



## “TECNICO FITNESS

**A.S.C.”**

### Corso base 1° livello

**Roma 22 e 23 marzo 2014 e 5 e 6 aprile 2014**

#### 1. DESTINATARI

In attuazione del Piano Nazionale di Formazione, l’A.S.C., indice ed organizza il “3° Corso base per Istruttore di Fitness”, indicato per tutti gli appassionati di fitness, operatori del settore quali istruttori, personal trainer e tecnici e obbligatorio per tutti coloro che operano e vorranno operare in società affiliate A.S.C. per svolgere attività fitness.

Il Corso sarà aperto a 50 partecipanti, che dovranno far pervenire la domanda di iscrizione entro e non oltre le 24 ore del giorno 20 marzo 2014. Dopo tale data, sarà cura dell’Area Sviluppo e Formazione A.S.C. redigere l’elenco degli ammessi: saranno accolte le prime 50 domande arrivate in ordine temporale. Gli eventuali esuberanti saranno valutati ed eventualmente trasferiti in una successiva edizione della stessa iniziativa, che verrà contestualmente programmata e calendarizzata. La graduatoria sarà pubblicata sul sito internet [www.ascsport.it](http://www.ascsport.it).

L’evento formativo si richiama alle più consolidate best practice, con particolare riguardo alla Classificazione Nazionale delle Professioni ISTAT, alle Attività Economiche ATECO, ed alla Classificazione Internazionale delle Professioni ISCO-08, di cui alla Raccomandazione 2009/824/CE della Commissione del 29 ottobre 2009, pubblicata sulla Gazzetta Ufficiale dell’UE L 292/31 del 10-11-2009.

Gli attestati e le qualifiche conseguite al termine delle iniziative hanno valore nell’ambito associativo dell’ASC, fatti salvi i casi previsti dall’ordinamento del CONI-FSN, a seguito dell’adesione dell’A.S.C. al Sistema Nazionale delle Qualifiche degli Operatori Sportivi (SnaQ).



Referenziazioni  
ISCO 08  
Codice 342 Sports and fitness workers  
Classificazione Nazionale Professioni Istat 2011 (CP2011)  
Codice 3.4.2.4.0 - Istruttori di discipline sportive non agonistiche

## 2. PERIODO E SEDI DI SVOLGIMENTO

Il Corso sarà articolato sulla base di un Modulo didattico della durata di due week end. Date e sede saranno le seguenti:

**22 e 23 marzo e 5 e 6 aprile 2014 (Date e luogo possono subire variazioni)**

Roma – Aule del Centro di Preparazione Olimpica Acqua Acetosa “G. Onesti”

Soggiorno facoltativo presso l’Hotel dello Sport

Largo Giulio Onesti, 1

Tel. 06/36859137

[www.coni.it](http://www.coni.it)

## 3. REQUISITI MINIMI

I requisiti minimi per partecipare al corso sono:

- maggiore età;
- non avere riportato nell’ultimo decennio, salvo riabilitazione, squalifiche o inibizioni sportive definitive complessivamente superiori ad un anno da parte delle Federazioni Sportive Nazionali, delle Discipline Sportive Associate, degli Enti di Promozione Sportiva, del CONI o di Organismi Sportivi Internazionali riconosciuti;
- avere praticato almeno 1 anno di attività in palestra con una conoscenza di base degli esercizi con i pesi (autocertificazione);
- presentare – all’atto dell’iscrizione – un certificato medico generico di idoneità fisica.

I cittadini stranieri dovranno dare dimostrazione di essere “regolarmente” presenti sul territorio italiano.



#### 4. QUOTA DI PARTECIPAZIONE

La quota di partecipazione al corso sarà di € 180,00.

Sarà possibile, salvo disponibilità della struttura alberghiera, di usufruire della sistemazione in camera singola/doppia, pagando al momento dell'iscrizione un supplemento per notte di:

€ 37,00 per la sistemazione in camera doppia (€ 46,00 mezza pensione; € 53,00 pensione completa)

€ 15,00 supplemento camera singola

**Si ricorda che tutti i rapporti con la struttura alberghiera saranno tenuti dalla ASC. Eventuali richieste riguardanti la possibilità della sistemazione in camera singola, o altre richieste particolari, dovranno essere fatte alla Segreteria dell'ASC.**

Le spese di viaggio saranno a carico dei partecipanti.

#### 5. MODALITA' DI ISCRIZIONE E PAGAMENTO

A partire dal 3 marzo 2014 i partecipanti potranno effettuare la procedura di iscrizione attraverso la compilazione del modulo in allegato che dovrà essere inviato **entro il 20 marzo 2014** (via fax al n. 0623328923 o via mail a: [segreteria@ascsport.it](mailto:segreteria@ascsport.it)) alla Segreteria dell'ASC.

Tutti coloro che avranno effettuato la richiesta, una volta ricevuta alla scadenza di presentazione della domanda la conferma di iscrizione, potranno procedere al versamento della quota di partecipazione :

bonifico bancario FINECO BANK: IBAN  
IT53Z030150320000003438505 - intestato: Attività Sportive  
Confederate - Causale: Corso Tecnico Fitness

Tutte le ricevute di pagamento, andranno comunque presentate all'atto dell'accredito sabato 22 marzo 2014.

#### 6. OBIETTIVO DEL CORSO DI FORMAZIONE

In risposta ad una crescente richiesta di figure che, all'interno delle organizzazioni sportive, siano in grado di garantirne una gestione



etica, responsabile e competente, l'A.S.C. propone il "3° Corso base per Istruttore di Fitness", evento formativo finalizzato all'approfondimento degli argomenti e delle problematiche connesse con lo svolgimento del ruolo di Tecnico Sportivo.

Questo corso di livello basico si pone l'obiettivo di offrire soluzioni idonee a potenziare le competenze dei tecnici, ma soprattutto di:

- definire modelli di qualifica e formazione basati su competenze chiaramente riferibili all'attività condotta sul campo dai vari profili di operatori;

- facilitare la realizzazione di un sistema compiuto di formazione, di aggiornamento e di formazione continua omogeneo sul territorio nazionale e possibilmente con la Federazione Sportiva Nazionale di riferimento;

- allinearsi ad importanti evoluzioni nel contesto europeo e internazionale senza perdere la peculiarità istituzionali proprie di un Ente di Promozione Sportiva, che si allinea alle specificità nazionali e federali del settore.

Gli obiettivi del corso sono:

- sviluppare un sistema di base omogenea di competenze necessarie per poter operare in modo efficace ed efficiente nelle società sportive e per poter sviluppare successivamente singole competenze specifiche che possono ulteriormente qualificare la figura professionale avviando un percorso verso l'eccellenza del ruolo;
- sviluppare le proprie competenze sui processi tecnici;
- sviluppare consapevolezza del proprio ruolo all'interno dell'organizzazione sia verso l'esterno sia verso la struttura organizzativa gestita;
- fornire le competenze di base utili alla partecipazione ai corsi federali di attuazione dello SNaQ adottato dal CONI.

## 7. DOCENTI

Le lezioni del Corso saranno tenute da Docenti qualificati accreditati dal CONI e da esperti consulenti della ASC.



Sede Legale: Viale Regina Margherita 262/264 c/o Studio Legale Tributario Associato  
Sede operativa: Via Francesco Cocco Ortu 22 00139 Roma (IT) Tel.: (+39) 06.89766106 – Fax: (+39) 06.23328923  
Codice Fiscale 97644950012 – Partita Iva 09003401008

[www.ascsport.it](http://www.ascsport.it) – [segreteria@ascsport.it](mailto:segreteria@ascsport.it)

Ente con Finalità Assistenziali riconosciuto dal Ministero dell'Interno – delibera n° 557/P.A.S. U/021989/12000.EA(156) del 25.01.2012  
Associazione di Promozione Sociale iscritta al n. 185 del Registro Nazionale del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali.  
Registrazione al programma Educazione Continua in Medicina del Ministero della Salute n° 10998

# PROGRAMMA ORARIO CORSO I LIVELLO PER TECNICI FITNESS ASC

**Roma 22, 23 marzo e 5 e 6 aprile 2014**

## 1^ giornata (sabato) 22 marzo 2014

h. 09.00 - 09.30	Accoglienza e Accreditamento		
h.09.30 - 10.00	Saluti e presentazione del corso		
h.09.30 - 11.30	Ordinamento Sportivo		
h.11.30 - 13,00	Fisiologia		
Pausa Pranzo			
h.15.30 - 17.30	Elementi di nutrizione		
h.17.40 - 19.30	Biomeccanica		

## 2^ giornata (domenica) 23 marzo 2014

h. 09.00 - 09.30	Accoglienza e Accreditamento		
h.09.30 - 12,00	Fisiologia		
h.12.00 - 13.30	Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di I livello		
Pausa Pranzo			
h.15.00 - 17.00	Teoria e metodologia dell'allenamento per il fitness		
h.17.20 - 19.30	L'allenamento delle capacità aerobiche		



### 3^ giornata (sabato) 5 aprile 2014

h. 09.00 - 09.30	Accoglienza e Accredimento		
h.09.30 - 11.30	Teoria e metodologia dell'allenamento per il fitness		Docente accreditato CONI
h.11.40 - 13.30	L'allenamento delle capacità aerobiche		Docente accreditato CONI
Pausa Pranzo			
h. 15.00 - 17.00	Lo stretching		Docente accreditato CONI
h. 17.10 - 19.00	Disabili e fitness		Docente accreditato CONI

### 4^ giornata (domenica) 6 aprile 2014

h. 09.00 - 09.30	Accoglienza e Accredimento		
h. 09.30 - 13.30	Uso delle attrezzature in sala pesi	palestra	Docente accreditato CONI
Pausa Pranzo			
h. 14.30 - 18.30	Uso delle macchine cardio	palestra	Docente accreditato CONI
h. 18.30 - 19.00	Feedback, saluti e consegna attestati e tesserini tecnico	palestra	Avv. Luca Stevanato



## 8. TESSERINO TECNICO

La qualifica di tecnico Fitness A.S.C. sarà riconosciuta solo dopo aver frequentato l'apposito corso e superato un test scritto ed una prova pratica.

Alla fine del corso verrà rilasciato un attestato di frequenza ed il tesserino tecnico.

Il possesso del tesserino tecnico ASC consente la partecipazione al :  
**CORSO DI I LIVELLO PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI ALLENATORE/PERSONAL TRAINER della Federazione Italiana Pesistica**



Sede Legale: Viale Regina Margherita 262/264 c/o Studio Legale Tributario Associato  
Sede operativa: Via Francesco Cocco Ortu 22 00139 Roma (IT) Tel.: (+39) 06.89766106 – Fax: (+39) 06.23328923  
Codice Fiscale 97644950012 – Partita Iva 09003401008

[www.ascsport.it](http://www.ascsport.it) – [segreteria@ascsport.it](mailto:segreteria@ascsport.it)

Ente con Finalità Assistenziali riconosciuto dal Ministero dell'Interno – delibera n° 557/P.A.S. U/021989/12000.EA(156) del 25.01.2012  
Associazione di Promozione Sociale iscritta al n. 185 del Registro Nazionale del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali.  
Registrazione al programma Educazione Continua in Medicina del Ministero della Salute n° 10998

# CORSODI FORMAZIONE A.S.C. PER TECNICO FITNESS

Roma 22-23 marzo 2014 e 5 e 6 aprile 2014

## SCHEDA ISCRIZIONE

Il Sig. \_\_\_\_\_ in qualità di \_\_\_\_\_

dell'Associazione o Comitato A.S.C. \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_ Cellulare \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_

Residente a \_\_\_\_\_ Cap \_\_\_\_\_ Prov \_\_\_\_\_

Via \_\_\_\_\_ n. \_\_\_\_\_

**Richiedo l'iscrizione ai corsi di formazione ASC per TECNICO FITNESS**

### **PRENOTAZIONE ALBERGHIERA (facoltativa)**

GIORNO E ORA DI ARRIVO \_\_\_\_\_

GIORNO E ORA DI PARTENZA \_\_\_\_\_

SEGNARE NEI QUADRATI

sing  matrim  e doppia

Per eventuale bonifico: c/c Fineco Bank IBAN IT53Z0301503200000003438505 intestato A.S.C.

**CAUSALE:** quota iscrizione corso Tecnico Fitness ASC

La scheda dovrà pervenire entro il 20 marzo 2014 via fax al n. 0623328923 o via mail a: roma@ascsport.it.

Oltre tale termine l'organizzazione si riserva il diritto di accettare l'iscrizione.

**Data**

**Firma**

