



ASI NAZIONALE – Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal Coni
REGOLAMENTO TECNICO NAZIONALE – Easy Walking Evolution
RESPONSABILE DI SETTORE: **FELICE BARILLÀ**

Settore Easy Walking Evolution – ASI Ente di Promozione Sportiva

1. PREMESSA E FINALITÀ

“Il presente regolamento è redatto in conformità a tutti i regolamenti interni ASI (a titolo esemplificativo e non esaustivo Statuto, Regolamento Organico, Linee Guida) e a tutte le disposizioni regolamentari, sia nazionali che locali. La ratifica da parte della Giunta Esecutiva del presente regolamento si intende per sola presa visione ed il fiduciario si impegna a rispettare le istruzioni della competente Direzione Tecnica, garantendone l'esecuzione secondo quanto sopra descritto.”

2. STRUTTURA DELLA FORMAZIONE NAZIONALE

La formazione nazionale del Settore Easy Walking Evolution si articola in due livelli:

- Istruttore di Easy Walking Evolution - 1° Livello (allego il manuale di 1° Livello)
- Istruttore Avanzato 2° Livello di Easy Walking Evolution

Ogni livello ha obiettivi, contenuti tecnici e didattici differenziati, coerenti con le competenze attese.

3. REQUISITI DI ACCESSO

****Per il 1° Livello:****

- Età minima: 16 anni (da regolamento ASI)
- Diploma di scuola superiore o qualifica professionale equivalente
- Certificato medico per attività sportiva non agonistica in corso di validità

****Per il Livello Avanzato:****

- Certificazione di Istruttore 1° livello conseguita da almeno 12 mesi
- Partecipazione “consigliata” ad almeno 1 corso di aggiornamento tecnico negli ultimi 12 mesi
- Certificato medico per attività sportiva non agonistica in corso di validità

4. CORSO DI FORMAZIONE 1° LIVELLO

Durata minima: 16 ore equamente divise tra teoria e pratica affinché il Corso possa essere valutato. Un monte ore maggiore è sicuramente gradito. Non sono possibili modalità online per il Corso di 1° Livello.

Finalità: fornire le competenze per condurre in sicurezza classi base di Easy Walking Evolution.

Contenuti Didattici “Fondamentali e Obbligatori” (altri contenuti possono essere inseriti a discrezione del Docente Formatore)

1. ATP e Principali Sistemi Energetici (Metabolismi) e il loro Funzionamento
2. Fondamenti di Easy Walking Evolution
3. Anatomia funzionale di base
4. Principi di allenamento su tappeto meccanico
5. Schemi motori fondamentali
6. Mobilità e stabilità articolare
7. Uso di piccoli attrezzi (pesetti)
8. Elementi di programmazione e progressione
9. Comunicazione e conduzione dei gruppi
10. Sicurezza e prevenzione infortuni

Verifica Finale: test scritto + prova pratica

5. CORSO AVANZATO / Easy Walking Evolution

Durata: 20 ore teorico/pratiche (di cui solo 6 ore di teoria eventualmente online se necessario) + 10 ore dedicate alla programmazione e costruzione di lezioni di Easy Walking Evolution con finalità e obiettivi diversificati.

Finalità: sviluppare capacità avanzate nella progettazione di programmi complessi, gestione di gruppi eterogenei e tecniche avanzate di EWE.

Contenuti Didattici “Consigliati”

- Analisi biomeccanica e funzionale avanzata
- Metodi di valutazione posturale e funzionale
- Programmazione annuale e per obiettivi
- Metodologie avanzate: HIIT, combinazioni di tecniche a circuito
- Integrazione con altre tecniche a terra e combinazioni up and down
- Coaching, motivazione e leadership
- Adattamento dell'allenamento per categorie specifiche (Over 60, Atleti, Donne)

Verifica Finale:

- Costruzione di una Lezione di EWE da presentare alla classe con feedback e valutazione del Docente Formatore
- Prova orale
- Valutazione pratica comprensiva della corretta esecuzione e spiegazione veloce e chiara di ogni tecnica sviluppata durante la formazione

6. DIPLOMA E CERTIFICAZIONE

Al superamento dell'esame finale, verrà rilasciato il Diploma ufficiale con il riconoscimento della qualifica Nazionale:

- Istruttore di Easy Walking Evolution - 1° Livello
- Istruttore Avanzato di Easy Walking Evolution 2° Livello
- La Valutazione Finale (esame) sia per il 1° Livello che per il Livello Avanzato spetta “esclusivamente” al Docente Formatore.

La Certificazione resta valida partecipando ad almeno un (uno) aggiornamento tecnico durante l'anno.

7. FORMAZIONE CONTINUA E AGGIORNAMENTI

Ad ogni istruttore certificato si consiglia di partecipare agli aggiornamenti tecnico-didattico.

8. NORME GENERALI E COMPORTAMENTALI

Gli istruttori devono:

- Operare nel rispetto dei principi etici e sportivi dell'Ente
- Garantire l'incolumità fisica e psicologica dei praticanti
- Aggiornarsi regolarmente
- Non usare il nome del Settore per scopi personali non autorizzati

9. DISPOSIZIONI FINALI

Il presente Regolamento entra in vigore dalla data di approvazione da parte della Direzione Nazionale del Settore e potrà essere aggiornato/modificato su proposta del Responsabile Nazionale e previa validazione tecnica.

NOTA IMPORTANTE

Il Docente Formatore dei Corsi deve “necessariamente” essere iscritto al RNF - ASI.

PER QUANTO RIGUARDA LE EQUIPARAZIONI (incluse Raggi Method®)

Le stesse devono essere corredate di: diploma /qualifica precedente con il nominativo del formatore e la data di conseguimento, chiaramente leggibili.

IL RESPONSABILE NAZIONALE ASI DEL SETTORE

EASY WALKING EVOLUTION

f.to *Felice Barillà*