



Roma, 15.09.2025

Prot.n. 2598

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 1° Livello – novembre-dicembre 2025 – gennaio-febbraio 2026.

La Direzione Nazionale, in collaborazione con la Commissione Tecnica Nazionale AiCS di Pole Sport e la ASD Dolomiti Super Pole, organizza il **“Corso di Formazione per Istruttore Nazionale di Ginnastica Acrobatica – Specialità Cerchio Aereo – 1° Livello che si terrà in modalità mista (online + presenza) nei giorni 21-22-23 novembre – 6-7 dicembre 2025 – 31 gennaio – 21-22 febbraio 2026.**

Il Corso è riservato ai soci AICS maggiorenni, in possesso di tessera associativa in corso di validità alla data di svolgimento del Corso, del certificato medico in corso di validità. Il corso si rivolge ad aspiranti Istruttori, atleti e praticanti amatoriali che desiderano approfondire la loro conoscenza della disciplina in modo scientifico, per poter partecipare al corso è richiesta almeno due anni di pratica continuativa nella disciplina. Il corso sarà tenuto dalle Docenti **Elisa Gozzi** (Coach di atleti agonisti di Pole Sport e Pole Art. Responsabile Nazionale di Pole Sport e Aerial Sport per AICS - Giudice internazionale di Pole/Aerial Sport e Pole/Aerial Art. - Organizzatrice di competizioni Nazionali e Internazionali di Pole/Aerial Sport e Pole/Aerial Art), **Elena Cantelli** (Giudice internazionale di Pole/Aerial Sport e Art. - Coreografa di atleti agonisti di pole sport e pole art - Preparatrice atletica per la flessibilità di atleti agonisti di pole sport e pole art) **Veronica Scavezzone** (Coach Posa – allenatrice squadra agonistica di Pole Sport e Aerial Sport, Istruttore Ginnastica Acrobatica Aerea Cerchio, Tessuti, Trapezio 1° Livello).

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 1° Livello – Specialità Cerchio Aereo, 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.

- Durata complessiva: 32 ore
- Calendario: 4 giornate da 8 ore ciascuna
- Modalità: lezioni frontali, esercitazioni pratiche, lavori di gruppo, simulazioni di insegnamento.

Ripartizione ore

- Teoria (12 ore)
  - Metodologia dell'allenamento sportivo
  - Anatomia, fisiologia e prevenzione infortuni
  - Regolamenti e principi della pole dance/sport
  - Didattica e comunicazione nell'insegnamento

- Pratica (20 ore)
  - Apprendimenti: materiali e sicurezza
  - Propedeutiche a corpo libero
  - Tecniche di base al cerchio aereo
  - Progressioni metodologiche per principianti
  - Simulazioni di lezione

Il corso di formazione per Istruttore di 1° livello in Cerchio Aereo è rivolto a chi desidera acquisire le competenze teoriche e pratiche necessarie per avviare allievi principianti alla pratica del cerchio aereo a livello amatoriale. La formazione integra aspetti generali di preparazione sportiva con contenuti specialistici legati alla disciplina, fornendo strumenti metodologici, didattici e pratici per l'insegnamento.

#### Obiettivi

- **Formare tecnici qualificati in grado di insegnare cerchio aereo a livello amatoriale.**
- **Trasmettere conoscenze relative alla ginnastica acrobatica e alla preparazione atletica di base.**
- **Fornire strumenti di didattica e progressioni metodologiche per l'insegnamento sicuro ed efficace.**
- **Abilitare i partecipanti al ruolo di istruttori riconosciuti AICS, attraverso il rilascio del tesserino tecnico.**

#### Sintesi delle Attività e Fasi Previste

**Modulo Generale – Nozioni di base relative all'allenatore sportivo (metodologia dell'allenamento, principi di anatomia e fisiologia, preparazione atletica generale, sicurezza).**

**Modulo Specialistico – Approfondimento della disciplina Cerchio Aereo (storia, regolamenti, progressioni tecniche, prevenzione infortuni specifici).**

**Modulo Pratico – Applicazione in sala: didattica all'attrezzo, esercizi propedeutici, progressioni acrobatiche di base, metodologie di insegnamento.**

**Esame Finale – Prova scritta e orale con valutazione delle competenze teoriche e pratiche.**

Il Corso di Formazione Istruttori di 1° livello – Cerchio Aereo è strutturato in modalità mista (online + presenza) per garantire la massima flessibilità organizzativa e didattica.

#### **Parte Teorica (Moduli Generali 1–2)**

Si svolge interamente online.

Al momento dell'iscrizione e pagamento della quota di partecipazione (con possibilità di versamento in due rate) il corsista riceverà accesso immediato al materiale formativo, costituito da:

- Slide commentate dal docente (come in classe, in formato video);
- Manuale teorico in formato digitale, suddiviso per moduli e unità didattiche;

Sarà inoltre possibile partecipare alle lezioni teoriche in diretta con il docente nelle date indicate di seguito, durante le quali si potranno approfondire i contenuti e porre domande. Al termine del modulo teorico sarà necessario sostenere l'esame relativo alla parte teorica.

### **Parte Pratica**

Si svolge interamente in presenza e ha una durata complessiva di 16 ore. I docenti mettono a disposizione due sessioni pratiche, alle quali è possibile partecipare. La seconda sessione verrà attivata solo qualora il numero di iscritti ne giustifichi lo svolgimento.

La partecipazione alla parte pratica è consentita esclusivamente dopo aver superato l'esame relativo alla parte teorica e richiede prenotazione obbligatoria.

#### **PARTE GENERALE (MODULO 1)**

Fondamenti, contesto e principi metodologici

- UD1 Cerchio Aereo: Cenni Storici
- UD2 Linee guida Regolamento Quadri Tecnici
- UD3 Organizzazione degli Organismi Sportivi in Italia
- UD4 Aspetti Sociologici e Attività Sportiva
- UD5 Anamnesi Sportiva
- UD6 Cenni di psicologia dell'allenamento
- UD7 Il corretto uso del linguaggio
- UD8 Definizioni fondamentali – Cenni sulla terminologia della ginnastica
- UD9 L'allenatore
- UD10 Il riscaldamento
- UD11 La coordinazione
- UD12 Esercizio Fisico: gli adattamenti
- UD13 Prestazione sportiva: aspetti relazionali e cognitivi
- UD14 Capacità di carico e prestazione sportiva
- UD15 Leve

---

#### **PARTE GENERALE (MODULO 2)**

Metodologia dell'allenamento e preparazione fisica

- UD16 Allenamento della Forza
  - UD17 Allenamento della Potenza
  - UD18 Le posizioni statiche
  - UD19 Stimoli allenanti
  - UD20 La flessibilità
  - UD21 Allenamento della Resistenza Muscolare
  - UD22 Movimenti acrobatici
-

## MODULI SPECIALISTICI (MS)

### PARTE 1 – MS1

#### Propedeutica tecnica e approccio coreografico

- UD23 Esercizi base per la flessibilità
- UD24 Movimento, musica e musicalità
- UD25 Sperimentazione coreografica con elementi di base

### PARTE 2 – MS2

#### Preparazione fisica specifica e didattica applicata

- UD26 Costruzione della routine di riscaldamento
- UD27 Esercizi base di potenziamento specifico
- UD28 Esercizi base della ginnastica acrobatica

### PARTE 3 – MS3

#### Elementi tecnici specifici di Cerchio Aereo

- UD29 – Gruppo A: Elementi di flessibilità – sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici
- UD30 – Gruppo B: Elementi di forza – sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici
- UD31 – Gruppo C: Elementi di balance – sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici
- UD32 – Gruppo D: Elementi dinamici – sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici
- UD33 – Gruppo E: Elementi a 720 gradi (spinning elements) – sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici

Sede	Città		Data Parte Teorica On Line
ASD MOTUS EVOLUTION Via Berna 24	ON LINE	ON LINE	21-22-23 novembre 2025
PRIMA SESSIONE ESAME TEORICO	ON LINE	ON LINE	23 novembre 2025
SECONDA SESSIONE ESAME TEORICO	ON LINE	ON LINE	31 gennaio 2026
Sede	Città	Provincia	Data Parte Pratica (2 sessioni)
PALASPORT DE MAS	BELLUNO	Via Aristide Gabelli, 20	6-7 dicembre 2025
PALASPORT DE MAS	BELLUNO	Via Aristide Gabelli, 20	21-22 febbraio 2026

Dopo aver effettuato il pagamento (almeno della prima rata) sarà possibile accedere al materiale relativo alla parte teorica. Al corsista viene fornito tutto il materiale didattico necessario per sostenere l'esame della parte teorica. Il docente mette inoltre a disposizione due giornate durante le quali verrà ripetuto integralmente il programma della parte teorica. In tali sessioni sarà possibile porre ulteriori domande di approfondimento. Al termine di queste due giornate dovrà essere sostenuto l'esame teorico, il quale è **obbligatorio per poter accedere alla parte pratica**. Per accedere alla parte pratica è necessario aver superato l'esame della parte teorica e aver saldato integralmente la quota del corso. La parte pratica si svolgerà in presenza nei week-end messi a disposizione dai docenti. Al termine delle giornate pratiche dovrà essere sostenuto l'esame pratico.

**Esame teorico:** quiz di 100 domande a risposta multipla; per superarlo è necessario rispondere correttamente ad almeno 80 domande.

**Esame pratico:** si svolge in presenza e consiste in tre domande: una sulla preparazione atletica generica e/o specifica e due relative al lavoro all'attrezzo.

### **ISCRIZIONE AL CORSO**

La quota di iscrizione è di **€ 700,00** (a persona) ed è comprensiva della documentazione didattica (manuale tecnico dell'istruttore), del diploma nazionale AICS, del tesserino di Istruttore e dell'iscrizione all'Albo Nazionale AICS. Le iscrizioni al corso sono aperte dal **25 settembre al 15 novembre p.v.**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail a [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info) e per conoscenza a [formazionepsga@gmail.com](mailto:formazionepsga@gmail.com). Il pagamento deve essere effettuato tramite bonifico bancario **INTESTATO A:** AICS Direzione Nazionale – **IBAN: IT 75 I 01030 03271 000061460833** – 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 4 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 6 adesioni). **Le lezioni si terranno presso la ASD DOLOMITI SUPER POLE – Via Aristide Gabelli, 20 (BL)**

Cordiali saluti.

Il Responsabile Nazionale Dipartimento Sport  
Filippo Tiberia





**MODULO ISCRIZIONE**  
**CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORE NAZIONALE DI GINNASTICA**  
**ACROBATICA – LIVELLO 1 - SPECIALITA' CERCHIO AEREO**

**COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI ED INVIARE A:**

**NOVEMBRE- DICEMBRE- 2025 – GENNAIO-FEBBRAIO 2026**

[dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info) e p.c. [formazionepsga@gmail.com](mailto:formazionepsga@gmail.com) allegando copia del bonifico effettuato.

Cognome \_\_\_\_\_ Nome \_\_\_\_\_

Luogo di nascita \_\_\_\_\_ Data di nascita \_\_\_\_\_

Residente a (città) \_\_\_\_\_ CAP \_\_\_\_\_ Provincia \_\_\_\_\_

Via \_\_\_\_\_ n. \_\_\_\_\_

Codice Fiscale \_\_\_\_\_ Tel. cellulare \_\_\_\_\_

Indirizzo e-mail \_\_\_\_\_ Tessera AICS n. \_\_\_\_\_

Nome Società AiCS \_\_\_\_\_

Codice Società AICS n. \_\_\_\_\_ Comitato Provinciale di appartenenza \_\_\_\_\_

**Il/la sottoscritto/a:**

**DICHIARA** di aver preso visione dei prerequisiti richiesti, degli obiettivi e dei contenuti del corso e di essere a conoscenza delle normative riguardanti l'abilitazione oggetto del corso previste nei regolamenti AiCS.

**DICHIARA** di essere a conoscenza che, ai sensi del capo VI, art. 76(L) del D.P.R. 445/2000, le dichiarazioni mendaci, la falsità negli atti e l'uso di atti falsi sono puniti ai sensi del Codice penale e delle leggi speciali.

**ACCETTA** tutti i termini e le condizioni stabilite nel presente modulo e tutte quelle relative allo svolgimento del Corso.

Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

**Informativa privacy ai sensi dell'art.13 del Regolamento EU 2016/679**

Ai sensi dell'art.13 del GDPR 2016/679/UE 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.

Con riferimento all'eventuale pubblicazione del materiale video e/o fotografico realizzato durante i corsi il sottoscritto

☐ **Presta il consenso**

☐ **Nega il consenso**

Con riferimento alla registrazione delle lezioni che si tengono in videoconferenza il sottoscritto

☐ **Presta il consenso**

☐ **Nega il consenso**

Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

**COSTO DEL CORSO: € 700,00**

**MODALITÀ DI PAGAMENTO:**

**Bonifico Bancario intestato a: AICS DIREZIONE NAZIONALE**

**IBAN: IT 75 I 01030 03271 000061460833;**

**Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso di Formazione Ginnastica Acrobatica Specialità Cerchio Aereo**