

Roma, 28.07.2026

Prot.n. 305

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 1° Livello – Sassuolo (MO) – **26-27 settembre - 12-13 ottobre 2026.**

La Direzione Nazionale, in collaborazione con la Commissione Tecnica Nazionale AiCS di Pole Sport e la Società School of Art asd, organizza il **“Corso di Formazione per Istruttore Nazionale di Ginnastica Acrobatica – Specialità Pole Dance – 1° Livello che si terrà a Sassuolo (MO) nei giorni 26-27 settembre e 12-13 ottobre p.v. presso la SSD Pole Sport and Gymnastics Academy Srl Via Berna 24 Sassuolo (MO).**

Il Corso è riservato ai soci AICS maggiorenni, in possesso di tessera associativa in corso di validità alla data di svolgimento del Corso e 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), **Beatrice Cogo** (Atleta di livello internazionale di Pole Sport e Pole Art, campionessa italiana e plurimedagliata ai Campionati Mondiali POSA e Fondatrice e Head Coach della Ethereal Academy, **ed Vera Mikhnevich** (Maestra di danza con pluriennale esperienza nell'insegnamento di discipline accademiche e sportive (tra cui pole dance), nella formazione insegnanti e nel coordinamento didattico. Ha ricoperto ruoli di direzione artistica e gestione di scuole di danza in Italia e negli Stati Uniti. Responsabile tecnico iscritta all'Albo Nazionale ENDAS con qualifica di Maestro di 4° livello).

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)
 - Propedeutiche a corpo libero
 - Tecniche di base alla pertica
 - Progressioni metodologiche per principianti
 - Simulazioni di lezione

Il corso di formazione per Istruttore di 1° livello in Pole Dance è rivolto a chi desidera acquisire le competenze teoriche e pratiche necessarie per avviare allievi principianti alla pratica della pole dance 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 la pole dance/sport 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 – CONI, 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 Pole Dance/Sport (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 – Pole Dance/Sport 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 Pole Dance e Pole Sport: 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 Elementi di floor work base
- UD29 Elementi di floor base

PARTE 3 – MS3

Elementi tecnici specifici di Pole Dance/Sport

- 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 Spin on Static – 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 su palo spin – sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici

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 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.

CRONOPROGRAMMA

Sede	Città	Provincia	Data Parte Teorica On Line
ASD MOTUS EVOLUTION Via Berna 24	ON LINE	ON LINE	26-27 settembre 2026
PRIMA SESSIONE ESAME TEORICO	ON LINE	ON LINE	27 settembre 2026
SECONDA SESSIONE ESAME TEORICO	ON LINE	ON LINE	31 gennaio 2026
Sede	Città	Provincia	Data Parte Pratica (2 sessioni)
ASD MOTUS EVOLUTION Via Berna 24	SASSUOLO	MODENA	12-13 ottobre 2026
ASD MOTUS EVOLUTION Via Berna 24	SASSUOLO	MODENA	12-13 ottobre 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

Le iscrizioni al corso dovranno essere effettuate entro **il 10 settembre p.v.** compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail a dnsport@aicis.info e per conoscenza a formazionepsga@gmail.com.

La quota di iscrizione è di **€ 730,00** (a persona) ed è comprensiva della documentazione didattica (manuale tecnico dell'istruttore), del diploma nazionale AICS, del tesserino tecnico digitale, scaricabile tramite l'app AICS 2.0 e dell'iscrizione all'Albo Nazionale AICS.

Sarà possibile suddividere il pagamento in due rate dell'importo di:

- Prima rata per un importo di euro 400 (da versare al momento dell'iscrizione)
- Seconda rata per un importo di euro 330 (da saldare entro e non oltre il 20 settembre)

Il pagamento deve essere effettuato tramite bonifico bancario **INTESTATO A:** AICS ASSOCIAZIONE ITALIANA CULTURA SPORT APS DIREZ.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 6 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 15 adesioni).

Cordiali saluti

Il Responsabile Nazionale Settore Sport
Filippo Tiberia





MODULO ISCRIZIONE
CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORE NAZIONALE DI GINNASTICA
ACROBATICA – SPECIALITÀ POLE DANCE – LIVELLO 1
SASSUOLO (MO) – 26-27 SETTEMBRE E 12-13 OTTOBRE 2026

COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI ED INVIARE ENTRO IL **10.09.2026** a: dnsport@aics.info e p.c. 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 _____