



Roma, 22.02.2024  
Prot.n. 1584

Ai Comitati Regionali AICS  
Ai Comitati Provinciali AICS  
Alle Società di Ginnastica Acrobatica

---

Loro Sedi

**Oggetto: Corso di Formazione Nazionale per Operatori e Tecnici Sportivi con specializzazione in discipline acrobatiche circensi – Udine 06-21 aprile 2024.**

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Regionale AICS Friuli-Venezia Giulia, organizza il **Corso di Formazione Nazionale per Operatori e Tecnici Sportivi con specializzazione in discipline acrobatiche circensi** che si terrà a Udine - Via Cividina, 17 dal 06 al 21 aprile p.v.

Il Corso è riservato ai tesserati AICS maggiorenni, in possesso di certificato medico di idoneità sportiva non agonistica in corso di validità e della tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso. Il corso prevede l'organizzazione di 12 moduli di 4 ore l'uno corrispondenti a 4 crediti a modulo.

- **percorso Operatore Sportivo (12 crediti):** conferimento di attestato da Operatore sportivo, ovvero qualifica che permette di operare in palestra e/o all'interno di progetti sportivi proposti dall'ente di riferimento, in collaborazione o sotto la stretta supervisione di un tecnico riconosciuto e mai in forma completamente autonoma. È un primo step all'interno della formazione per diventare tecnico ed essere riconosciuto come tale ai fini anche fiscali. L'accesso al percorso per diventare Operatore sportivo necessita comunque dei prerequisiti tecnici della materia trattata che corrispondono ad almeno 30 ore di pratica personale di una o più discipline comprese all'interno della denominazione "Discipline acrobatiche circensi".

- **percorso Tecnico Sportivo Discipline Acrobatiche Circensi (32 crediti):** conferimento del diploma da Tecnico Sportivo Discipline Acrobatiche Circensi, ovvero qualifica che permette di operare in palestra e/o all'interno di progetti sportivi proposti dall'ente di riferimento in forma completamente autonoma. Il corso comprende i 12 crediti obbligatori che fanno parte del percorso per Operatore Sportivo, cui si devono aggiungere 20 crediti, ovvero 5 moduli, a scelta tra i 7 moduli specialistici organizzati all'interno del corso.

- **partecipazione ad uno o più moduli in forma singola:** possibilità di partecipare ad uno o più moduli in forma singola, in questo caso è previsto il conferimento di un attestato di partecipazione rilasciato direttamente dall'ente organizzatore.

### SINTESI ATTIVITA'

- Il corso per Operatore sportivo ha una durata complessiva di 12 ore, distribuite in 3 incontri da 4 ore l'uno, comprensive del Test finale;
- Il corso per Tecnico sportivo ha una durata complessiva di 42 ore, distribuite in 12 incontri da 4 ore l'uno, comprensive dell'esame finale;
- l'esame finale è suddiviso in più parti, una parte dedicata alle nozioni teoriche; una parte dedicata alla didattica ed una alla parte pratica.

DATA	ORARIO	TOTALE ORE	MATERIA	DOCENTE
06 APRILE 2024	9.00 – 10.00	1	<u>Parte teorica: sicurezza in palestra:</u> come verificare gli attacchi, i diversi materiali necessari per appendersi e l'utilizzo di materassi in relazione all'altezza dell'attrezzo	Davide Perissutti
	10.00 - 13.00	3	<u>Parte teorica: Basi di biomeccanica, anatomia e traumatologia applicate all'attività motoria di base e in particolare alle discipline circensi:</u> assi e piani anatomici, struttura del corpo e principali distretti scheletrici, muscolari ed articolari, la contrazione muscolare, gli atteggiamenti del corpo, traumi e lesioni, nozioni di primo soccorso durante la pratica sportiva	Irene Giacomello
	13.00- 14.00	1	PAUSA PRANZO	
	14.00- 18.00	4	<u>Parte teorica: apprendimento motorio, principi di teoria e metodologia dell'allenamento, stili di insegnamento:</u> adattamenti fisiologici causati dall'allenamento, sviluppo e accrescimento, forme e fasi dell'apprendimento motorio, capacità ed abilità motorie, mezzi obiettivi e metodi di allenamento, stili di insegnamento.	Irene Giacomello
07 APRILE 2024	9.00 – 13.00	4	<u>Parte pratica: Progressione didattica di base:</u> confidenza con l'attrezzo e l'altezza, posizioni di base e come proporle per superare le prime difficoltà che l'allievo può incontrare, esercizi propedeutici per rafforzare i gruppi muscolari più coinvolti, principali salite, figure base in progressione di difficoltà e relativa assistenza	Silvia Di Landro
	13.00 - 14.00	1	PAUSA PRANZO	
	14.00 - 18.00	4	<u>Parte pratica: Progressione didattica di base:</u> esercizi di potenziamento sull'attrezzo partendo da una base di conoscenza già ottenuta, figure e movimenti di livello intermedio, semplici transizioni, sequenze per ripassare le posizioni già affrontate e aumentare la resistenza	Silvia Di Landro

13 APRILE 2024	9.00 - 13.00	4	<u>Parte pratica: approfondimento specifico:</u> basi della dinamica, cadute	Valentina Bomben
	13.00 - 14.00	1	PAUSA PRANZO	
	14.00 - 18.00	4	<u>Parte pratica: Approfondimento specifico:</u> basi della dinamica, cadute	Valentina Bomben
14 APRILE 2024	9.00 - 13.00	4	<u>Parte teorica: Didattica adattata:</u> struttura di una lezione, il gioco, come strumento didattico, approccio tecnico, creazione, strumenti di riflessione e autovalutazione	Valentina Bomben
	13.00 - 14.00	1	PAUSA PRANZO	
	14.00 - 15.45	2	<u>Composizione e creatività:</u> i principi che possono aiutare a concepire una creazione personale con il proprio oggetto di circo: ritmo, livello e spazi.	Silvia Di Landro
	15.45 - 16.00		PAUSA CAFFÉ	
16.00 - 18.00	2	<u>Composizione e creatività:</u> come destrutturare le posizioni statiche per ottenere movimenti personali e non scontati. Uso personale delle linee del corpo.	Silvia Di Landro	

20 APRILE 2024	9.00-13.00	4	<u>Didattica per l'acrobatica a terra:</u> didattica per elementi di preacrobatica, didattica per elementi di acrobatica livello intermedio/avanzato, assistenza nell'acrobatica	Irene Giacomello
	13.00- 14.00	1	PAUSA PRANZO	
	14.00- 18.00	4	<u>Allenamento della forza:</u> definizione, basi fisiologiche della forza, valutazione della forza, metodi di sviluppo della forza, esempi di programmi di esercizi	Irene Giacomello
21 APRILE 2024	9.00-13.00	4	<u>Didattica per il palo cinese: Conoscenza biomeccanica dell'attrezzo:</u> push and pull, equilibri, spinte, esercizi per la confidenza con l'attrezzo. <b>Movimenti e posizioni di base:</b> posizioni di riposo, prime figure, prime scivolate. <b>Allenamento specifico per il palo:</b> progressione, elementi di movimento a terra con il palo, come strutturare una lezione di palo efficace	Silvia Di Landro
	13.00- 14.00	1	PAUSA PRANZO	
	14.00- 18.00	4	<u>Danza: La forma:</u> movimento a corpo libero, cifra codice e stile, <b>il tempo:</b> la relazione con la musica, come strutturare una sequenza su musica. Elementi di analisi musicale, <b>lo spazio:</b> direzioni nello spazio, muoversi sul posto e muoversi spostandosi, <b>la relazione:</b> assolo, duetto, trio o movimento collettivo di un gruppo organizzato, danzare con qualcuno danzare con qualcosa, <b>elementi di scrittura coreografica ed elementi di improvvisazione corporea</b>	Marco Pericoli
TOTALE ORE		<b>48</b>		

## ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro **28 marzo 2024**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata via e-mail al Comitato Regionale A.I.C.S. del Friuli-Venezia Giulia [friuliveneziagiulia@aics.it](mailto:friuliveneziagiulia@aics.it) e per conoscenza alla Direzione Nazionale A.I.C.S. – Dipartimento Sport [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info). **La quota di iscrizione è di € 370,00** (Tecnico Sportivo) ed è comprensiva della documentazione didattica, del diploma nazionale A.I.C.S., del tesserino di Istruttore e dell'iscrizione all'Albo Nazionale A.I.C.S. **La quota di iscrizione è di € 150,00** (Operato Sportivo) ed è comprensiva della documentazione didattica e dell'attestato di partecipazione. Detta quota dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato a: A.I.C.S. – Comitato Regionale del Friuli-Venezia Giulia APS – IBAN **IT74D0200865010000005343143** con la seguente causale: Nome, Cognome, per corso Operatore o Tecnico di Ginnastica Acrobatica Aerea. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione.

Cordiali saluti.

Il Presidente  
On. Bruno Molea

