

# “CORSO PER ISTRUTTORE DI BODY BUILDING & FITNESS” PRIMO LIVELLO

## REGIONE MARCHE

### Civitanova Marche, 7-8 e 21-22 settembre 2019

In attuazione del Piano Nazionale di Formazione, il Comitato indice ed organizza il “*Corso per Istruttore di Body Building & Fitness primo livello*”, 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 di Insegnante Tecnico.

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 CORSO per Istruttore di BODY BUILDING & FITNESS come evento formativo finalizzato all'approfondimento degli argomenti e delle problematiche connesse con lo svolgimento del ruolo di Istruttore/Tecnico Sportivo nella sala pesi e sala cardio. Questo corso di livello base 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;
- allinearsi ad importanti evoluzioni nel contesto europeo e internazionale senza perdere le 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.

Il Corso sarà articolato sulla base di un Modulo didattico della durata di due Weekend.

Le lezioni del Corso saranno tenute da Docenti qualificati (SCUOLA DELLO SPORT) accreditati dal CONI e da esperti consulenti della A.S.C.

La qualifica di "ISTRUTTORE DI BODYBUILDING DI I LIVELLO" 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, il tesserino tecnico e copertura RCT con validità di un anno.**

**Il Corso si svolgerà il 7-8 e 21-22 settembre 2019 presso  
Palestra Lux Club Via Principe di Piemonte Civitanova Marche (MC)**

**Tel. 0733 47 14 51**

## Programma del corso:

### *Sabato 7 e domenica 8 settembre 2019*

- Presentazione A. S. C e introduzione (30m)
- Anatomia, chinesologia, biomeccanica e fisiologia (4h)
- Teoria dell'allenamento (2h)
- Tecnica e didattica dell'allenamento: teoria e pratica in sala pesi (8h)
- Marketing (1h)
- Programmazione dell'allenamento (1h 30m)

### *Sabato 21 e domenica 22 settembre 2019*

- Programmazione dell'allenamento (3h)
- Il dimagrimento (1h 30m)
- L'ipertrofia (1h 30m)
- Metodologia dell'allenamento: teoria e pratica (3h)
- Valutazione del soggetto e analisi (2h)
- I test (2h)
- Cenni di nutrizione, integrazione e supplementazione (2h)

L'evento formativo si richiama alle più consolidate best practice, con particolare riguardo alla Classificazione Nazionale delle Professioni ISTAT, alle Attività Economiche ATECO e 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 di 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

## **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;
- 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.

## **LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE AL CORSO È DI € 350,00 - Costo Tesserino e Attestato inclusi.**

Le spese di viaggio saranno a carico dei partecipanti.

A partire dal Mese di luglio 2019 i partecipanti potranno effettuare la procedura di iscrizione attraverso la compilazione del modulo in allegato e anticipando una caparra di € 100,00. La documentazione (modulo, copia del bonifico e fototesserina) dovrà essere inviata alla Segreteria del Comitato Provinciale A.S.C. di Macerata **entro il 2 settembre 2019** (*oltre tale termine l'iscrizione verrà accettata con riserva*) tramite e-mail:

[formazione@ascmarche.it](mailto:formazione@ascmarche.it)

### Coordinate bancarie per il bonifico:

**Comitato Regionale Marche A.S.C**

**IBAN: IT 15 X033 5901 6001 0000 0149 768** Banca Prossima

### Causale OBBLIGATORIA:

CORSO DI FORMAZIONE BODY BUILDING 1°LIVELLO / Nome e Cognome del Partecipante.

**I BONIFICI DI CUI NON VIENE INVIATA COPIA NEI TEMPI STABILITI E CHE NON PRESENTANO IN CAUSALE I DATI NECESSARI NON SARANNO RITENUTI VALIDI.**

Copia del bonifico di pagamento andrà comunque presentata all'atto della REGISTRAZIONE AL CORSO sabato 7 settembre 2019 con il saldo della somma completa.

# SCHEDA ISCRIZIONE

## “CORSO PER ISTRUTTORE DIBODY BUILDING & FITNESS” PRIMO LIVELLO

REGIONE MARCHE  
CIVITANOVA MARCHE 7-8 e 21-22 settembre 2019

Presso Palestra Lux Club, Via Principe di Piemonte 14 62012 Civitanova Marche  
(MC) Tel 0733 47 14 51

Il/la sottoscritto/a \_\_\_\_\_

residente a \_\_\_\_\_ CAP \_\_\_\_\_ prov. \_\_\_\_\_

via \_\_\_\_\_ n° \_\_\_\_\_ cod. fisc. \_\_\_\_\_

tel. \_\_\_\_\_ cell. \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_

Iscritto presso la società sportiva: \_\_\_\_\_

richiede l'iscrizione al corso di formazione ASC per ISTRUTTORE DI BODY BUILDING & FITNESS PRIMO LIVELLO.

Data

Firma

\_\_\_\_\_