



Roma, 03.02.2026

Prot.n. 47

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 e/o Tessuti Aerei e Aerial Hammock 1° Livello – **Sassuolo (MO) – dal 30 maggio al 12 luglio 2026.**

La Direzione Nazionale, in collaborazione con la competente Commissione Tecnica di Pole Sport, organizza il **“Corso di Formazione per Istruttore Nazionale di Ginnastica Acrobatica – Cerchio Aereo e/o Tessuti Aerei e Aerial Hammock 1° Livello**, che si terrà in modalità on line nei giorni **30-31 maggio 2026** ed in presenza a **Fidenza (PR) nei giorni 27-28 giugno 2026** e nei giorni **11-12 luglio 2026** presso la **ASD MY AERIAL SPACE, in via la Bionda 9.**

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 e che abbiano almeno due anni di pratica continuativa nella disciplina. Il corso sarà tenuto da **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) e da **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) e **Nataliya Shelekey** (Coach di atleti agonisti di discipline aeree e Giudice Internazionale di Pole/Aerial Sport e Art ) 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 e/o Tessuti Aerei e Aerial Hammock 1° Livello, 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.

Il corso avrà la durata di 32 ore suddiviso in tre parti: una parte generale, una parte specialistica, e una parte pratica. La parte generale copre le conoscenze globali per gli aspetti dell'allenatore sportivo di ginnastica acrobatica, la parte specialistica è direttamente collegata alla specialità del Cerchio Aereo e/o Tessuti Aerei e Aerial Hammock, la parte pratica riguarda la didattica all'attrezzo. Ogni parte chiamata in seguito "Modulo"

è diviso in Unità Didattiche (UD) per facilitare la gestione della formazione e della realizzazione della connessa documentazione.

Il corso mira a formare tecnici qualificati in grado di insegnare le discipline aeree a livello amatoriale, a trasmettere conoscenze relative alla ginnastica acrobatica e alla preparazione atletica di base, a fornire strumenti di didattica e progressioni metodologiche per l'insegnamento sicuro ed efficace e ad abilitare i partecipanti al ruolo di istruttori riconosciuti AICS, attraverso il rilascio del tesserino tecnico. Tali figure possono allenare atleti principianti appartenenti alla categoria amatoriale. L'istruttore di primo livello si configura come un tecnico abilitato ad avviare neofiti alla pratica della ginnastica acrobatica specialità pole dance/sport, a promuovere l'inserimento e la crescita degli allievi nelle strutture delle ASD/SSD e seguirne l'evoluzione tecnica a livello amatoriale. Previo superamento di una prova scritta e orale.

### **MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE**

Dopo aver effettuato il pagamento sarà possibile accedere al materiale relativo alla parte teorica. Allo studente 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 nel 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.

### **PROGRAMMA FORMATIVO COMPLETO**

#### **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

## **MODULO PRATICO AERIAL SILK AND HAMMOCK**

### **PARTE 3 – MS3**

#### **Elementi tecnici specifici di Aerial Silk e Hammock**

- 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

## Cronoprogramma

| Sede   | Città   | Provincia | Data Parte Teorica On Line                    |
|--|---------|-----------|---|
| MY AERIAL SPACE<br>VIA LA BIONDA 9<br>FIDENZA (PR) | ON LINE | ON LINE   | 30-31 Maggio 2026                             |
| PRIMA SESSIONE ESAME<br>TEORICO                    | ON LINE | ON LINE   | 31 Maggio 2026                                |
| Sede   | Città   | Provincia | Data Parte Pratica AERIAL HOOP                |
| MY AERIAL SPACE<br>VIA LA BIONDA 9<br>FIDENZA (PR) | FIDENZA | PARMA     | 27-28 Giugno 2026                             |
| Sede   | Città   | Provincia | Data Parte Pratica TESSUTI AEREI E<br>HAMMOCK |
| MY AERIAL SPACE<br>VIA LA BIONDA 9<br>FIDENZA (PR) | FIDENZA | PARMA     | 11-12 Luglio 2026                             |

### **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. L'iscrizione al corso dovrà essere effettuata, entro il **25 maggio 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 ASSOCIAZIONE ITALIANA CULTURA SPORT APS DIREZ.NAZIONALE** - **IBAN: IT 75I0103003271000061460833** - 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 6 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di **15 adesioni**).

**Per informazioni tecniche sul corso scrivere a : [formazionepsga@gmail.com](mailto:formazionepsga@gmail.com)**

Il Responsabile Nazionale Dipartimento Sport  
Filippo Tiberia





**MODULO ISCRIZIONE**  
**CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORE NAZIONALE DI GINNASTICA**  
**ACROBATICA – SPECIALITÀ CERCHIO AEREO E/O AERIAL SILK HAMMOCK**

**COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI E INVIARE ENTRO IL 25 MAGGIO 2026 A:**  
[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 \_\_\_\_\_