



## “CORSO PER ISTRUTTORE DI FUNCTIONAL EXPLOSION” PRIMO LIVELLO

**Roma, 14-15/28-29 Maggio 2016**

### 1. DESTINATARI

In attuazione del Piano Nazionale di Formazione, l’A.S.C., indice ed organizza il “Corso per Istruttore d Functional Explosioni 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 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 10 Maggio 2016. 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).

Referenziamenti



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 tre week end. Date e sede saranno le seguenti:

**14-15/28-29 Maggio 2016 (Date e luogo possono subire variazioni)**

Roma –Officine Del Fitness in **Via Badia di Cava, 80**

## 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.

Le spese di viaggio saranno a carico dei partecipanti.

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



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

A partire dal 10 Febbraio 2016 i partecipanti potranno effettuare la procedura di iscrizione attraverso la compilazione del modulo in allegato che dovrà essere inviato **entro il 06 Aprile 2016** (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

IT53Z0301503200000003438505 – intestato: Attività Sportive Confederato - Causale: Corso Istruttore Fitness Sala Pesi

Tutte le ricevute di pagamento, andranno comunque presentate all'atto dell'accredito sabato 9 Aprile 2016.

## 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 **“Corso Istruttore di Functional Esplosion primo livello”** 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/o da esperti consulenti della ASC.

### PROGRAMMA ORARIO CORSO I LIVELLO PER TECNICI Funfional explosion ASC Roma 14-15/28-29 Maggio 2016

#### Sabato 14/05/2016

Orario	Argomento didattico	Ore Lezione	Docenti
Ore 09.00 Ore 13.00	Anatomia e Fisiologia	4 ore lezione	Dott. Caldarese Umberto
Ore 14.00- 15.00	Elementi Principali del corpo libero	1 ore lezione	Dott Paonessa Danilo
Ore 15.00- 17.00	Elementi della GINNASTICA	2 ore lezione	Dott. Paonessa Danilo



**Domenica – 15-05-2016**

Orario	Argomento didattico	Ore Pratica	Docenti
Ore 09.00-13.00	TRX Training	4 ore Pratica	Dott. Paonessa Danilo
Ore 14.00-17.00	WEIGHTLIFTING CLEAN AND JERK applicati ai corsi fitness	3 ore Pratica	Dott. Ippoliti Simone

**Saba – 28-05-2016**

Ore 9.00-13.00	WEIGHTLIFTING SNATCH	4 ore Pratica	Dott. Paonessa Danilo
Ore 14.00-17.00	KETTLEBELL Training	3 ore Pratica	Dott. Ippoliti Simone

**Domenica – 29-05-2016**

Orario	Argomento didattico	Ore Pratica	Docenti
Ore 09.00-10.00	Creare circuiti di allenamento	2 ore Pratica	Dott. Paonessa Danilo
Ore 11.00-13.00	Sviluppare la mobilità per il cliente	2 ore Pratica	Dott. Ippoliti Simone
Ore 14.00-17.00	Test fisici e tecnici	3 ore Pratica	Dott. Ippoliti Simone



## 8. TESSERINO TECNICO

Alla fine del corso verrà rilasciato un attestato di frequenza ed il tesserino tecnico ASC.  
Il possesso del tesserino tecnico ASC consente la partecipazione al **1° CORSO DI I LIVELLO PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI ALLENATORE/PERSONAL TRAINER della Federazione Italiana Pesistica.**



**CONFCOMMERCIO**  
IMPRESE PER L'ITALIA



MINISTERO  
DELL'INTERNO



Ente di Promozione Sportiva  
riconosciuto dal **Coni**



**MINISTERO DEL LAVORO  
E DELLE POLITICHE SOCIALI**

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

# MODULO DI ISCRIZIONE

## CORSI DI FORMAZIONE

Tessera ASC N. \_\_\_\_\_ \*

\* = Per iscriversi ai corsi ASC è requisito fondamentale l'iscrizione all'Ente. Se non sei ancora tesserato compila il riquadro qui di seguito.

Il sottoscritto/a _____	CHIEDE di essere ammesso come socio ASC per poter partecipare al Corso di formazione in oggetto. Una volta tesserato, il sottoscritto avrà diritto a tutti i vantaggi riservati agli iscritti ASC come illustrato sul sito <a href="http://www.ascsport.it">www.ascsport.it</a>
-------------------------	---

### Domanda di ammissione a socio ASC

Cognome _____	Nome _____	
Luogo di nascita _____	Data di nascita _____	
Residente a _____		
Indirizzo _____		
Indirizzo email _____		
Tel. _____	Cell. _____	_____

### CHIEDE l'iscrizione al corso di:

- |   |   |   |                                     |                              |
|---|---|---|-------------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Fitness sala pesi 1° livello Evolutiva         | <input type="checkbox"/> Fitness Posturale              | <input type="checkbox"/> Acqua Gym e Hydro Bike | <input type="checkbox"/> Aerokombat | <input type="checkbox"/> Età |
| <input type="checkbox"/> Fitness musicale 1° livello Sport per Disabili | <input type="checkbox"/> Pilates Gym                    | <input type="checkbox"/> Baby Nuoto             | <input type="checkbox"/> Well post  | <input type="checkbox"/>     |
| <input type="checkbox"/> Personal Trainer Animatore Turistico           | <input type="checkbox"/> Ginnastica Generale Funzionale | <input type="checkbox"/> Gestanti               | <input type="checkbox"/> ergofit    | <input type="checkbox"/>     |
| <input type="checkbox"/> Aerobica e Step Functional Trainig             | <input type="checkbox"/> Stretching                     | <input type="checkbox"/> Nuoto                  | <input type="checkbox"/> Kettlebell | <input type="checkbox"/>     |

Altri Corsi \_\_\_\_\_



## DICHIARA

di essere in possesso dei seguenti titoli e qualifiche (ove previste per l'ammissione):

\_\_\_\_\_

N.B.: Già in possesso di tesserino tecnico ASC

SI

NO

Allegare al presente modulo la ricevuta del **pagamento** effettuato tramite bonifico bancario (IBAN: **IT53Z0301503200000003438505** intestato a A.S.C. Attività Sportive Confederates) via mail all'indirizzo [segreteria@ascsport.it](mailto:segreteria@ascsport.it)

**N.B.:** L'organizzazione si riserva di spostare le date dei corsi o di modificarne le sedi per cause di forza maggiore

(non direttamente imputabili all'organizzazione stessa).

**N.B.:** Si ricorda che la quota associativa e la quota di iscrizione al corso dovranno essere interamente versate prima dell'inizio del corso.

**Firma**

---

**Autorizzo al trattamento dei miei  
dati personali**

**ai sensi del D.L. 30 giugno 2003 n.  
196**



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