

Roma, 28.01.2024
Prot. n.1524

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 – **febbraio - marzo 2024.**

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Roma e la Pole Revolution SSD, organizza il **“Corso di Formazione per Istruttore Nazionale di Ginnastica Acrobatica – Specialità Pole Dance – Livello 1”** che si terrà a Roma presso la Società Pole Revolution SSD - Via Tripolitania,199 nei giorni **24-25 febbraio e 09-10 marzo 2024.**

Il Corso è riservato ai tesserati AICS maggiorenni, in possesso di certificato medico di idoneità sportiva in corso di validità e della tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso, 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. È, inoltre, necessaria la maggiore età, il diploma di Scuola Media Superiore, esperienza nell’ambito disciplinare (almeno 1 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 Livello 1 – 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 (su piattaforma ZOOM) oppure, una parte online ed una parte in presenza.* Il corso avrà la durata di 2 settimane di cui 3 giorni obbligatori di teoria (2 weekend su Zoom) e 1 giorno facoltativo di pratica per un totale di 32 ore tra teoria e pratica e si svolgerà nei giorni **24-25 febbraio e 09 marzo (lezioni teoriche online) e 10 marzo (lezioni pratiche per la modalità 50% online).** Solo nell’opzione *interamente online* la parte pratica sarà studiata dal discente in forma autonoma utilizzando i materiali didattici e video 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 utilizzando i materiali del corso. Il percorso si concluderà con l'esame finale, dopo aver superato le tre prove predette. Le lezioni pratiche in presenza si terranno presso la Rome Pole Revolution SSD.

Gli obiettivi del corso sono:

- formare professionisti di alto livello per svolgere le lezioni di Pole Dance in gruppo in modo corretto, efficace e sicuro;
- aiutare gli istruttori a migliorare il livello di abilità pedagogica nell'insegnamento;
- trasmettere agli istruttori il metodo di insegnamento degli elementi, la programmazione (a breve e a lungo periodo) 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 quando si studiano gli elementi al palo.
- avere la conoscenza dell'anatomia del corpo umano, la biomeccanica di base, come tenere l'equilibrio muscolare e come evitare le lesioni durante la pratica di Pole Dance.

Il programma del corso sarà il seguente:

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

Data	Orario	Materie	Docente
24.02.2024	9.00-10.30	Caratteristiche dello spazio e delle attrezzature per praticare la pole dance. Sicurezza e regole durante le lezioni.	Irina Eshkinina (tutto il giorno)
	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	
	14.00-15.00	Motivazione degli studenti. Figura dell'istruttore.	
	15.00-16.00	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.	
25.02.2024	9.00-11.00	Base di anatomia del corpo umano.	Julia Staszewska (tutto il giorno)
	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.	
09.03.2024	10.30-12.00	Analisi degli errori tecnici con esempi specifici.	Irina Eshkinina (tutto il giorno)
	12.00-13.30	Combo del Livello 1. Analisi delle combo preparate per l'esame.	
	13.30-14.30	Pausa pranzo	
	14.30-16.00	Analisi dei programmi delle lezioni preparate per l'esame.	
	16.00-18.00	L'esame finale.	

10.03.2024	10.30-13.30	Pratica delle figure Livello 1 (in presenza per modalità 50%)	Irina Eshkinina
	13.30-14.30	Pausa Pranzo	
	14.30-16.00	Pratica delle figure Livello 1 (in presenza per modalità 50%)	

ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **19 febbraio p.v.**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Roma roma@aics.it e alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport 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 Livello 1. 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). Le lezioni per la parte pratica si terranno presso la Rome Pole Revolution SSD.

Un cordiale saluto.

Il Presidente
On. Bruno Molea





**MODULO ISCRIZIONE
CORSO ISTRUTTORE GINNASTICA ACROBATICA SPECIALITA'
POLE DANCE LIVELLO 1
ROMA – 24-25 FEBBRAIO – 09-10 MARZO 2024**

Compilare in tutte le sue parti ed inviare **entro il 19 febbraio 2024** a roma@aics.it e a dnsport@aics.info

PARTECIPANTE			
COGNOME e NOME n. Tess. AICS		E-MAIL	
DATI PARTECIPANTE			
Circolo		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 AL CORSO: _____			
MODALITÀ DI PAGAMENTO - Bonifico Bancario a: AICS – COMITATO PROVINCIALE ROMA IBAN: IT60W030690960610000137324 CAUSALE: NOME, COGNOME, ISCRIZIONE CORSO ISTRUTTORE NAZIONALE GINNASTICA ACROBATICA POLE DANCE 1° LIVELLO			

CONDIZIONI GENERALI DI PARTECIPAZIONE

La quota d'iscrizione di € **540,00** s'intende per persona e comprende: la docenza, documentazione didattica e, con il superamento dell'esame finale, il rilascio del diploma nazionale, del tesserino tecnico digitale scaricabile dall'App AICS 2.0 e dell'iscrizione all'albo nazionale. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di minimo **4 iscritti (massimo 10** per la soluzione in presenza 50%). Allegare il CV alla richiesta di partecipazione.

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.
Timbro e firma del Richiedente	Firma del Partecipante o del Richiedente

Ai sensi del. Dlgs 196/03 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 _____