



COMUNICATO n. 5 del 29 gennaio 2023

Nuova normativa Corsi di Formazione Tecnici di Ciclismo – Facendo seguito alla modifica della Normativa sui Corsi Unificati di Formazione ed Aggiornamento per Tecnici di Ciclismo intervenuta in data 16/12/2023 reperibile al seguente link https://www.federciclismo.it/it/hierarchical_documents_page/formazione-e-specializzazione-tecnici-di-ciclismo/7896b133-2516-4df0-98f6-62e1a0bf3a66/

CORSO DI FORMAZIONE PER ASSISTENTE TECNICO – T1 (1° LIVELLO) SANTA GIUSTA (OR) e ONLINE

Il Comitato Regionale Sardegna, ha programmato un Corso di Formazione che consentirà l'abilitazione a Assistente Tecnico – T1 nei giorni **24 e 25 febbraio 2024**

Tale corso T1 - Assistente Tecnico, è propedeutico ai successivi livelli di abilitazione per Tecnici.

Il Corso di formazione T1 è costituito da **12 ore** di lezione di cui 4 ore di attività pratica e 1 ora per lo svolgimento del questionario. L'attività pratica può essere svolta anche come semplici uditori non è necessario svolgere le esercitazioni in bici.

- Nei giorni 24 e 25 febbraio 2024, si svolgeranno le lezioni teoriche (vedi programma).
- Nel giorno 25 febbraio 2024 si svolgeranno le attività pratiche in bicicletta. (vedi programma) Chi parteciperà in bicicletta, alle lezioni, dovrà arrivare nella zona stabilita già vestiti adeguatamente per la pratica sportiva (compreso casco proprio ad uso esclusivamente personale), in quanto non sarà possibile utilizzare spogliatoi o spazi chiusi per cambiarsi. Durante le lezioni pratiche è obbligatorio:
indossare abbigliamento ciclistico consono;
indossare il casco, i guanti e gli occhiali (per motivi di sicurezza);
essere muniti di propria bicicletta (da strada o fuoristrada), pulita ed in piena efficienza.

Le prove pratiche e le lezioni teoriche in presenza si svolgeranno a Santa Giusta (OR) in Via Giovanni XXIII, 334/336 presso il Bike Park Team Crazy Wheels (campo sportivo dell'ex Scuola A.N.A.P.).

Le lezioni teoriche on line si svolgeranno tramite piattaforma ZOOM.

Assenze consentite: 2 ore al modulo di base e non sono consentite assenze al modulo pratico.

Il corso ha frequenza obbligatoria (vedi dettagli nella normativa).

All'esame finale di abilitazione sono ammessi/e soltanto coloro che hanno partecipato ad almeno 10 delle 12 ore di lezione previste. L'esame finale di abilitazione prevede lo svolgimento di un questionario di valutazione con 20 domande a risposta chiusa. Superato il questionario finale e conseguita la qualifica inerente il corso frequentato, i nuovi Assistenti Tecnici T1, abilitati saranno inseriti nel sistema informatico istituito dalla Scuola Tecnici; successivamente i nuovi abilitati potranno richiedere, attraverso una Società affiliata alla Federazione Ciclistica Italiana, la tessera di "1° livello - Assistente Tecnico (T1)". La qualifica di assistente tecnico non dà la possibilità di tesserare atleti di categorie agonistiche.

REQUISITI PER L'AMMISSIONE

1. compimento del 18° anno di età; possono essere ammessi anche giovani dal 16° anno di età, ma questi ultimi non potranno assumersi responsabilità di accompagnamento alle gare fino al compimento del 18° anno;
2. aver soddisfatto gli obblighi scolastici;
3. non avere a proprio carico squalifiche in corso;
4. versamento della relativa quota di iscrizione*;
5. certificato medico per attività sportiva non agonistica;

** comprensiva del materiale didattico, annualmente aggiornato e prodotto dalla Scuola Tecnici nazionale. Il file, in formato digitale, conterrà tutto il materiale che i Docenti esploreranno durante le lezioni del corso.*

COSTI DEL CORSO

La quota del corso è di € **80,00**. La quota del corso è gratuita per gli Under 18.

Per partecipare al corso è inoltre necessario essere in possesso di una assicurazione che copra per eventuali infortuni durante le attività pratiche. A tal fine sono ritenute valide, ai fini assicurativi, le tessere FCI in corso di validità di Atleta o Master; in alternativa è possibile attivare tale assicurazione **solo per le date del corso** versando una quota di € **14,00**. Il versamento andrà effettuato sul c/c bancario intestato al Comitato Regionale Sardegna organizzatore del corso - Banca: B.N.L. - IBAN: **IT521010050480200000100271**, specificando il nome del corsista e la località del corso. La copia di tale versamento dovrà essere inviata a sardegna@feder ciclismo.it

Per l'iscrizione al corso è necessario inviare all'indirizzo di posta elettronica sardegna@feder ciclismo.it entro il **12/02/2024** la seguente documentazione:

- **Scheda di iscrizione** (scaricabile da www.feder ciclismo.it – Formazione –Scuola Tecnici – Area Download)
- **Copia del bonifico:** il versamento andrà effettuato sul c/c bancario intestato a **Comitato Regionale Sardegna FCI** - IBAN: **IT521010050480200000100271**, specificando il nome del corsista e la località del corso.
- **Certificato medico per attività sportiva non agonistica** (**necessario per chi decide di svolgere le attività pratiche in bicicletta**), redatto secondo le modalità indicate nel DM del 23 aprile 2013.

Il Comitato Regionale si riserva di chiudere anticipatamente le iscrizioni, al raggiungimento del numero massimo di domande.

PROGRAMMA
CORSO DI FORMAZIONE PER ASSISTENTE TECNICO 1° LIVELLO (T1)
SANTA GIUSTA E ONLINE
24 e 25 febbraio 2024

| GIORNO | SABATO 24/02/2024 ONLINE - ZOOM |
|--------------------|---|
| 15.00/16.00 | Storia e organizzazione della FCI (cenni). Struttura di una ASD giovanile e di una Scuola di Ciclismo |
| 16.00/17.00 | Ruoli e funzioni del personale di Giuria e direzione di corsa in gara. |
| 17.00/19.00 | Attività promozionali Giovanissimi: gimkana, abilità e giochi in bicicletta, cicloescursionismo. Cenni Attività Agonistiche giovanili su strada, pista e fuoristrada |
| GIORNO | DOMENICA 25/02/2024 IN PRESENZA – SANTA GIUSTA |
| 9.00/11.00 | Lezione pratica su Abilita Primarie in Bicicletta (Equilibrio, pedalata, conduzione rettilinea, conduzione in curva, frenata) |
| 11.00/13.00 | Lezione pratica esercitazioni su ginkana propedeutica alla prova si ammissione TI2 |
| 14.00/16.00 | Cenni sulle Abilità Motorie di Base a carattere generale e correlazione con le abilità |
| 16.00/17.00 | Meccanica e manutenzione della bicicletta |
| 17.00/18.00 | Responsabilità legate al ruolo di Assistente Tecnico. Cenni sulla sicurezza in allenamento e in gara |
| | Svolgimento Questionario di 20 domande a risposta chiusa in 30 minuti |
| | FINE DEL CORSO |

CORSO DI FORMAZIONE PER TECNICO ISTRUTTORE CATEGORIE PROMOZIONALI E GIOVANISSIMI (TI2)

ONLINE + SANTA GIUSTA OR

Il Comitato Regionale Sardegna, ha programmato un Corso di Formazione che consentirà l'abilitazione a Tecnico Istruttore Categorie Promozionali e Giovanissimi (TI2) nei giorni **2-3-4-9-10-23-24 MARZO 2024**

Il Corso di formazione TI2 è così strutturato:

- Il primo giorno si svolge una prova pratica di ammissione in bicicletta il **02/03/2024** dalle **ore 10:00** a Santa Giusta (OR) in Via Giovanni XXIII, 334/336 presso il Bike Park Team Crazy Wheels (campo sportivo dell'ex Scuola A.N.A.P.). Coloro che risulteranno idonei potranno accedere al corso di formazione. La prova pratica di ammissione è costituita da:
 - un circuito di esercizi da eseguire in bicicletta (strada o MTB) per verificare le capacità tecniche fondamentali;
 - un breve percorso di fondo per verificare le capacità fisico-atletiche generali.Durante la prova pratica di ammissione è obbligatorio inoltre avere i pedali "flat" (senza aggancio).
Non è consentito l'uso della e-bike.
Durante la prova pratica di ammissione, è obbligatorio:
 - indossare abbigliamento ciclistico consono,
 - indossare il casco, i guanti e gli occhiali (per motivi di sicurezza),
 - essere muniti di propria bicicletta (da strada o fuoristrada), pulita ed in piena efficienza.La prova pratica è descritta su www.feder ciclismo.it alla voce **Formazione – Scuola Tecnici e Area Download**.
- Per partecipare alla prova di ammissione è necessario arrivare nella zona stabilita già vestiti adeguatamente per la pratica sportiva (compreso casco proprio ad uso esclusivamente personale), in quanto non sarà possibile utilizzare spogliatoi o spazi chiusi per cambiarsi.
- Il giorno 4 marzo 2024, si svolgeranno le lezioni teoriche in modalità online per le quali è necessario essere muniti di pc, webcam attiva durante le lezioni e collegamento internet.
- Nei giorni 9-23 marzo 2024 si svolgeranno le attività pratiche sia in bicicletta che in palestra. Per partecipare sia alle lezioni pratiche in bicicletta che alle attività in palestra è necessario arrivare nella zona stabilita già vestiti adeguatamente per la pratica sportiva (compreso casco proprio ad uso esclusivamente personale), in quanto non sarà possibile utilizzare spogliatoi o spazi chiusi per cambiarsi. Durante le lezioni pratiche è obbligatorio:
 - avere i pedali "flat" (senza aggancio)
 - indossare abbigliamento ciclistico consono,
 - indossare il casco, i guanti e gli occhiali (per motivi di sicurezza),
 - essere muniti di propria bicicletta (da strada o fuoristrada), pulita ed in piena efficienza.

Assenze consentite: 8 ore al modulo di base e 4 ore al modulo specifico. Nel programma sono indicate sia le lezioni relative al modulo specifico che quelle relative al modulo di base. Il corso ha frequenza obbligatoria (vedi dettagli nella normativa).

Al termine del corso e per accedere agli esami finali di abilitazione che sono previsti entro i 3 mesi dalla conclusione del corso, l'aspirante dovrà svolgere un tirocinio di 20 ore. L'esame finale di abilitazione prevede lo svolgimento di due questionari di valutazione a risposta multipla (che saranno somministrati l'ultimo giorno del corso), colloquio orale, presentazione di un elaborato scritto e svolgimento dell'esame pratico finale in bicicletta.

REQUISITI PER L'AMMISSIONE

1. compimento del 18° anno di età;
2. possesso dell'abilitazione di 1° livello "Assistente Tecnico (T1)". Obbligo del tesseramento Assistente Tecnico T1 per lo svolgimento del tirocinio (v. *relativo paragrafo tirocinio nella normativa*);
3. diploma di scuola media superiore per tutti coloro nati dopo il 1990.
4. non avere a proprio carico squalifiche in corso;
5. certificato medico per attività sportiva non agonistica;
6. versamento della relativa quota di iscrizione*.

**comprensiva del materiale didattico, annualmente aggiornato*

Essendo un corso che si svolge in parte in modalità ONLINE gli iscritti dovranno essere muniti di pc con collegamento internet e webcam attiva durante le lezioni.

COSTI DEL CORSO

La quota del corso è di € **320,00**.

Chi non risulterà idoneo alla prova pratica di ammissione che si svolge il primo giorno del corso potrà chiedere la restituzione di € 290,00.

Per partecipare al corso è inoltre necessario essere in possesso di una assicurazione che copra per eventuali infortuni durante le attività pratiche. A tal fine sono ritenute valide, ai fini assicurativi, le tessere FCI in corso di validità di Atleta o Master; in alternativa è possibile attivare tale assicurazione solo per le date del corso versando una quota di € **14,00**. Il versamento andrà effettuato sul c/c bancario intestato al **Comitato Regionale Sardegna FCI** - IBAN: **IT521010050480200000100271**, specificando il nome del corsista e la località del corso. La copia di tale versamento dovrà essere inviata a sardegna@feder ciclismo.it

Per svolgere il tirocinio previsto è comunque necessario essere in possesso della tessera T1-Assistente Tecnico in corso di validità.

Per l'iscrizione al corso è necessario inviare all'indirizzo di posta elettronica sardegna@feder ciclismo.it entro il **12/02/2024** la seguente documentazione:

- **Scheda di iscrizione** (scaricabile da www.feder ciclismo.it – Formazione –Scuola Tecnici – Area Download)
- **Copia del bonifico:**
Il versamento andrà effettuato sul c/c bancario intestato a **Comitato Regionale Sardegna FCI** - IBAN: **IT521010050480200000100271**, specificando il nome del corsista e la località del corso.

- **Certificato medico per attività sportiva non agonistica**, redatto secondo le modalità indicate nel DM del 23 aprile.

Il Comitato Regionale si riserva di chiudere anticipatamente le iscrizioni, al raggiungimento del numero massimo di domande.

Gli atleti Azzurri o ex Azzurri che si iscrivono al corso di formazione fruiscono di uno sconto pari al 20%, per i Formatori della FCI lo sconto è pari al 20%.

Gli/le Atleti/e delle categorie internazionali (junior, under 23, élite sc, professionisti, categorie paralimpiche e rispettive categorie femminili) in attività, o che abbiano cessato l'attività negli ultimi 5 anni, tesserati con la Federazione Ciclistica Italiana, che non abbiano a proprio carico squalifiche in corso potranno frequentare il corso di formazione T12 nell'ambito del Progetto Formativo dedicato agli atleti usufruendo dello sconto del 50% sulla quota prevista (€ 160 anziché 320)

Gli Atleti che rientrano in questo speciale Progetto Formativo sono esonerati, dalla prova di ammissione che si svolge il primo giorno del corso, dal tirocinio e dall'esame pratico finale in bici. Dovranno invece frequentare le lezioni teoriche e pratiche previste dal corso, svolgere i 2 questionari di valutazione finali, elaborare una tesina e sostenere il colloquio orale finale di abilitazione.

PER RIENTRARE IN QUESTO PROGETTO ED USUFRUIRE DELLE AGEVOLAZIONI PREVISTE, GLI ATLETI INTERESSATI DEVONO INVIARE RICHIESTA A SCUOLATECNICI@FEDERCICLISMO.IT SPECIFICANDO IL CORSO A CUI CI SI INTENDE ISCRIVERE.

Ulteriori informazioni potranno essere qui consultate <https://www.federciclismo.it/it/section/libretto-formativo/29cdf495-4f62-4274-8269-a82b75f72e8d/>

PROGRAMMA
CORSO MAESTRO ISTRUTTORE DELLE CATEGORIE PROMOZIONALI E GIOVANISSIMI (T12)
SANTA GIUSTA E ONLINE

| | |
|--------------------|--|
| GIORNO | SABATO 2 marzo 2024 PROVA AMMISSIONE |
| 10.00/12.00 | Ritrovo e prova pratica di ammissione |
| GIORNO | SABATO 2 marzo 2024 IN PRESENZA – SANTA GIUSTA |
| 14.30 | Presentazione del corso - Benvenuto. |
| 14.30/15.30 | I corsi della FCI - Nuova Normativa di riferimento, Corso per Cat.Giovanissimi. Interdisciplinarietà e multidisciplinarietà. |
| 15.30/18.30 | Il Maestro-Istruttore di Ciclismo:- Il ruolo del Tecnico nella Categoria Giovanissimi. La Scuola di Ciclismo |

| DOMENICA 3 marzo 2024 IN PRESENZA SANTA GIUSTA | |
|--|---|
| 9.30/11.30 | Le capacità condizionali: definizioni, classificazione e loro prima conoscenza |
| 11.30/13.30 | Le capacità coordinative: definizioni, classificazione e loro miglioramento |
| 13.30/14.30 | Correre in sicurezza per la categoria Giovanissimi |
| 15.00/17.00 | La bicicletta: cenni generali e posizione del bambino in bicicletta |
| 17.00/18.00 | L'approccio alla disabilità (prima parte) |
| LUNEDI' 4 marzo 2024 ON LINE – ZOOM | |
| 18.00/20.00 | Regolamento Tecnico e Norme attuative nella categoria dei Giovanissimi: Strada - Pista - Fuoristrada |
| 20.00/21.00 | Correre in sicurezza per la categoria Giovanissimi |
| SABATO 9 marzo 2024 IN PRESENZA SANTA GIUSTA | |
| 8.30/10.30 | Tecnica Ciclistica (Strada-Pista-Fuoristrada) - Lezione 1: PRATICA Preliminari (abbigliamento, mezzo, posizione, comunicazione). Esercizi fondamentali. Tecnica individuale pratica |
| 10.30/12.30 | Tecnica Ciclistica (Strada-Pista-Fuoristrada) - Lezione 2: PRATICA Abilità specifiche di base: Esercizi del gruppo A + B. Tecnica in gruppo pratica |
| 13.30/17.30 | Tecnica Ciclistica Fuoristrada - Lezione 3+4: PRATICA Abilità specifiche di base: esercizi del gruppo C Esercizi tecnici specifici MTB e BMX |
| DOMENICA - 10 marzo 2024 IN PRESENZA SANTA GIUSTA | |
| 8.30/10.30 | L'attività generale cat. G1-G2-G3 - Teorica. Il gioco educativo |
| 10.30/12.30 | L'attività generale cat. G4-G5-G6 - Teorica. Il preatletismo |
| 14.00/18.00 | Psicopedagogia: La comunicazione efficace tra l'allenatore e il bambino |
| SABATO 23 marzo 2024 IN PRESENZA SANTA GIUSTA | |
| 8.30/10.30 | Tecnica Ciclistica (Strada-Pista-Fuoristrada) - Lezione 5: PRATICA Abilità specifiche di base: Esercizi del gruppo D: circuito e percorsi di abilità e giochi |
| 10.30/12.30 | Tecnica Ciclistica Strada-Pista - Lezione 6 (1° parte): PRATICA Circuiti di esercizi su percorso asfaltato. Circuito tipo GIMCANA. Circuito di esercizi individuali e in gruppo su percorso tipo strada |
| 13.30/15.30 | Tecnica Ciclistica Fuoristrada - Lezione 6 (2° parte): PRATICA Circuiti di esercizi su percorso naturale. Circuito tipo XC/CC.Circuito tipo ability-gravity |
| 15.30/17.30 | L'attività generale in palestra cat. G1-G2-G3 - PRATICA. Esercizi, Circuiti, Progressioni didattiche, Giochi presportivi e sportivi. |
| 17.30/19.30 | L'attività generale in palestra cat. G4-G5-G6 – PRATICA. Esercizi, Circuiti, Progressioni didattiche, Giochi presportivi e sportivi. |
| DOMENICA - 24 marzo 2024 IN PRESENZA SANTA GIUSTA | |
| 8.30/10.30 | I modelli di prestazione nelle diverse discipline ciclistiche giovanili |

| | |
|---|--|
| 10.30/12.30 | L'organizzazione dell'attività motoria nel ciclismo giovanile (Strada-Pista-Fuoristrada) |
| MODULO - VALUTAZIONE E ESAME | |
| 12.30/13.30 | Questionario modulo generale (argomenti comuni di carattere generale) MAX 20 MINUTI Questionario modulo specifico (argomenti specifici di Strada-Pista-Fuoristrada) MAX 20 MINUTI |
| ABILITAZIONE Entro 3 mesi dalla fine del corso | |
| Con il colore VERDE la PROVA DI AMMISSIONE e le lezioni del MODULO TECNICO-PRATICO | |
| Con il colore GIALLO le LEZIONI PRATICHE in PALESTRA | |
| LE PARTI NON COLORATE SONO LEZIONI DEL MODULO GENERALE | |

Corso di Aggiornamento Tecnici TI2 (Tecnico Istruttore Categorie Promozionali e Giovanissimi) -

È indetto il corso di aggiornamento TI2 (2° livello giovanile - Maestro Istruttore Categorie Promozionali e Giovanissimi).

Le lezioni si svolgeranno secondo il calendario riportato di seguito in presenza a Santa Giusta (OR) in Via Giovanni XXIII, 334/336 presso il Bike Park Team Crazy Wheels (campo sportivo dell'ex Scuola A.N.A.P.) e ON LINE su piattaforma ZOOM.

I Tecnici che hanno la necessità di effettuare il Corso di Aggiornamento dovranno frequentare 4 ore per ogni biennio, scegliendole tra le lezioni messe a disposizione

Le quote di iscrizione ammontano a euro 25,00 (TI2) per ogni biennio.

Le domande di iscrizione e le date scelte dovranno pervenire entro e non oltre il **19/02/2024** ed essere accompagnate dalla copia del bonifico intestato a Comitato Regionale Sardegna FCI all'**IBAN: IT521010050480200000100271** specificando il nome del corsista e la località del corso; il tutto dovrà pervenire via email a sardegna@federciclismo.it.

| GIORNO | SABATO 2 marzo 2024 IN PRESENZA – SANTA GIUSTA |
|--------------------|--|
| 14.30/15.30 | I corsi della FCI - Nuova Normativa di riferimento, Corso per Cat.Giovanissimi. Interdisciplinarietà e multidisciplinarietà. |
| 15.30/18.30 | Il Maestro-Istruttore di Ciclismo:- Il ruolo del Tecnico nella Categoria Giovanissimi. La Scuola di Ciclismo |
| GIORNO | DOMENICA 3 marzo 2024 IN PRESENZA SANTA GIUSTA |
| 9.30/11.30 | Le capacità condizionali: definizioni, classificazione e loro prima conoscenza |
| 11.30/13.30 | Le capacità coordinative: definizioni, classificazione e loro miglioramento |
| 13.30/14.30 | Correre in sicurezza per la categoria Giovanissimi |

| | |
|--------------------|--|
| 15.00/17.00 | La bicicletta: cenni generali e posizione del bambino in bicicletta |
| 17.00/18.00 | L'approccio alla disabilità (prima parte) |
| GIORNO | LUNEDI' 4 marzo 2024 ON LINE – ZOOM |
| 18.00/20.00 | Regolamento Tecnico e Norme attuative nella categoria dei Giovanissimi: Strada - Pista - Fuoristrada |
| 20.00/21.00 | Correre in sicurezza per la categoria Giovanissimi |
| GIORNO | DOMENICA - 10 marzo 2024 IN PRESENZA SANTA GIUSTA |
| 8.30/10.30 | L'attività generale cat. G1-G2-G3 - Teorica. Il gioco educativo |
| 10.30/12.30 | L'attività generale cat. G4-G5-G6 - Teorica. Il preatletismo |
| 14.00/18.00 | Psicopedagogia: La comunicazione efficace tra l'allenatore e il bambino |
| GIORNO | DOMENICA - 24 marzo 2024 IN PRESENZA SANTA GIUSTA |
| 8.30/10.30 | I modelli di prestazione nelle diverse discipline ciclistiche giovanili |
| 10.30/12.30 | L'organizzazione dell'attività motoria nel ciclismo giovanile (Strada-Pista-Fuoristrada) |

Il Presidente
Stefano Dessi