

ISTRUTTORE DI FITNESS

 **SETTORE 21. Servizi di attività ricreative e sportive**

REPERTORIO - Lombardia

AdA associate alla Qualificazione

ADA.21.01.04 (ex ADA.21.155.491) - Assistenza di singoli o gruppi nell'attività sportiva

Tabelle di equivalenza AdA

Sezione in aggiornamento

Tabelle delle Qualificazioni dell'ADA

Qualificazioni che coprono tutti i RA dell'ADA

Qualificazione	Repertorio	RA coperti	RA1	RA2	RA3	RA4	RA5
Allenatore/Istruttore sportivo	Liguria	5	X	X	X	X	X
Istruttore di fitness	Liguria	5	X	X	X	X	X
Istruttore subacqueo	Liguria	5	X	X	X	X	X
Tecnico delle attività motorie e sportive	Piemonte	5	X	X	X	X	X
Tecnico delle attività motorie e sportive	Sicilia	5	X	X	X	X	X
Istruttore sportivo (Personal trainer)	Umbria	5	X	X	X	X	X
TECNICO DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE	Veneto	5	X	X	X	X	X

Qualificazioni che coprono uno o più RA dell'ADA

Qualificazione	Repertorio	RA coperti	RA1	RA2	RA3	RA4	RA5
ALLENAMENTO DI SINGOLI O GRUPPI NELL'ATTIVITÀ SPORTIVA	Friuli Venezia Giulia	3	X	X	X		
ALLENAMENTO DI SINGOLI O GRUPPI NELL'ATTIVITÀ SPORTIVA	Friuli Venezia Giulia	3	X	X	X		
ISTRUTTORE DI FITNESS	Lombardia	2	X		X		
ISTRUTTORE FITNESS	Provincia autonoma di Bolzano	3	X	X	X		
Tecnico allenatore sportivo/di fitness	Sardegna	4	X		X	X	X

Qualificazioni che coprono una o più attività dell'ADA

Sezione in aggiornamento

Competenze

Titolo: Effettuare la conduzione di programmi di fitness

Descrizione: Effettuare la conduzione di programmi di fitness

Obiettivo: Effettuare la conduzione di programmi di fitness

Attività associate alla Competenza

Attività dell' AdA ADA.21.01.04 (ex ADA.21.155.491) - Assistenza di singoli o gruppi nell'attività sportiva associate:

Risultato atteso:RA3: Condurre e monitorare gli allenamenti, utilizzando idonei attrezzi ginnici, verificando la corretta esecuzione degli esercizi ed i risultati conseguiti

Conduzione degli allenamenti sia individuali che collettivi anche attraverso l'utilizzo di idonei attrezzi ginnici

Monitoraggio e verifica della corretta esecuzione e dei tempi degli esercizi assegnati

Valutazione dei risultati conseguiti rispetto al programma di allenamento

CONOSCENZE

Elementi di pronto soccorso

Metodi e didattiche delle attività sportive

Discipline del fitness

ABILITÀ/CAPACITÀ

Applicare tecniche di valutazione condizioni fisiche utente attività sportive

Applicare tecniche di valutazione prestazioni sportive

Applicare tecniche di esecuzione esercizi fitness

Applicare tecniche motivazionali

Utilizzare attrezzi per la preparazione fisica

Titolo: Elaborare programmi di fitness

Descrizione: Elaborare programmi di fitness

Obiettivo: Elaborare programmi di fitness

Attività associate alla Competenza

Attività dell' AdA ADA.21.01.04 (ex ADA.21.155.491) - Assistenza di singoli o gruppi nell'attività sportiva associate:

Risultato atteso:RA1: Preparare il programma degli allenamenti, sulla base della valutazione funzionale e tecnica dell'atleta (stato di forma e di salute), e

del contesto (ambiente e tempo), definendone obiettivi e risultati da raggiungere

Valutazione delle caratteristiche contestuali (ambiente e tempo)

Valutazione funzionale e tecnica dell'atleta

Programmazione degli allenamenti

CONOSCENZE

Elementi di medicina della riabilitazione

Elementi di biomeccanica

Metodi e didattiche delle attività sportive

Discipline del fitness

Elementi di fisiologia

Elementi di anatomia umana

Elementi di dietologia

ABILITÀ/CAPACITÀ

Applicare criteri di valutazione del potenziale e delle prestazioni sportive

Applicare tecniche di pianificazione attività di preparazione sportiva

Codici ISTAT CP2021 associati

Codice	Titolo
3.4.2.4.0	Istruttori di discipline sportive non agonistiche
3.4.2.6.1	Allenatori e tecnici sportivi

Codici ISTAT ATECO associati

Codice Ateco	Titolo Ateco
74.90.94	Agenzie ed agenti o procuratori per lo spettacolo e lo sport
93.11.10	Gestione di stadi

Codice Ateco	Titolo Ateco
93.11.20	Gestione di piscine
93.11.30	Gestione di impianti sportivi polivalenti
93.12.00	Attività di club sportivi
93.13.00	Gestione di palestre
93.19.10	Enti e organizzazioni sportive, promozione di eventi sportivi
93.19.99	Altre attività sportive nca

Istituto Nazionale per l'Analisi delle Politiche Pubbliche - Corso
d'Italia, 33 - 00198 Roma - C.F. 80111170587

Copyright 2025 INAPP | All Rights Reserved