

**Oggetto: Corso di Aggiornamento per Tecnici TI2 11 e 12 dicembre 2023 e
TA2 - TA3 – 13, 14, 15 e 16 dicembre 2023**

Il Comitato Regionale Lazio, in collaborazione con la Scuola Tecnici, organizza un corso di aggiornamento valido per le categorie;

- TI2 - Maestro Istruttore Cat. promozionali Giovanissimi
- TA2 -Tecnico Allenatore Cat. Agonistiche
- TA3 -Tecnico Allenatore Cat. Internazionali

Le lezioni si svolgeranno per la Cat. TI2 11 e 12 dicembre 2023 dalle ore 18.00 alle ore 20.00 Cat. TA2 e TA3 13, 14, 15 e 16 dicembre 2023 dalle ore 18.00 alle ore 20.00 interamente su piattaforma online Zoom Meeting.

Per poter partecipare al corso è necessario avere una connessione internet stabile e un qualsiasi dispositivo (PC, Tablet, Smartphone), dotato di webcam (*webcam attiva durante le lezioni online*) e microfono.

L'applicazione utilizzata è supportata sui Sistemi Operativi Android e iOS ed è scaricabile al seguente link: <https://zoom.us/>

Le quote d'iscrizione sono le seguenti:

TI2 - Maestro Istruttore Categorie Promozionali e Giovanissimi (ex TM1)	25,00 €	4 ore
TA2 - Tecnico Allenatore Categorie Agonistiche Giovanili	35,00 €	8 ore
TA3 - Tecnico Allenatore Categorie Agonistiche Internazionali	45,00 €	8 ore

Come previsto dalla Nuova Normativa Corsi unificati per Tecnici Ciclismo l'aggiornamento biennale non effettuato deve essere comunque recuperato, sommando le ore perse (4 o più) a quelle della stagione corrente. La partecipazione è obbligatoria a tutte le ore previste.

Coloro i quali abbiano conseguito qualifiche FCI (Tecnici, i Direttori di Corsa, i Giudici di Gara) dopo il 28/01/2010 e che non effettuano aggiornamenti da più di 10 anni mantengono la qualifica, ma perdono la possibilità di tesserarsi presso società

sportive affiliate fino al totale recupero, in accordo con il Settore Studi nazionale, delle ore di aggiornamento mancanti.

Per partecipare è necessario inviare **la scheda di iscrizione** e la **copia del versamento**, entro il 09 dicembre 2023 a formazione.lazio@feder ciclismo.it

La scheda d'iscrizione è scaricabile:

https://www.feder ciclismo.it/it/hierarchical_documents_page/area-download/9ff21404-899f-4250-bffd-df3505224bb3/

La stessa dovrà essere compilata in tutte le sue parti in modo chiaro e leggibile, pena l'esclusione dal corso.

Il versamento deve essere effettuato tramite bonifico bancario sulle seguenti coordinate bancarie: IBAN IT78B010050330900000000998 presso BNL indicando nella causale:

Quota di iscrizione di (Cognome e Nome) al corso di aggiornamento per tecnici (specificare la categoria) 2023.

Appena la segreteria del CR riceverà la scheda di iscrizione e la copia del versamento verrete inseriti nell'elenco dei corsisti e in prossimità dell'inizio del corso vi verranno inviate le credenziali di accesso.

Si ricorda l'importanza di partecipare al corso in questione poiché, in base alle vigenti disposizioni in materia, la mancata frequentazione del corso di aggiornamento comporta l'impossibilità di emissione della tessera 2024. Si pregano le Società di avvisare i propri Tecnici, prestando particolare attenzione ai termini di riaffiliazione e il conseguente tesseramento degli atleti, che dal 1° gennaio dovranno avere la tessera valida per la stagione 2024, anche per l'attività di ciclocross.

Coordinatore Regionale Lazio
Massimo Mazzetta

CORSO DI AGGIORNAMENTO ONLINE (4 ORE)
PER TECNICI TI2 - CR LAZIO
< 11-12 DICEMBRE 2023 >

ORARIO	ARGOMENTO	RELATORE	LIVELLO
11. DIC. 18.00/19.00	La bicicletta, diverse possibilità: - come lavorare con lo stesso mezzo, - le diverse abilità	PRATI	TI2
11. DIC. 19.00/20.00	La meccanica della bicicletta - Ricordiamo i componenti di base e il controllo della parte meccanica della bicicletta per garantire un mezzo sicuro; - nozioni di registrazione dei freni (anche a disco) e del cambio (anche elettrico) dei diversi tipi di bicicletta	PRATI	TI2
12. DIC. 18.00/19.00	Preparare il futuro: - La palestra in forma di gioco - Gli esercizi importanti in palestra da imparare per la vita sportiva - Come sviluppare la coordinazione necessaria per la palestra attraverso il gioco	CARLINO	TI2
12. DIC. 19.00/20.00	Lo sviluppo delle abilità tecniche: - quale presupposto per l'attività ciclistica giovanile. - Metodiche di sviluppo e proposte di attuazione	APRILINI	TI2

CORSO DI AGGIORNAMENTO ONLINE (8 ORE)
PER TECNICI TA2-TA3 - CR LAZIO
< 13-15-16-17 DICEMBRE 2023 >

ORARIO	ARGOMENTO	RELATORE	LIVELLI
13. DIC. 19.00/20.00	Preparare il futuro: - la palestra in forma di gioco - Gli esercizi importanti in palestra da imparare per la vita sportiva, - Come sviluppare la coordinazione necessaria per la palestra attraverso il gioco	DE SIATI	TA2-TA3
13. DIC. 20.00/21.00	Imparare a gestire la situazione di gara: - Tecniche che aiutano a gestire l'ansia e la pressione della gara - Come ottimizzare l'aspetto psicologico prima della gara	PSICOLOGA	TA2-TA3
14. DIC. 19.00/21.00	Sviluppo delle tecniche di base dell'allenamento di forza in palestra: - Obiettivi degli esercizi di forza in palestra per gli Esordienti e Allievi - Programma di allenamento in palestra per il giovane atleta: intensità e volume	APRILINI	TA2-TA3
15. DIC. 19.00/21.00	Liberalizzazione rapporti: - Come approcciare la nuova regola UCI per gli Juniores, a partire dalle categorie giovanili	CARLINO	TA2 E TA3
16. DIC. 19.00/21.00	Allenamento della forza per le categorie internazionali: - Senso comune vs evidenze scientifiche teorico-pratiche - Allenamento della forza per gli atleti di endurance (Strada, Ciclocross, MTB, Pista-endurance, etc.) - Allenamento della forza per gli atleti di potenza-velocità (Pista-Sprint, BMX, Downhill, etc.)	DE SIATI	TA2 E TA3