



Roma, 05.11.2021  
Prot. n. 491

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 Cerchio Aereo Livello 1 – Roma 20-27 Novembre e 11 Dicembre 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 Cerchio Aereo – Livello 1”** che si terrà nei giorni **20-27 Novembre e 11 Dicembre 2021**.

Il Corso, riservato ai tesserati AICS 2022, sarà tenuto da **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 di Cerchio Aereo) 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 Cerchio Aereo Livello 1, 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.

La frequenza del Corso **sarà al 50% in modalità online (lezioni teoriche) e la parte pratica sarà in presenza**. Nello specifico 20 Novembre (teoria su ZOOM), 27 Novembre (lezioni pratiche obbligatorie in presenza presso la sede della Rome Pole Fitness) e 11 Dicembre (Esame su ZOOM). Per lo studio della parte pratica si avranno a disposizione due settimane di tempo, dopo le lezioni di pratica in presenza, al termine delle quali si sosterrà l'esame finale. Nel lasso temporale che intercorre tra le lezioni di pratica e l'esame finale l'aspirante istruttore dovrà presentare al docente quattro elaborati: 1) il programma di una lezione; 2) il programma delle lezioni per tre mesi; 3) creare le combo sul Cerchio usando almeno 4-5 figure tratte dai materiali didattici; 4) registrare la “simulazione” della lezione con le spiegazioni degli elementi scelti per il programma di una lezione (al massimo 15'). Le prove dovranno essere inoltrate entro il 9 dicembre via e-mail a [romepolefitness@gmail.com](mailto:romepolefitness@gmail.com) Il percorso si concluderà con l'esame finale solo dopo aver superato con successo le quattro prove predette.

./.



I discenti avranno a disposizione dispense didattiche e video didattici con più di 50 elementi acrobatici

Il Corso ha l'obiettivo di:

- formare Istruttori di alto livello che sappiano condurre lezioni di Cerchio Aereo, di gruppo, in modo corretto, efficace e sicuro;
- 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 Cerchio Aereo;
- insegnare i metodi di assistenza fisica nello studio degli elementi al Cerchio;
- 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.
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 Cerchio Aereo (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. Insegnamento delle figure all'attrezzo del Livello 1 (tecniche ed errori tipici).
13. Combo del Livello base.
14. Assistenza fisica agli studenti durante gli esercizi.
15. Stretching finale.
16. Esame pratico e teorico.

**Cronoprogramma delle lezioni**

Data	Orario	Materie	Docente
<b>20.11.2021</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 Acrobatica Aerea (teoria).	
	16.00-16.15	Pausa	
	16.15-17.00	Equilibrio muscolare durante la pratica di Acrobatica Aerea (pratica).	
	17.00-18.00	Prevenzione degli infortuni durante le lezioni.	

<b>27.11.2021</b>	9.00-10.00	Caratteristiche dello spazio e delle attrezzature. Sicurezza e regole durante le lezioni.	Julia Staszewska (intera giornata)
	10.00-11.00	Struttura generale della lezione. Programmazione delle lezioni a breve e lungo periodo.	
	11.00-11.15	Coffee Break	
	11.15-12.00	Struttura generale della lezione. Programmazione delle lezioni a breve e lungo periodo.	
	12.00-13.00	Motivazione degli studenti. Figura dell'istruttore.	
	13.00-14.00	Pausa pranzo	
	14.00-16.00	Riscaldamento e potenziamento. Tecniche ed errori tipici delle figure Livello 1 – La pratica.	
	16.00-16.15	Pausa	
	16.15-19.00	Tecniche ed errori tipici delle figure Livello 1. Le combo. Stretching Finale – La pratica.	
<b>11.12.2021</b>	11.00-14.00	Esame Finale	Julia Staszewska

### **ISCRIZIONE AL CORSO**

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **18 Novembre p.v.**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Roma [roma@aicis.it](mailto:roma@aicis.it) e alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport [dnsport@aicis.info](mailto:dnsport@aicis.info). **La quota di iscrizione è di € 400,00** (a persona) ed è comprensiva della documentazione didattica, 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 Cerchio Aereo. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 4 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' CERCHIO AEREO Livello 1**  
**Roma 20-27 Novembre e 11 Dicembre 2021**

Compilare in tutte le sue parti ed inviare entro il 18 Novembre 2021 a: [roma@aics.it](mailto:roma@aics.it) e per conoscenza a [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info)

PARTECIPANTE			
<b>COGNOME e NOME n. Tess. AICS</b>	<b>E-MAIL</b>		
DATI PARTECIPANTE			
<b>Circolo AICS e cod. affiliazione</b>		<b>Persona richiedente</b>	
<b>Indirizzo</b>		<b>E-Mail</b>	
<b>CAP e Città</b>		<b>Tel e Fax</b>	
<b>P.IVA</b>		<b>Codice Fiscale</b>	
<b>Data</b>		<b>Firma</b>	
<b>INDICARE INDIRIZZO DI POSTA ELETTRONICA PER L'INVIO DELLA DOCUMENTAZIONE INERENTE IL CORSO:</b>			
_____			
<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' CERCHIO AEREO LIVELLO 1</b>			

**CONDIZIONI GENERALI DI PARTECIPAZIONE**

- La quota d'iscrizione di € 4000,00 (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 4 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 \_\_\_\_\_