



Roma, 04.03.2026

Prot.n.101

Ai Comitati Regionali AICS

Ai Comitati Provinciali AICS

Alle Società di Ginnastica Acrobatica AICS

Loro Sedi

Oggetto: “Corso di Aggiornamento per Istruttore Nazionale AICS di Ginnastica Acrobatica Specialità Pole Dance – Advance Level: Strenght and Conditioning” – Sassuolo (MO) – 26 settembre 2026.

La Direzione Nazionale, in collaborazione con la Commissione Tecnica Nazionale AiCS di Pole Sport, organizza il Corso di Aggiornamento per Istruttore Nazionale AICS di Ginnastica Acrobatica Specialità Pole Dance – Advance Level: Strenght and Conditioning che si terrà presso ASD Motus Emotion, Via Berna 24 Sassuolo (MO) il giorno 26 settembre p.v.

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 di aggiornamento è progettato per istruttori e atleti esperti che desiderano approfondire le proprie competenze tecniche e fisiche nella disciplina delle pole Dance. Il corso sarà tenuto dalle seguenti 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 specializzata nella flessibilità per atleti agonisti di Pole Sport e Pole Art.

Al termine i corsisti sosterranno un esame finale che, in caso di esito positivo, consentirà l'ottenimento dell'attestato di partecipazione del tesserino tecnico digitale di Istruttore, scaricabile tramite l'app AICS 2.0 e dell'iscrizione all'Albo Nazionale AICS.

Didattica e Struttura del Corso

- Durata complessiva: 8 ore
- Calendario: 1 giornata da 8 ore
- Modalità: lezioni frontali, esercitazioni pratiche, lavori di gruppo, simulazioni di insegnamento.

Ripartizione ore

- Teoria (2 ore)
 - Principi avanzati di metodologia dell'allenamento sportivo applicati alla Pole Dance;
 - Anatomia e fisiologia specifica per la Pole Dance avanzata, con focus sulla prevenzione degli infortuni;
 - Aggiornamenti su regolamenti, sicurezza e standard tecnici per la disciplina

- Pratica (6 ore)
 - Esercizi propedeutici di forza e mobilità a corpo libero mirati alla preparazione atletica avanzata;
 - Tecniche avanzate alla pratica e sviluppo della forza specifica per la Pole Dance;
 - Progressioni metodologiche ed esercizi di strenght & conditioning applicati alle sequenze acrobatiche complesse;
 - Simulazioni di lezioni avanzate, con applicazione di metodologie didattiche per istruttori di livello avanzato.

Obiettivi

- Sviluppo della forza e resistenza muscolare specifica per la Pole Dance avanzata;
- Condizionamento fisico mirato a migliorare performance, controllo corporeo e prevenzione degli infortuni;
- Tecniche avanzate di allenamento funzionale applicate alla disciplina;
- Metodologie di programmazione per l'allenamento individuale e di gruppo

Sintesi delle Attività e Fasi Previste

- Modulo specialistico: approfondimento avanzato della disciplina Pole Dance: analisi delle progressioni acrobatiche avanzate, tecniche di Strenght & Conditioning specifiche, prevenzione degli infortuni e strategie per il miglioramento della performance atletica.
- Modulo pratico in sala: esercizi di forza e resistenza mirati, condizionamento fisico applicato alla Pole Dance avanzata, progressioni acrobatiche complesse e metodologiche didattiche per l'insegnamento a livelli avanzati.
- Esame finale: valutazione teorica e pratica delle competenze acquisite, con dimostrazione pratica in sala, finalizzata a certificare la padronanza delle tecniche di allenamento avanzato e delle metodologie di insegnamento.

PROGRAMMA FORMATIVO COMPLETO CORSO DI AGGIORNAMENTO POLE DANCE

Parte Teorica

Fondamenti, contesto e principi metodologici

- UD1 riscaldamento
- UD2 la coordinazione
- UD3 esercizio fisico: adattamenti
- UD4 prestazione sportiva: aspetti relazionali e cognitivi
- UD5 capacità di carico e prestazione sportiva
- UD6 leve

Parte Pratica e specialistica

Metodologia dell'allenamento e preparazione fisica

- UD7 allenamento della Forza
- UD8 allenamento della potenza
- UD9 allenamento della Resistenza Muscolare
- UD10 posizioni statiche e dinamiche
- UD11 stimoli allenanti
- UD12 flessibilità negli elementi di forza

Elementi tecnici specifici di Pole Dance/Sport

- UD13 elementi di forza: sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici avanzati Dead Lift, Clock, Iron X e posizioni di Plank a livello avanzato.

ISCRIZIONE AL CORSO

La quota di iscrizione è di **€220,00** (a persona) ed è comprensiva della documentazione didattica (manuale tecnico dell'istruttore), dell'attestato di partecipazione, del tesserino tecnico digitale di Istruttore, scaricabile tramite l'app AICS 2.0 e dell'iscrizione all'Albo Nazionale AICS. L'iscrizione al corso dovrà essere effettuata, entro il **14 settembre p.v.** compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail a dnsport@aics.info e per conoscenza a formazionepsga@gmail.com. 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 4 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 15 adesioni).

Cordiali saluti.

Il Responsabile Nazionale Dipartimento Sport
Filippo Tiberia





MODULO ISCRIZIONE
CORSO DI AGGIORNAMENTO PER ISTRUTTORE NAZIONALE DI
GINNASTICA ACROBATICA – SPECIALITÀ POLE DANCE
“STRENGTH AND CONDITIONING” SASSUOLO (MO) 26 SETTEMBRE 2026
COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI ED INVIARE 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 _____

COSTO DEL CORSO: € 220,00

MODALITÀ DI PAGAMENTO:

Bonifico Bancario intestato a: AICS ASSOCIAZIONE ITALIANA CULTURA SPORT APS DIREZ.NAZIONALE

IBAN: IT 75 I 01030 03271 000061460833;

Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso di Aggiornamento Pole Dance “Strength and Conditioning”