



## ASI NAZIONALE

### REGOLAMENTO TECNICO NAZIONALE – Settore Functional Training COORDINATORE TECNICO NAZIONALE: Prof. Vincenzo Maurizio Spinola

---

#### Settore Functional Training – 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 Functional Training si articola in due livelli:

- Istruttore di Functional Training - 1° Livello
- Istruttore Avanzato / Trainer Specialist di Functional Training

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
- 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 l’anno



- 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 Functional Training.**

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

- 1. ATP e Principali Sistemi Energetici (Metabolismi) e il loro Funzionamento**
- 2. Fondamenti del Functional Training**
- 3. Anatomia funzionale di base**
- 4. Principi di allenamento funzionale**
- 5. Schemi motori fondamentali**
- 6. Mobilità e stabilità articolare**
- 7. Uso di piccoli attrezzi (kettlebell, med ball, TRX, elastici)**
- 8. Elementi di programmazione e progressione**
- 9. Comunicazione e conduzione di piccoli gruppi**
- 10. Sicurezza e prevenzione infortuni**

**Verifica Finale: test scritto + prova pratica**

#### **5. CORSO AVANZATO / TRAINER SPECIALIST**

**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 con finalità e obiettivi diversificati.**

**Finalità: sviluppare capacità avanzate nella progettazione di programmi complessi, gestione di gruppi eterogenei e personal training.**

**Contenuti Didattici “Consigliati”**

- Analisi biomeccanica e funzionale avanzata**



- Metodi di valutazione posturale e funzionale
- Programmazione annuale e per obiettivi
- Metodologie avanzate: HIIT, circuiti, functional flow
- Integrazione con altre discipline
- Coaching, motivazione e leadership
- Adattamento dell'allenamento per categorie specifiche (Over 60, Atleti, Donne)

#### **Verifica Finale:**

- Costruzione di una Progressione di esercizi 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 Functional Training - 1° Livello
- Istruttore Avanzato / Trainer Specialist di Functional Training 2° Livello
- La Valutazione Finale ( esame ) sia per il 1° Livello che per il Livello Avanzato spetta "esclusivamente" al Docente Formatore.

## **7. FORMAZIONE CONTINUA E AGGIORNAMENTI**

E' ben gradito e auspicabile l'Aggiornamento di ogni Istruttore Certificato

## **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 Coordinatore Nazionale e previa validazione tecnica.**

### **NOTA IMPORTANTE**

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

### **PER QUANTO RIGUARDA LE EQUIPARAZIONI**

**Le stesse devono essere corredate di: diploma/qualifica precedente con il nominativo del formatore e la data di conseguimento, chiaramente leggibili. Eventuali modifiche ai documenti apportate a penna o in altro modo non saranno considerate.**

**IL COORDINATORE NAZIONALE ASI FUNCTIONAL TRAINING**

***Prof. Vincenzo Maurizio Spinola***