



Roma, 21.05.2026  
Prot.n. 208

Ai Comitati Regionali AICS  
Ai Comitati Provinciali AICS  
Alle Società di Scherma Storica AICS  
Loro Sedi

**Oggetto: *Corso di Formazione per Istruttore/Maestro Scherma Storica – Giarre (CT) – dal 26 giugno al 05 luglio 2026.***

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Catania organizza il Corso di Formazione per Istruttore/Maestro di Scherma Storica (disciplina coltello e bastone siciliano) che si terrà a **Giarre (CT) nei mesi di giugno e luglio p.v.**

Il Corso, riservato ai tesserati AICS maggiorenni, in possesso di tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso e del certificato medico sportivo in corso di validità, sarà tenuto da docenti qualificati e avrà la durata di 42 ore di lezione con modalità mista in video conferenza ed in presenza. Il corso di formazione per istruttore è rivolto ad atleti con esperienza, a studenti e laureati in Scienze Motorie Sportive e Diplomati ISEF, a chi già pratica questa attività e a chi inizia il suo approccio alla professione. Sono ammessi a frequentare il corso tutti i maggiorenni con diploma di scuola media inferiore che abbiano una comprovata formazione nell'ambito della **Scherma Storica disciplina - Coltello e Bastone Siciliano.**

Il corso nasce con l'obiettivo di formare istruttori sportivi qualificati, in grado di operare all'interno di palestre e istituti scolastici. Con il superamento di test finale, l'istruttore potrà svolgere l'attività nell'ambito della **Scherma Storica, disciplina Coltello e Bastone Siciliano.** Per poter accedere all'esame finale è richiesta la frequenza obbligatoria di almeno il 90% delle lezioni pratiche; il mancato raggiungimento della percentuale minima di presenza comporterà l'esclusione dalla prova conclusiva.

Al termine i corsisti sosterranno un esame finale che, in caso di esito positivo, consentirà l'ottenimento del Diploma di Istruttore Nazionale di Scherma Storica, con il quale sarà possibile insegnare presso le Associazioni AICS del territorio nazionale. Gli Istruttori saranno iscritti nell'Albo Nazionale AICS degli Istruttori.

## Cronoprogramma

DATA	ORARIO	TOTALE ORE	MATERIA	DOCENTE
26/06/2026	08,30 – 09,30	1	Presentazione e Programma del corso. La figura dell'istruttore, del PT e delle qualifiche e competenze dei vari livelli Responsabilità, mansioni, limiti dell'istruttore di 1° livello Aspetti legali Strategie di comunicazione	Prof. Fresta Orazio
26/06/2026	09,30 – 13,30	4	<b>PRINCIPI DI BASE DELL'ALIMENTAZIONE NELLA SCHERMA STORICA</b> Macronutrienti, proteine, grassi, carboidrati Vitamine Microelementi Oligoelementi Cenni sull'integrazione	Dott.ssa Calì Silvia
27/06/2026	09,00 - 13,00	4	<b>CENNI DI ANATOMIA</b> Apparato scheletrico Tipologie di ossa Tessuto osseo Tipi di articolazioni Menischi, Dischi vertebrali, cercini Scheletro assile ed appendicolare Rachide, curve fisiologiche, curve patologiche Arti superiori Arti inferiori Sistema muscolare  Tipologie di muscoli Classificazioni, forma, origini, inserzioni, direzione delle fibre, criteri funzionali Tessuto muscolare Contrazioni muscolari Tipi di fibre	Dott.ssa Modica Martina
28/03/2026	09,00 – 13,00	4	<b>MECCANISMI ENERGETICI</b> Fonti energetiche e meccanismi energetici Sistemi aerobico, anaerobico lattacido, anaerobico alattacido L'acido lattico Il debito di ossigeno  <b>DOLORI MUSCOLARI E LESIONI MUSCOLARI</b> Dolori metabolici e acido lattico Mialgie Crampi, contratture, stiramenti, strappi DOMS	Dott.ssa Piscitello Liliana

28/06/2026	14,00 - 18,00	4	<p><b>SUPERCOMPENSAZIONE E RECUPERO</b>  Supercompensazione Importanza del recupero Aumento del livello prestativo Fattori che limitano il rendimento sportivo Riposo e potenza aerobica Correlazione tra VO2 e FC Classificazione delle attività sportive in base all'impegno aerobico Soglia aerobica/anaerobica Frequenza cardiaca allenamento. <b>LA FREQUENZA CARDIACA NELL'ALLENAMENTO</b> Zona cardiaca Massima</p>	Prof. Guarrera Rosario
29/06/2026	09,00 – 13,00	4	<p><b>CENNI DI BIOMECCANICA IN PALESTRA</b>  Leve, piani e assi di lavoro Realtà articolari, biotipo trapezoidale e clavicolare Esercizi monoarticolari, biarticolari, poliarticolari Esercizi a catena cinetica aperta e chiusa, caratteristiche, vantaggi e svantaggi Esercizi di base e complementari Vantaggi e svantaggi pesi liberi e macchine. Teoria <b>Dell'Allenamento</b> Principi fondamentali</p>	Prof.ssa Costantino Rosalinda
29/06/2026	14,00 – 18,00	4	<p><b>TECNICA DI ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI</b>  Teoria e pratica suddivisa per le varie regioni corporee Gestione della respirazione durante gli esercizi Correzione degli errori più comuni <b>CENNI DI TEORIA E PRATICA DELLO STRETCHING</b></p> <p><b>TECNICA DI ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI PER LA MUSCOLATURA DELL'ADDOME</b>  Funzione statica e funzione dinamica Pratica degli esercizi per la muscolatura dell'addome e dei muscoli stabilizzatori della colonna vertebrale Gestione della respirazione durante gli esercizi</p>	Prof.ssa Fresta Riccardo Salvatore

04/07/2026	09,00 – 13,00	4	<b>I BIOTIPI ALLENAMENTO PER BIOTIPOLOGIA E MORFOLOGIA</b> caratteristiche dei principali somatotipi, mesomorfo, ectomorfo, endomorfo, biotipo androide e ginoide, caratteristiche generali e linee guida per un programma di allenamento ottimale, esercizi utili ed esercizi sconsigliati, la capillarizzazione	Dott. Costantino Rosalinda
04/07/2026	14,30 – 18,30	4	<b>TECNICA PRATICA SCHERMA LUNGA BASTONE SICILIANO:</b> STORCIMENTO BRACCIA – MULINE' FERMO ALTO E BASSO - MULINE' FERMO ALTO E BASSO CAMMINANDO AVANTI E INDIETRO CORRIDOI STRETTO E LARGO – GIRO DI CAMERA MEZZO MULINE' – PASSI GIRANTI ALL'INDIETRO PASSI DI VISIONE CON SALTO – QUATTRO CANTONIERI – QUADRATO LISCIO INCROCIATA QUATTRO ANGOLI – CACCIA CANI – LE 2, 3, 4, 7, 11 LEGNATE – TIRATA LIBERA	Maestro Russo Gerardo
05/07/2026	09,00 – 13,00	4	<b>TECNICA PRATICA SCHERMA CORTA COLTELLO:</b> MANEGGIO DI PARANZA – CORRIDOIO STRETTO IN PRIMA AVANTI INDIETR FINTA DOPPIETTA. CUMPASSIAMENTO – GIRO STRETTO DX E SX IN 1^ E 2^ - FINTA DOPPIETTA COMPLETA – MURO CACCIA E TRASI – TU E TU – FANTASISTA E CHI SEGUE – TIRATA LIBERA	Maestro Caltabiano Sebastiano
05/07/2026	14,30 – 18,30	4	<b>ESAME ORALE E PRATICO</b>	Tutti i docenti

### **ISCRIZIONE AL CORSO**

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **19 giugno p.v.**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Catania [catania@aics.it](mailto:catania@aics.it) e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info). **La quota di iscrizione al Corso è di € 100,00** (a persona), ed è comprensiva del diploma nazionale AICS, del tesserino tecnico digitale di Istruttore, scaricabile tramite l'app AICS 2.0 e dell'iscrizione all'Albo Nazionale AICS, la quota comprende tutte le lezioni teoriche e pratiche e il libro di testo.

La segreteria organizzativa si riserva il diritto di annullare i corsi qualora non si raggiunga il numero d'iscritti, provvedendo in tal caso al rimborso delle quote già versate. Detta quota dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato a: AICS – Comitato Provinciale di Catania IBAN: **IT 18 M 01030 83950 00000 1021242 MPS** – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Scherma Storica disciplina coltello e bastone siciliano. 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 15 adesioni).

Per ulteriori informazioni di carattere tecnico amministrativo contattare il Responsabile del Corso **Prof. Orazio Fresta cell. 348 241 7437.**

Un cordiale saluto.

Il Responsabile Nazionale Dipartimento Sport  
Filippo Tiberia





**MODULO DI ISCRIZIONE**  
**CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORE/MAESTRO SCHERMA STORICA**  
**DISCIPLINA COLTELLO E BASTONE SICILIANO**  
**GIARRE (CT) DAL 26 GIUGNO AL 05 LUGLIO 2026**

**COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI E INVIARE ENTRO IL 19/06/2026 a: [catania@aics.it](mailto:catania@aics.it) e p.c. a: [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info), 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 requisiti 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 \_\_\_\_\_