



Roma, 01.09.2026

Prot. n. 357

Ai Comitati Regionali AICS
Ai Comitati Provinciali AICS
Alle Società di Arrampicata AICS

Loro Sedi

Oggetto: *Corso di Formazione per Istruttori di Arrampicata Sportiva indoor – Belluno (BL) – dal 28 settembre al 03 ottobre 2026*

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Belluno organizza il **Corso di Formazione per Istruttori di Arrampicata Sportiva Indoor** che si terrà a San Tommaso Agordino (Belluno) presso la Vertik Area Dolomiti **nei giorni 28-29-30 settembre e 01-02-03 ottobre p.v.**

Il Corso è rivolto agli appassionati di arrampicata in possesso della tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso, che, frequentando le lezioni, potranno acquisire le competenze necessarie ad un Istruttore di arrampicata sportiva, nello specifico: didattica (bambini e adulti) per la progressione in parete, modalità corrette per arrampicare per primi in cordata, regole di sicurezza nelle palestre di arrampicata. Il corso sarà tenuto dall'Istruttore di Arrampicata, guida alpina e dr. naturalista **Valerio Scarpa** e dal Presidente del Comitato Provinciale AiCS di Belluno **Davide Capponi**. Le lezioni si svolgeranno in parte in modalità online e in parte attraverso lezioni pratiche, durante le quali i partecipanti potranno acquisire e sperimentare direttamente le tecniche e le competenze necessarie allo svolgimento dell'attività di istruttore. Al termine del corso sarà necessario sostenere l'esame finale che, in caso di esito positivo, permetterà di ottenere il Diploma Nazionale AICS e l'iscrizione all'albo nazionale con il quale è possibile insegnare nei Circoli AICS del territorio nazionale. Il corso avrà la durata **di 32 ore di lezioni**.

Il livello richiesto ai candidati è di arrampicare in strutture indoor su gradi 6b lavorato. I candidati dovranno essere in possesso di certificato medico di idoneità alla pratica sportiva in corso di validità.

Elementi informativi:

1a LEZ. ONLINE 2 h

PRESENTAZIONE E OBIETTIVI

- Presentazione docenti e allievi.

Prima parte

- Presentazione: L'ENTE AICS; Il Registro di Sport & Salute; la nuova normativa sui compensi e contratti sportivi; P.Iva per un istruttore.

Seconda parte

- Elemento cardine nell'attività di un arrampicatore in primis e di un istruttore poi: la Sicurezza.

Due aspetti fondamentali da non dimenticare:

- sicurezza durante le nostre attività di istruttori
- sicurezza trasmessa agli allievi nelle loro future attività in autonomia.

La nostra scala di "valori" è:

1° sicurezza

2° divertimento

3° raggiungimento degli obiettivi prefissi.

MATERIALI DELL'ARRAMPICATA.

- Normativa specifica ... omologazioni dedicate.
- Durata dei materiali.
- Conservazione delle documentazioni ai fini della garanzia.
- Verifiche periodiche dei materiali e delle strutture.
- IMBRAGHI per attività indoor, quali e perché. CORDE quali e perché. MOSCHETTONI, quali e perché. NODI quali e perché. FRENI quali e perché. L'OHM. USO DEL MAGNESIO. SCARPETTE

2a LEZ. on line 3 h

LA GESTIONE DI UNA SALA D'ARRAMPICATA

- Tipologia di sala e scelte gestionali
- Muro d'interesse locale - associazione (quale tra le tante?) Muro d'interesse "nazionale" - società + associazione Enti di promozione/FASI.

Progressione didattica ideale:

- 4 lezioni corso base
- 4 lezioni corso intermedio
- 4 lezioni corso avanzato
- 4 lezioni corso su roccia.
- Focus individuali/di coppia (gestione della sicura, il volo, l'allenamento ...). La collaborazione con professionisti terzi (guide alpine, fisioterapisti, ecc.)

LA GESTIONE BUROCRATICA DELLA SICUREZZA IN PALESTRA

- Titoli in possesso del Personale.
- Corsi/Aggiornamenti in materia di Normativa sul lavoro.

- Arrampicata.
- Primo e Pronto soccorso. BLS. Antincendio

IL CONTRATTO DI ASSICURAZIONE

- Scelta del tipo di contratto d'assicurazione
- Valutazione del rischio e dei costi di gestione (ASD vs SRL)
- Principali azioni a riduzione del rischio legale.

3a LEZ on line 3 h

LA SICUREZZA IN UNA SALA D'ARRAMPICATA (3h)

LA SICUREZZA IN ARRAMPICATA

Fondamentale L'ATTEGGIAMENTO ... nulla può sostituirsi alla distrazione.

IL PARTNER CHECK ... come farlo nel dettaglio.

GESTIONE ACCORTA DELLA SICURA - al primo di cordata - al secondo di cordata

PREMIO AL MIGLIOR FRENO ... Qual'e'? Analizziamo i diversi prodotti in circolazione.

OCCHIALINI PRISMATICI ... il loro vero valore riguarda la sicurezza!

IL VALORE DEL NOSTRO COMPORTAMENTO IN STRUTTURA

PRINCIPALI ERRORI NELLA GESTIONE DELLA SICUREZZA.

Mancato partner check. Scalo in strapiombo senza rinvii passati. Scalo non sulla corda con i rinvii passati. Scalo da secondo con un solo moschettone in catena. Sto sotto a uno che scala. Sto tra la parete e chi fa sicura. Sto lontano dalla parete mentre faccio sicura. Non anticipo la gestione della corda. Comunico con il compagno in modo inadatto. Distraggo chi sta facendo sicura. Inizio una via nel momento sbagliato ... arrampicatore/i già impegnati su vie contigue ... da primi, da secondi?

GESTIONE SICUREZZA SUGLI AUTOBELAY GESTIONE DELLA CALATA ...

prima volta - esatta posizione di chi scende, esatte manovre dell'assicuratore. IN CASO DI PANICO DA CALATA faccio tutto a due metri da terra. comunicazione univoca (voi zitti!), tono della voce rilassato, non urlo; se ancora non bastasse salgo la via accanto, prendo per mano e insegno la posizione corretta. A tal proposito ...IL GESTORE INDOSSA SEMPRE. imbrago. freno pronto all'uso. scarpe efficaci per arrampicare velocemente sul facile. in più sarà sempre pronta una corda la filata.

PRINCIPALI EMERGENZE DA GESTIRE.

Uno sale non legato: farlo attaccare ad un rinvio e fargli arrivare la corda (per questo motivo rinvii corti sotto, lunghi sopra). freno passato storto: due soluzioni - gestisco il freno con maggiore attenzione, un altro monta un secondo freno a valle del primo e solo DOPO, con una manovra veloce, tolgo quello sbagliato (io preferisco la prima soluzione). freno agganciato con un solo anello (grigi su tutti) ... monto un secondo dispositivo a valle e tolgo il primo. corda insufficiente a completare il tiro: lego una seconda corda, monto un secondo freno su questa, mi faccio aiutare per mettere in carico il secondo freno e per smontare il primo ... a questo punto ho alcuni metri a mia disposizione; non bastassero, qualcuno sale la via a fianco liberando la corda dai rinvii, permettendo così al nodo di giunzione di salire maggiormente.

COMUNICAZIONE E SICUREZZA IN PALESTRA

- Moduli da firmare
- Cartellonistica
- Video
- Momenti formativi/informativi
- Presidio fisico

1a GIORNATA IN PRESENZA 8 h.

PRESENTAZIONE "DE VISU" e SELEZIONE - 4 ore.

- Selezione- due itinerari di "difficoltà" (6b/+) - di cui uno in placca, uno in strapiombo, da primi - due problemi boulder da affrontare in modo didattico
- una prova di sicura al primo di cordata
- un colloquio conoscitivo/motivazionale.

Per quanto riguarda la prova di difficoltà, sarà fondamentale non tanto la salita in toto, quanto la dimostrazione di possesso di quelle abilità motorie necessarie ad affrontare correttamente una progressione complessa come può essere quella richiesta da una via di 6b+.

PRESENTAZIONE DELLA PALESTRA E DELLE DIVERSE DISCIPLINE (2h)

- Spazi
- Discipline
- Ruoli
- Attività

DIDATTICA CON BAMBINI/RAGAZZI (2h)

- Importanza del lavoro a terra
- a specifico – coordinazione di base
- specifico – in parete/a terra con strumenti specifici (tronchetti, scala piana, prese a terra, ecc.)

2a GIORNATA IN PRESENZA 8h.

FAR SICURA IN ARRAMPICATA (4h)

- La sicura al secondo di cordata
- La sicura al primo di cordata
- la giusta tecnica e come insegnarla (metodo della coda, del falso primo)
- prove di utilizzo dei vari dispositivi di assicurazione.

TECNICHE DI PROGRESSIONE (4 h)

- Posizione di base, o di riposo
- Dinamica di progressione (qualunque essa sia, prevede una fase di disequilibrio e, come tale, l'utilizzo della forza).
- Le tecniche di progressione si giustificano per il fatto che "migliore sarà la tecnica, minore sarà il dispendio di energie".
- Progressione su parete appoggiata. Focus: passo in aderenza. Progressione a schema incrociato. Focus: cambio piede, lateralità, bilanciamento. Progressione in diedro. Focus: sostituzione e spostamento del bacino.
- Gestione energetica di una salita ... atteggiamenti, posizione del baricentro, spinta di gambe, compito degli addominali. Il Lancio, il rilancio, la lolotte

Cronoprogramma delle lezioni

Data	Orario	Materie	Docenti
28/09/2026 On line	20,00 / 22,00	Presentazione ed obiettivi del Corso. L' AiCS. Materiali dell'Arrampicata.	Davide Capponi
29/09/2026 On line	20,00 / 23,00	Gestione di una sala d'arrampicata. Gestione Burocratica e sicurezza in Palestra. Il Contratto di Assicurazione.	Valerio Scarpa
30/09/2026 On line	20,00 / 23,00	Sicurezza in una sala di Arrampicata. Comunicazione e sicurezza in Palestra.	Valerio Scarpa
01/09/2026 In presenza	08,00 / 13,00 14,00 / 17,00	Presentazione "De Visu" e Selezione. Presentazione della Palestra e delle diverse discipline. Didattica con Bambini/Ragazzi.	Valerio Scarpa
02/09/2026 In presenza	08,00 / 13,00 14,00 / 17,00	Far sicura in Arrampicata. Tecniche di Progressione.	Valerio Scarpa
03/09/2026 In presenza	08,00 / 13,00 14,00 / 17,00	Tecniche di Progressione. Esame finale.	Valerio Scarpa

ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **21 settembre p.v.**, compilando il modulo AL SEGUENTE LINK: <https://campionati.aics.it/corsoarrampicatasportivaindoor/>

La quota di iscrizione è di € 250,00 (a persona) ed è comprensiva della documentazione didattica, del diploma nazionale AICS, del tesserino di Istruttore, scaricabile tramite l'app AiCS 2.0 e dell'iscrizione all'Albo Nazionale AiCS. Detta quota dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato a: AICS – Comitato Provinciale di Belluno – IBAN IT54 P053 8711 9000 0000 2328 109 – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 5 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 25 adesioni).

Cordiali saluti.

Il Responsabile Nazionale Dipartimento Sport
Filippo Tiberia

