



Roma, 30.09.2025
Prot.n. 2624

Ai Comitati Regionali AICS
Ai Comitati Provinciali AICS
Alle Società di Ginnastica AICS
Loro Sedi

Oggetto: *Corso di Formazione per Istruttore di Pesistica – Cultura Fisica – Fitness Body Building 1° livello – Giarre (CT) – dal 21 novembre al 14 dicembre 2025.*

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Catania organizza il Corso di Formazione per ***Istruttore di Pesistica – Cultura Fisica – Fitness e Body Building 1° livello*** che si terrà a **Giarre (CT), dal 21 novembre al 14 dicembre p.v.**

Il Corso, riservato ai tesserati AICS maggiorenni, in possesso di tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso sarà tenuto da docenti qualificati e avrà la durata di 54 ore di lezione. Il corso di formazione per istruttore di Pesistica – Cultura Fisica Fitness Body Building 1° livello è rivolto ai maggiorenni con diploma di scuola media inferiore che abbiano una comprovata formazione nell'ambito della ***Pesistica – Cultura Fisica – Fitness e Body Building***.

Il corso ha la finalità di formare istruttori sportivi che svolgono la loro attività in sala pesi. Superato il test finale l'istruttore potrà operare a tutti gli effetti nell'ambito della ***Pesistica – Cultura Fisica – Fitness e Body Building 1°***. Obiettivo del corso è fornire strumenti teorici e pratici per formare in modo efficace gli operatori del Fitness e dello Sport.

Il corso prevede una formazione teorica attenta mirata nell'ambito dell'anatomia, fisiologia, kinesiologia, biomeccanica e altre materie generali. La formazione specifica prevede un iter relativo alla teoria e metodologia dell'allenamento. Sarà dato molto spazio alla parte pratica seguita da insegnanti esperti. Saranno introdotti, infine, elementi relativi alla scienza dell'alimentazione.

Le lezioni saranno condotte in presenza. Al termine i corsisti sosterranno un esame teorico-pratico che, in caso di esito positivo, consentirà l'ottenimento del Diploma di Istruttore Nazionale di Pesistica – Cultura Fisica – Fitness e Body Building 1° livello, con il quale sarà possibile operare presso le ASD affiliate AICS su tutto il territorio Nazionale e in tutti gli ambiti previsti dalle disposizioni di legge delle diverse Amministrazioni Regionali. Gli Istruttori saranno iscritti nell'Albo

Nazionale AICS degli Istruttori pubblicato sul sito istituzione www.aics.it. Gli aspiranti istruttori dovranno essere in possesso del certificato medico sportivo in corso di validità.

Cronoprogramma delle lezioni:

DATA	ORARIO	TOTALE ORE	MATERIA	DOCENTE
VENERDI 21/11/2025	15 – 17	2	Presentazione e Programma del corso. La figura dell'istruttore delle qualifiche e competenze dei vari livelli Responsabilità, mansioni, limiti dell'istruttore di 1° livello Aspetti legali Strategie di comunicazione	Prof. Fresta Orazio
SABATO 22/11/2025	09 - 13	4	PRINCIPI DI BASE DELL'ALIMENTAZIONE NEL FITNESS Macronutrienti, proteine, grassi, carboidrati Vitamine Microelementi Oligoelementi Cenni sull'integrazione	Dott.ssa Calì Silvia
22/11/2025	15 - 19	4	CENNI DI ANATOMIA 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 CENNI DI ANATOMIA Sistema muscolare Muscoli dell'addome Muscoli estensori della colonna Muscoli della spalla Muscoli delle braccia Muscoli toraco - appendicolari Muscoli spino-appendicolari Glutei Muscoli della gamba Azioni muscolari dei principali muscoli, Cellule, tessuti, organi, sistemi o apparati Compiti dei diversi apparati Generalità sul sistema muscolo scheletrico	Dott.ssa Licciardello Chiara
DOMENICA 23/11/2025	09 - 13	4	SISTEMA MUSCOLARE Tipologie di muscoli Classificazioni, forma, origini, inserzioni, direzione delle fibre, criteri funzionali Tessuto muscolare Contrazioni muscolari Tipi di fibre. Cellule, tessuti, organi, sistemi o apparati Compiti dei diversi apparati Generalità sul sistema muscolo scheletrico	Dott.ssa Licciardello Chiara
DOMENICA 23/11/2025	15 - 19	4	MECCANISMI ENERGETICI Fonti energetiche e meccanismi energetici Sistemi aerobico, anaerobico lattacido, anaerobico alattacido L'acido lattico Il debito di ossigeno DOLORI MUSCOLARI E LESIONI MUSCOLARI Dolori metabolici e acido lattico Mialgie Crampi, contratture, stiramenti, strappi DOMS	Dott.ssa Piscitello Liliana
SABATO 29/11/2025	09 - 13	4	SUPERCOMPENSAZIONE E RECUPERO Supercompensazione Importanza del recupero Aumento del livello prestativo Fattori che limitano il rendimento sportivo Riposo e allenamento. LA FREQUENZA CARDIACA NELL'ALLENAMENTO Zona cardiaca Massima potenza aerobica Correlazione tra VO2 e FC Classificazione delle attività sportive in base all'impegno aerobico Soglia aerobica/anaerobica Frequenza cardiaca Metodo di Copper Metodo di Kravonen Scala di Borg	Prof. Fresta Orazio

SABATO 29/11/2025	15 - 19	4	LA FREQUENZA CARDIACA NELL'ALLENAMENTO Zona cardiaca Massima potenza aerobica Correlazione tra VO2 e FC Classificazione delle attività sportive in base all'impegno aerobico Soglia aerobica/anaerobica Frequenza cardiaca Metodo di Copper Metodo di Kravonen Scala di Borg. I BIOTIPI – ALLENAMENTO PER BIOTIPOLOGIA E MORFOLOGIA 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	Prof. Fresta Riccardo
DOMENICA 30/11/2025	09 – 13	4	CENNI DI BIOMECCANICA IN PALESTRA 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.	Prof. Guarrera Rosario
DOMENICA 30/11/2025	15 - 19	4	TIPO E SCHEDE DI ALLENAMENTO PER I DIVERSI OBIETTIVI Possibili obiettivi dell'allenamento Esempi pratici di un piano iniziale di allenamento (adattamento anatomico) ESEMPIO DI SCHEDE PER L'AUMENTO DELLA FORZA	Prof. Fresta Riccardo
SABATO 06/12/2025	15 - 19	4	ESEMPIO DI SCHEDE PER L'AUMENTO DEL TONO MUSCOLARE ESEMPI DI SCHEDE DI ALLENAMENTO PER IL DIMAGRIMENTO Aerobic Cardiofitness, Power Aerobic Cardiofitness, HIIT, PHA, Anaerobic Aerobic System, Spot Reduction e altri allenamenti a circuito	Prof. Tricomi Fabio
SABATO 06/12/2025	09 – 13	4	POWERLIFTING Cenni sulla Storia del power lifting: da bob Hoffman.all'lpf Le tre alzate: regole da gara su squat, distensione su panca piana e stacco da terra. Tecnica, set up stili errori, comuni. Scarico pre-gara	Prof. Tricomi Fabio
DOMENICA 07/12/2025	09 – 13	4	Pratica in sala pesi	Prof.ssa Liliana Piscitello
DOMENICA 07/12/2025	15 - 19	4	Pratica in sala pesi	Prof.ssa Liliana Piscitello

DOMENICA 14/12/2025	09 – 13	4	ESAMI SCRITTO E ORALE	Tutti i Docenti
--------------------------------	----------------	----------	------------------------------	----------------------------

ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **15 novembre 2025**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Catania catania@aics.it e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport dnsport@aics.info. **La quota di iscrizione al Corso è di € 100,00** (a persona), ed è comprensiva del diploma nazionale AICS, del tesserino di Istruttore e dell'iscrizione all'Albo Nazionale AICS, la quota non comprende il materiale didattico. 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 *Pesistica – Cultura Fisica*. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 5 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 20 adesioni).

Per ulteriori informazioni di carattere tecnico amministrativo contattare il Responsabile del Corso **Prof. Orazio Fresta cell. 348 2417437**

Un cordiale saluto.

Il Responsabile Nazionale Dipartimento Sport
Filippo Tiberia



MODULO DI ISCRIZIONE
CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORE PESISTICA – CULTURA FISICA – FITNESS- BODY
BUILDING 1° LIVELLO
GIARRE (CT) DAL 21 NOVEMBRE AL 14 DICEMBRE 2025

COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI E INVIARE ENTRO IL 15/11/2025 a: catania@aics.it e p.c. a: 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 _____

COSTO DEL CORSO: € 100,00

MODALITÀ DI PAGAMENTO:

Bonifico Bancario intestato a: AICS – COMITATO PROVINCIALE CATANIA

IBAN: IBAN IT 18 M 01030 83950 00000 1021242

Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Formazione Istruttori di Pesistica – Cultura fisica