzione degli errori nel salto in alto" Prof Giuliano Corradi Stadio Ridolfi – Firenze, 2014.
  - Seminario teorico/pratico del C.R.T. F.I.D.A.L. "La postura in atletica leggera" Prof Vincenzo Canali Stadio Ridolfi – Firenze, 2014.
  - Seminario teorico/pratico del C.R.T. F.I.D.A.L. "Metodologia per il miglioramento della tecnica di passaggio degli ostacoli" Stadio Ridolfi – Firenze, 2014.
  - Master in "Cardiofitness e circuit training per il dimagrimento" - F.I.F. (Federazione Italiana Fitness) – Firenze, 2008.
  - Corso di Storia Militare (Guerra e tecnologia – Guerra e Informazione) – Facoltà di Scienze Politiche C. Alfieri – Firenze, 2007.
  - Seminario "Sport & Comunicazione: un nodo ancora da sciogliere" a cura del C.O.N.I. Provinciale – Firenze e del U.S.S.I. Toscana, 2006.
  - Corso "Progetto S.I.M." - percorso formativo Salute In Movimento, indirizzo Dirigente Tecnico, C.O.N.I. Provinciale e Agenzia Formativa Sestoidee – Firenze, 2006.
  - Corso di Formazione "AMICOSPORT PIA-SPORT 2002 per Istruttori ludico-sportivi che operano per lo sport sociale e per tutti", Ottobre 2002.

Patente di guida Munito di scooter e auto, con le relative patenti (A2 e B).

#### ULTERIORI INFORMAZIONI

- Publicazioni - Autore del libro "Extreme – Le sfide temerarie dello sport" (A. Lecci e F. Braccini – ed. Le Lettere), 2009.
- Presentazioni - Curatore delle didascalie e revisore dei testi del libro "Le regole di tutti gli sport" (S. e P. Ferretti – ed. Electa Mondadori), 2007.
- Progetti - Autore degli opuscoli del Progetto "Save your Back – Miglioramento della qualità della vita: percorsi tematici e pratici nel trattamento e nella prevenzione delle patologie del rachide", per l'Associazione ASMOS – Sardegna, 2007.
- Conferenze - Ricercatore e classificatore per lo sviluppo del Museo Virtuale Internazionale del Basket di Lucca, 2007-2009.
- Seminari - Curatore della mostra del Museo Virtuale Internazionale del Basket di Lucca presso il Torneo Internazionale per Nazionali maschili under 20 "Memorial V. De Silvestro – Trofeo Bepi Meneghin" di Domegge – Belluno, 2007-2008.
- Riconoscimenti e premi
- Appartenenza a gruppi / associazioni
- Referenze

Dati personali Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali"

#### ALLEGATI

In allegato 18 documenti attestanti le suddette qualifiche

SCANDICCI, 12/6/15



Università degli Studi di Firenze

Ufficio Segreteria Studenti

Numero Registro CE20060474004000003

Matricola 9999999

VISTI GLI ATTI D'UFFICIO, SI CERTIFICA, A RICHIESTA DELL'INTERESSATO CHE:

Il Sig. BRACCINI FEDERICO, nato il 24/06/1980 a FIRENZE (FI), immatricolato nell'anno accademico 2003/2004 in data 27/10/2003, ha superato presso questa Università l'esame finale di LAUREA SPECIALISTICA IN SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE PREVENTIVE E ADATTATE (76/S - CLASSE DELLE LAUREE SPECIALISTICHE IN SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATIVE di cui al D.M. 28/11/2000) in data 27/02/2006 con la votazione 110/110 con lode (CENTODIECI SU CENTODIECI CON LODE).

Al titolo conseguito compete la qualifica accademica di DOTTORÈ MAGISTRALE (di cui al decreto M.I.P. n. 270/2004, art.13, comma 7).

Lo studente è in possesso del titolo precedente LAUREA IN SCIENZE MOTORIE

Si certifica, inoltre, che la durata del corso è di DUE ANNI.

Si rilascia il presente certificato in bollo ai sensi del D.P.R. 26/10/1972 n.642 e successive modificazioni. I dati riportati nel presente certificato sono estratti dagli archivi informatizzati di questa Università ai sensi del DLgs 12.02.93, N. 39, art. 3, c. 1. Le firme autografe sotto riportate sono sostituite da indicazione a stampa dei soggetti responsabili ai sensi del DLgs 12.02.93, N. 39, art. 3, c. 2.

Firenze, 02/11/2006

Il dirigente di Area dei Servizi Informativi  
DOTT.SSA CRISTINA MUGNAI

Il Dirigente Coordinatore di Polo  
DOTT.SSA MARIGRAZIA CATANIA

L'addetto al rilascio  
LAURA GUASCONI



*Università degli Studi di Firenze*

**Ufficio Segreteria Studenti**

Numero Registro : CE20040355004000007

Matricola : 2696138

VISTI GLI ATTI D'UFFICIO, SI CERTIFICA, A RICHIESTA DELL'INTERESSATO CHE

Il Sig. BRACCINI FEDERICO, nato il 24/06/1980 a FIRENZE (FI), immatricolato nell'anno accademico 1999/2000 in data 06/10/1999, ha superato presso questa Università l'esame finale di LAUREA IN SCIENZE MOTORIE (33 - CLASSE DELLE LAUREE IN SCIENZE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE di cui al D.M. 04/08/2000) , in data 28/10/2003 con la votazione 110/110 con lode (CENTODIECI SU CENTODIECI CON LODE).

Si certifica, inoltre, che la durata del corso è di TRE ANNI.

Si rilascia il presente certificato in carta libera per gli usi consentiti dalla legge.

I dati riportati nel presente certificato sono estratti dagli archivi informatizzati di questa Università, ai sensi del DLgs 12.02.93, n. 39, art. 3, c. 1.

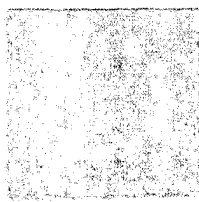
Le firme autografe sotto riportate sono sostituite da indicazione a stampa dei soggetti responsabili ai sensi del DLgs 12.02.93, n. 39, art. 3, c. 2.

Firenze, 21/12/2004

Il Responsabile Informatico  
Dott.ssa Cristina Mugnai

Il Dirigente Coordinatore di Polo  
SIG.RA MARIGRAZIA CATANIA

L'addetto al rilascio  
EDOARDO BULGARELLI



THE UNIVERSITY OF THE STATE OF NEW YORK

# DIPLOMA

OF THE UNIVERSITY OF THE STATE OF NEW YORK

IN THE DEPARTMENT OF THE STATE



*Pasta Borell*  
IL PRESIDENTE DELLA FIN

*Massimiliano*  
IL RESPONSABILE S.E.T.

*Alvise*  
IL SEGRETARIO GENERALE

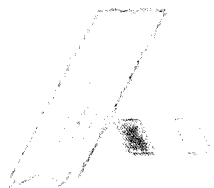
# ALLENATORE NUOTO

## I LIVELLO

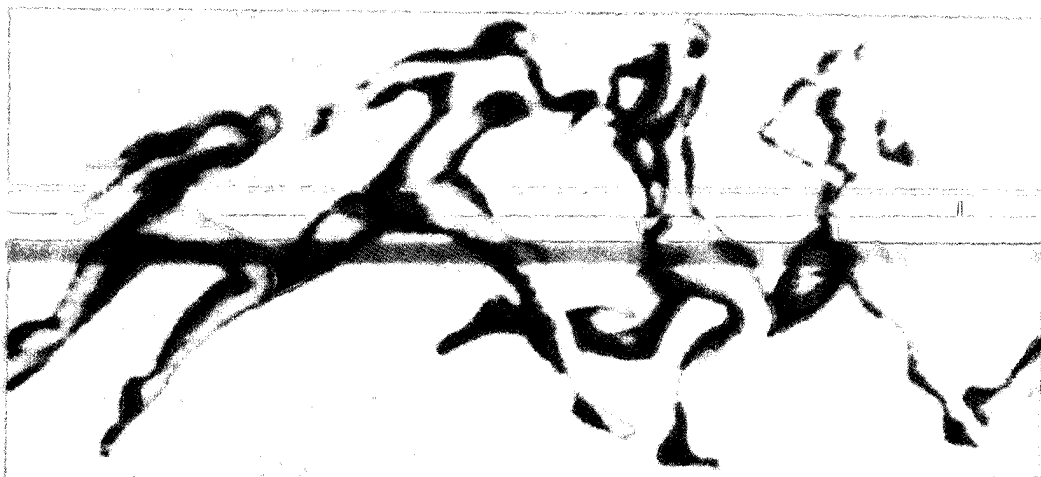
Qualifica rilasciata a:

*Federico Baccini*

Roma, 26.11.09



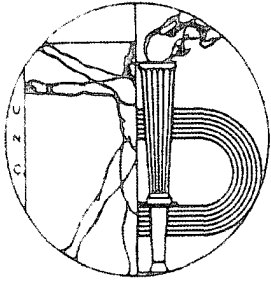
FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA



**TECNICO**  
**BRACCINI FEDERICO**  
**ISTRUTTORE**

**FI1917**  
**24/06/1980**





UNIONE NAZIONALE CHINESIOLOGI

IL CONSIGLIO NAZIONALE

ATTESTA

*che il Sig.* **Dott. BRACCINI Federico** *è iscritto alla*

UNIONE NAZIONALE CHINESIOLOGI

*con anzianità dal* **2005**

IL SEGRETARIO

IL PRESIDENTE



**CANALI**  
**POSTURAL METHOD**

Posture e  
Sport

DIPLOMA CONFERITO A :

**FEDERICO BRACCINI**

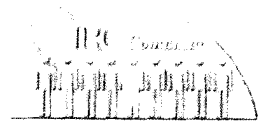
CORSO DI "RIPROGRAMMAZIONE POSTURALE" DI 1° LIVELLO

*Canali*

Firenze 2014 - 05 - 18



**ITALIAN RESUSCITATION COUNCIL**



*Verificato l'apprendimento  
si attesta che*

**FEDERICO BRACCINI**

C.F.: BRCFRC80H24D612E

*ha superato il corso ESECUTORE di*

***BLSD - Basic Life Support and Defibrillation***

*Rianimazione cardiopolmonare di base e defibrillazione precoce in età adulta per la Comunità  
secondo linee guida ERC-IRC 2010*

luogo **Lastra a Signa**

data

**13/12/2014**

CdF **MISERICORDIE D'ITALIA**

N° **244716**

**IL DIRETTORE DEL CORSO**

**FRANCESCA FABIANI**

118 - FIRENZE SOCCORSO  
Formazione/Aggiornamento

Attestato di  
partecipazione

Si certifica che  
*Federico Braccini*

ha partecipato al corso:

**Utilizzo del Defibrillatore  
Semiautomatico**

**Esecutore Laico**

(Delibera Giunta R.T. n° 468 del 25/06/2007)



in data *31 Maggio 2012*

superando la prova finale.

Il Direttore  
Dr. Lucia De Vito

Il Referente PAD  
Massimo Lantfredini

U.O. Complesso Multidisciplinare  
Emergenza Sanitario 118  
Firenze - Toscana  
ASL Firenze  
Fondazione Sanità e Ricerca  
Educazione Sanitaria  
Epidemiologia e Igiene  
E-mail: [118@aslfirenze.it](mailto:118@aslfirenze.it)  
www.118.it

# Teknoform Snc

Agenzia Formativa Accreditata

**Certificata ISO 9001:2008**

Bureau Veritas con certificato n. IT233087 attività n. 37  
Certitalia con certificato n. A00510 attività 37

Codice: PI0248 Decreto N. 373 del 06/02/2009



REGIONE  
TOSCANA



AGENZIA  
ACCREDITATA

## ATTESTATO DI FREQUENZA

Si attesta che:

*BRACCINI FEDERICO*

**HA PARTECIPATO CON PROFITTO AL CORSO DI FORMAZIONE  
PER ADDETTI AL PRIMO INTERVENTO ANTINCENDIO**

**MEDIO RISCHIO.**

**(D.LGS 81/2008)**

Soggetto attuatore: *TEKNOFORM SNC*

Presso la sede di: *TEKNOFORM SNC - EMPOLI (FI)*

L. 07.12.1984 n. 818 D.M. 25/03.1985			
COD. INDIV. PROFESSIONISTI			
FI	03866	I	00814

Il responsabile del soggetto attuatore  
Teknoform Snc

# Società Nazionale di Salvamento

FONDATA IL 17 GIUGNO 1871

ISTITUTO ETICO MORALE CON R. D. 19 APRILE 1870

PRESIDENZA E DIREZIONE NAZIONALE

GENOVA

VIA FUCCOLI, 24-C - TEL. 0102474261

N.° 92352

## BREVETTO DI ABILITAZIONE PROFESSIONALE DI BAGNINO DI SALVATAGGIO

*In conformità all'esito delle prove teorico-pratiche di nuoto, immersione, tuffo, voga e respirazione artificiale sostenute con esito favorevole innanzi alla Commissione d'esame di questa Società Nazionale di Salvamento, presieduta, come di norma, dall'Ufficiale della Capitaneria di Porto competente, si*

**ABILITA**

*all'esercizio del mestiere di Bagnino di Salvataggio*

*Il Signor* **BRACCINI FEDERICO**

*nato il* **24/06/80** *a* **FIRENZE**

*a tutto il* **31/12/2008**

*Il presente Brevetto è valido per detta attività lungo il litorale marittimo e nelle piscine di tutti i paesi C.E.E., come da autorizzazione in data 8 aprile 1977 numero 12010 di prot. del Ministero dell'Interno - Direzione Generale della Protezione Civile e dei Servizi antincendi.*

Genova, **21/09/2006**

*Il Segretario*

*Il Presidente*

*Il presente Brevetto va rinnovato alla scadenza del termine di validità previsto dall'art. 10 della Legge n. 12010 del 1977.*





FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Regionale Toscano

Firenze 5 aprile 2014

Si attesta che

FEDERICO BRACCINI

*Ha partecipato il giorno 5 Aprile 2014 a Firenze presso l'impianto coperto dello Stadio Ridolfi  
al seminario teorico/pratico dal titolo:*

## **“La correzione degli errori nel salto in alto”**

Relatore: Prof. Giuliano Corradi

Organizzato dal Comitato Regionale Toscano della Federazione Nazionale di Atletica Leggera in  
collaborazione con il Centro Studi e Ricerche FIDAL

La partecipazione al seminario da diritto all'acquisizione di ½ credito formativo

Il Fiduciario Tecnico Regionale

Renzo Avogaro



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Regionale Toscano

Firenze 28 marzo 2014

Si attesta che

FEDERICO BRACCINI

*Ha partecipato il giorno 28 Marzo 2014 a Firenze Stadio Ridolfi presso la sala riunioni del Comitato Regionale Toscano FIDAL al seminario teorico/pratico dal titolo:*

## **“La Postura in Atletica Leggera”**

Relatori: Prof. Vincenzo Canali

Organizzato dal Comitato Regionale Toscano della Federazione Nazionale di Atletica Leggera in  
collaborazione con il Centro Studi e Ricerche FIDAL

La partecipazione al seminario da diritto all'acquisizione di ½ credito formativo

Il Fiduciario Tecnico Regionale

Renzo Avogaro





FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Regionale Toscano

Firenze 1 marzo 2014

Si attesta che

FEDERICO BRACCINI

*Ha partecipato il giorno 1 Marzo 2014 a Firenze Stadio Ridolfi presso la sala riunioni del Comitato Regionale Toscano FIDAL al seminario teorico/pratico dal titolo:*

## **“Metodologia per il miglioramento della tecnica di passaggio degli ostacoli”**

Relatori: Prof. Vincenzo De Luca

Prof. Ilaria Ceccarelli

Organizzato dal Comitato Regionale Toscano della Federazione Nazionale di Atletica Leggera in collaborazione con il Centro Studi e Ricerche FIDAL

La partecipazione al seminario dà diritto all'acquisizione di ½ credito formativo

Il Fiduciario Tecnico Regionale

Renzo Avogaro

# FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

ASSOCIATI

E.F.A.: EUROPEAN FITNESS ASSOCIATION

MSP: MOVIMENTO SPORT AZZURRO ITALIA

ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL



ENTE RICONOSCIUTO DAL  
MINISTERO DELL'INTERNO



## Attestato di partecipazione al MASTER cardiofitness e circuit training per il dimagrimento

rilasciato a

*Braccini Federico*

Firenze, febbraio 2008

Il presidente

Il Coordinatore Tecnico





UNIONE EUROPEA  
FIRENZE

Ministero del Lavoro  
Dipartimento di Area  
Socio-Pedagogica  
DIREZIONE REGIONALE  
TOSCANA

REGIONE  
TOSCANA



**REGIONE TOSCANA**

*Provincia di Firenze*

## ATTESTATO DI FREQUENZA

Si attesta che

nato a FIRENZE il 24/06/1980

nazione ITALIA

ha frequentato il corso

**PROGETTO SIM**

**Salute In Movimento**

**FORMAZIONE COMUNE FI20060439**

**PERCORSO DIRIGENTI TECNICI FI20060440**

Soggetto attuatore *CONI PROVINCIALE FIRENZE*



CONI  
Comitato Provinciale  
Firenze

Soggetto partner *SESTOIDEE*



Presso la sede *Biblioteca Comunale Sesto Fiorentino*

Il legale rappresentante

Data *10/10/2000*

*Paolo Ignesti*

Attestato rilasciato ai sensi della L.R. 42 del 26/07/2002



Coni  
Comitato Provinciale  
Firenze



# ATTESTATO DI FREQUENZA

Si attesta che:

*Federico Braccini*

ha frequentato il seminario

## ***SPORT & COMUNICAZIONE*** ***un nodo ancora da sciogliere***

**Museo del Calcio Firenze - Sabato 7 ottobre 2006**

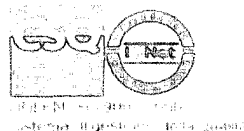
Il Presidente CONI - Firenze

*Paolo Ignesti*

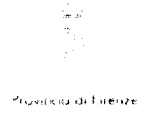
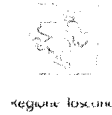
Il Presidente USSI -Toscana

*Franco Morabito*

Firenze 18 dicembre 2006



Attestato rilasciato ai sensi della L.R. 32 del 26.07.2002



nuove professioni per lo sport

# ATTESTATO DI FREQUENZA

Il/la Signor/ra **Federico Braccini** nato/a a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_

ha frequentato:

**Il Corso di formazione AMICOSPORT PIA-SPORT 2002 per Istruttori Ludico-Sportivi che operano per lo sport sociale e per tutti**

(Finanziato dal Fondo Sociale Europeo, nell'ambito del Ob.3 Mis.C4 della Provincia di Firenze, approvato dalle Conferenze dei Sindaci delle Zone Socio-sanitarie Nord/Ovest e Sud/Est)

**Ente o Struttura Formativa:**  
Associazione Il Labirinto  
Protosport  
Cooperativa L'Isola di Arturo  
TK Consultant

Firenze, 17 Maggio 2003

Il Comitato Tecnico Scientifico

Comuni Area  
Socio-Sanitaria  
Nord-Ovest



ASSOCIAZIONE  
IL LABIRINTO



COOPERATIVA  
L'ISOLA DI ARTURO

SPIN



UNIONETRA

Comuni Area  
Socio-Sanitaria  
Sud-Est