



Roma, 22.09.2021  
Prot. n. 397

Ai Comitati Regionali AICS  
Ai Comitati Provinciali AICS  
Alle Società di Ginnastica Acrobatica AICS

---

Loro Sedi

**Oggetto: Corso di Formazione per Istruttore Nazionale AICS di Ginnastica Acrobatica - Specialità Pole Dance Livello 1 – Roma 2-3 e 16-17 Ottobre 2021.**

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Roma e la Rome Pole Fitness ASD, organizza il **“Corso di Formazione per Istruttore Nazionale di Ginnastica Acrobatica – Specialità Pole Dance – Livello 1”** che si terrà nei giorni **2-3 e 16-17 Ottobre 2021**.

Il Corso, riservato ai tesserati AICS 2022, sarà tenuto da **Irina Eshkinina** (Istruttrice di Stretching, Pole Dance, Tessuti Aerei, Aerial Yoga) e **Julia Staszewska** (Fisioterapista, Istruttrice di Pole Dance, Fitness). Avrà la durata di 32 ore di lezione, con frequenza obbligatoria. E', inoltre, necessaria la maggiore età, il diploma di Scuola Media Superiore, esperienza nell'ambito disciplinare (almeno un anno di pratica della Pole Dance) ed il possesso del certificato medico non agonistico del medico di base (o superiore) in corso di validità. Al termine i corsisti sosterranno un esame finale che, in caso di esito positivo, consentirà l'ottenimento del Diploma di Istruttore Nazionale AICS di Ginnastica Acrobatica – Specialità Pole Dance, con il quale sarà possibile insegnare presso le Associazioni AICS del territorio nazionale. Gli Istruttori saranno, inoltre, iscritti nell'Albo Nazionale AICS degli Istruttori e riceveranno il tesserino da istruttore AICS.

Sarà possibile scegliere di frequentare il Corso ***interamente in modalità online oppure, una parte online (lezioni teoriche) ed una parte in presenza (lezioni pratiche)***. Nello specifico le lezioni teoriche saranno tenute il 2-3-16 Ottobre p.v., quelle pratiche il 17 Ottobre p.v. presso la sede della Rome Pole Fitness ASD. Solo nell'opzione *interamente online* la parte pratica sarà studiata dal discente in forma autonoma utilizzando i materiali didattici e video tutorial messi a disposizione dai docenti. Nel lasso temporale che intercorre tra le lezioni di teoria e lo studio della parte pratica l'aspirante istruttore dovrà presentare ai docenti tre elaborati: 1) il programma di una lezione; 2) il programma delle lezioni per tre mesi; 3) creare le combo sul Pole Spin e Pole Statico usando almeno 4-5 figure tratte dai materiali didattici. Il percorso si concluderà con l'esame finale dopo aver superato con successo le tre prove predette.

./.



Il Corso ha l'obiettivo di:

- formare Istruttori di alto livello che sappiano condurre lezioni di Pole Dance di gruppo in modo corretto, efficace e sicuro, sia in presenza che online;
- trasmettere il metodo di insegnamento degli elementi, la programmazione (a breve e medio termine) e la gestione delle lezioni in gruppo;
- fornire tutte le informazioni sugli standard delle attrezzature e delle strutture per le lezioni di Pole Dance;
- insegnare i metodi di assistenza fisica nello studio degli elementi al palo;
- trasmettere conoscenze di anatomia del corpo umano, biomeccanica di base, equilibrio muscolare.

**Queste gli argomenti che saranno trattati:**

1. Caratteristiche dello spazio e delle attrezzature per praticare la pole dance.
2. Sicurezza e regole durante le lezioni.
3. Base di anatomia del corpo umano.
4. Biomeccanica di base.
5. Equilibrio muscolare durante la pratica di Pole Dance (teoria e pratica).
6. Prevenzione degli infortuni durante le lezioni.
7. Struttura generale della lezione.
8. Programmazione delle lezioni a breve e lungo periodo.
9. Motivazione degli studenti.
10. Figura dell'istruttore.
11. Riscaldamento e potenziamento.
12. Pole Conditioning.
13. Figure di pole spin del Livello 1 (tecniche ed errori tipici).
14. Figure di pole statico del Livello 1 (tecniche ed errori tipici).
15. Combo del Livello base.
16. Assistenza fisica agli studenti durante gli esercizi.
17. Stretching finale.
18. Analisi degli errori tecnici con esempi specifici.
19. Esame pratico e teorico.

**Cronoprogramma delle lezioni**

Data	Orario	Materie	Docente
<b>02.10.2021</b>	9.00-10.30	Caratteristiche dello spazio e delle attrezzature per praticare la pole dance. Sicurezza e regole durante le lezioni.	Irina Eshkinina (intera giornata)
	10.30-11.00	Struttura generale della lezione.	
	11.00-11.15	Coffee Break	
	11.15-13.00	Programmazione delle lezioni a breve e lungo periodo.	
	13.00-14.00	Pausa pranzo	
	14.00-15.30	Motivazione degli studenti. Figura dell'istruttore.	
	15.30-16.00	Tecniche ed errori tipici delle figure Livello 1.	
	16.00-16.15	Pausa	
	16.15-18.00	Tecniche ed errori tipici delle figure Livello 1. Le combo e Pole Conditioning.	

<b>03.10.2021</b>	9.00-11-00	Base di anatomia del corpo umano.	Julia Staszewska (intera giornata)
	11.00-11.15	Coffee Break	
	11.15-13.00	Biomeccanica di base	
	13.00-14-00	Pausa pranzo	
	14.00-16.00	Equilibrio muscolare durante la pratica di Pole Dance (teoria).	
	16.00-16.15	Pausa	
	16.15-17.00	Equilibrio muscolare durante la pratica di Pole Dance (pratica).	
	17.00-18.00	Prevenzione degli infortuni durante le lezioni.	
<b>16.10.2021</b>	10.30-12.00	Analisi degli errori tecnici con esempi specifici.	Irina Eshkinina (intera giornata)
	12.00-13.30	Combo del livello 1. Analisi delle combo preparate per l'esame.	
	13.30-14.00	Pausa pranzo	
	14.30-16.00	Analisi dei programmi delle lezioni preparate per l'esame	
	16.00-18.00	Esame finale	
<b>17.10.2021</b>	10.30-13.30	Pratica delle figure livello 1.(in presenza per modalità 50% on line)	Irina Eshkinina (tutto il giorno)
	13.30-14.30	Pausa pranzo	
	14.30-16.00	Pratica delle figure livello 1 (in presenza per modalità 50% on line)	

### **ISCRIZIONE AL CORSO**

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **1 Ottobre p.v.**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Roma [roma@aics.it](mailto:roma@aics.it) e alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info). **La quota di iscrizione è di € 540,00** (a persona) ed è comprensiva della documentazione didattica (dispense, poster, libretto e video), del diploma nazionale AICS, del tesserino di Istruttore e dell'iscrizione all'Albo Nazionale AICS. Detta quota dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato a: AICS – Comitato Provinciale di Roma – IBAN: IT60W0306909606100000137324 Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Ginnastica Acrobatica. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 6 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 10 adesioni modalità parte online e parte in presenza).

Un cordiale saluto.

Il Presidente  
On. Bruno Molea





**MODULO D'ISCRIZIONE**  
**CORSO ISTRUTTORE GINNASTICA ACROBATICA SPECIALITA' POLE DANCE 1° Livello**  
**Roma 2-3-16-17 Ottobre 2021**

Compilare in tutte le sue parti ed inviare entro il 1 Ottobre 2021 a: [roma@aics.it](mailto:roma@aics.it) e per conoscenza a [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info)

PARTECIPANTE			
COGNOME e NOME n. Tess. AICS		E-MAIL	
DATI PARTECIPANTE			
Circolo AICS e cod. affiliazione		Persona richiedente	
Indirizzo		E-Mail	
CAP e Città		Tel e Fax	
P.IVA		Codice Fiscale	
Data		Firma	
INDICARE INDIRIZZO DI POSTA ELETTRONICA PER L'INVIO DELLA DOCUMENTAZIONE INERENTE IL CORSO:  _____			
<b>MODALITÀ DI PAGAMENTO - Bonifico Bancario a: AICS – COMITATO PROVINCIALE ROMA</b> <b>IBAN: IT60W0306909606100000137324</b> <b>CAUSALE: NOME, COGNOME, ISCRIZIONE CORSO ISTRUTTORE NAZIONALE GINNASTICA ACROBATICA SPECIALITA' POLE DANCE 1° LIVELLO</b>			

**CONDIZIONI GENERALI DI PARTECIPAZIONE**

- La quota d'iscrizione di € 540,00 (a persona) comprende: docenza, documentazione didattica, diploma nazionale AICS, tesserino Istruttore AICS, Iscrizione all'Albo Nazionale AICS degli Istruttori
- Il Corso sarà attivato al raggiungimento di minimo 6 iscrizioni (massimo 10)

Si accettano i termini e le condizioni stabilite nel presente modulo e nella circolare del corso	Si dichiara che il Partecipante ha preso visione degli Obiettivi, dei Prerequisiti e dei Contenuti del Corso.
<b>Timbro e firma del Richiedente</b>	<b>Firma del Partecipante o del Richiedente</b>

Ai sensi dell'art. 13 del GDPR 2016/679/UE – Regolamento Europeo in materia di protezione dei dati personali e successive modifiche o integrazioni, il partecipante dichiara di essere stato informato che i suoi dati personali, acquisiti tramite il modulo di iscrizione o all'atto della partecipazione al corso, saranno trattati da AICS con l'ausilio di mezzi elettronici per finalità riguardanti l'esecuzione degli obblighi derivanti dalla partecipazione al corso.

Data \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ Timbro e firma \_\_\_\_\_