

COMUNICATO n. 14 del 2 marzo 2026

**CORSO DI FORMAZIONE PER
TECNICO ALLENATORE CATEGORIE ESORDIENTI E ALLIEVI (TA2)
ONLINE + Santa Giusta / Zuradili**

Il Comitato Regionale **Sardegna**, ha programmato un Corso di Formazione che consentirà l'abilitazione a Tecnico Allenatore Categorie Esordienti e Allievi (TA2) nei giorni **14 – 15 – 17 – 18 – 20 – 21 – 22 – 24 – 26 – 28 – 29 marzo 11 – 12 aprile 2026**

Il Corso di formazione TA2 è così strutturato:

- Nei giorni 15 – 17 – 18 – 20 – 21 – 22 – 24 – 26 – 29 marzo 2026, 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 (vedi programma).
- Nei giorni 14 – 28 marzo e 11- 12 aprile si svolgeranno le lezioni teoriche in presenza e le attività pratiche sia in bicicletta che in palestra (vedi programma). 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).

Per accedere agli esami finali di abilitazione che sono previsti tra i 3 ed i 6 mesi dalla conclusione del corso, l'aspirante, oltre ad aver regolarmente frequentato il corso, dovrà svolgere un tirocinio di 30 ore. L'esame finale di abilitazione prevede lo svolgimento di due questionari di valutazione a risposta multipla (possono essere somministrati anche l'ultimo giorno del corso), la presentazione di un elaborato scritto, lo svolgimento sia di una prova scritta che di un colloquio orale.

REQUISITI PER L'AMMISSIONE

1. diploma di scuola media superiore per tutti coloro nati dopo il 1990;
2. possesso della tessera da T12, in corso di validità;
3. non avere a proprio carico squalifiche in corso;
4. certificato medico per attività sportiva non agonistica, redatto secondo le modalità indicate nel DM del 23 aprile 2013 ed utilizzando il modello C che si rimette qui sotto in allegato.
5. versamento della relativa quota di iscrizione*.

* *comprensiva del materiale didattico, annualmente aggiornato e prodotto dalla Scuola Tecnici nazionale. Il file, in formato digitale, conterrà tutto il materiale che i Docenti esporranno durante le lezioni del corso. La quota di iscrizione versata per il corso di formazione potrà essere restituita nel caso in cui l'organizzatore annulli il corso oppure nel caso in cui il corsista comunichi la rinuncia entro il termine della chiusura delle iscrizioni.*

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 € **400,00**. La quota di iscrizione versata per il corso di formazione potrà essere restituita nel caso in cui l'organizzatore annulli il corso oppure nel caso in cui il corsista comunichi la rinuncia entro il termine della chiusura delle iscrizioni.

Nel caso in cui non fosse possibile procedere con il tesseramento come **T12** come richiesto nei requisiti sopraelencati (ad esempio per incompatibilità con altre tessere) è possibile attivare l'assicurazione **solo per le date del corso**, versando una quota di € **14,00**. Il versamento andrà effettuato sul c/c bancario del Comitato Regionale Sardegna organizzatore del corso

Intestazione: FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA - 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 svolgere il tirocinio previsto è comunque necessario essere in possesso della tessera T12 in corso di validità.

Coloro che saranno assenti alle lezioni pratiche previste potranno recuperare le stesse lezioni pratiche saltate in un successivo corso analogo, versando una ulteriore quota di contributo di € 30,00 all'organizzatore del corso in cui si vuole effettuare il recupero. Tale contributo è da versare indipendentemente da quante lezioni/ore di pratica si devono recuperare.

È previsto inoltre un contributo di € 40,00 a carico di coloro che vogliono sostenere l'esame di abilitazione in una sessione di esame diversa da quella programmata per questo corso oppure nel caso in cui il corsista debba ripetere l'esame finale di abilitazione una seconda volta causa una prima non idoneità.

Dal versamento dei due contributi sopra indicati sono esonerati/e gli/le Atleti/e delle categorie internazionali che abbiano tessera FCI **in corso di validità** in una delle seguenti categorie: junior, under 23, élite sc, professionisti, categorie paralimpiche e rispettive categorie femminili.

Per l'iscrizione al corso è necessario inviare all'indirizzo di posta elettronica sardegna@feder ciclismo.it entro il **11/03/2026** la seguente documentazione:

- **Scheda di iscrizione** (scaricabile da www.feder ciclismo.it – Federazione - Formazione –Scuola Tecnici – Modulistica Corsi e allegata al presente Comunicato)
- **Copia del bonifico:** il versamento andrà effettuato sul c/c bancario intestato a **FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA** - Banca: B.N.L. - **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 2013 ed utilizzando il modello C che si rimette qui sotto in allegato.

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 TA2 nell'ambito del Progetto Formativo dedicato agli atleti usufruendo dello sconto del 50% sulla quota prevista (€ 200 anziché € 400). Ovviamente dovranno già essere in possesso delle qualifiche precedenti in quanto i corsi sono propedeutici.

Gli Atleti che rientrano in questo speciale Progetto Formativo sono esonerati solo dal tirocinio. Dovranno invece frequentare le lezioni teoriche e pratiche previste dal corso, svolgere i 2 questionari di valutazione finali, svolgere la prova scritta, elaborare la 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.feder ciclismo.it/federazione/scuola-tecnici/librettoformativo/>

CORSO DI FORMAZIONE PER TECNICO ALLENATORE CATEGORIE ESORDIENTI E ALLIEVI (TA2) Programma con didattica in presenza	
SABATO 14 MARZO IN PRESENZA SANTA GIUSTA OR	
0h30'	Presentazione del corso - Benvenuto
2h	Il ruolo del tecnico nella categoria Esordienti e Allievi. Il comportamento del Tecnico prima, durante e dopo la gara
1h	La resistenza: definizioni e le varie espressioni di resistenza nel ciclismo
2h	La forza: definizioni e le varie espressioni di forza nel ciclismo
2h	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 1^ parte
2h	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 2^ parte
DOMENICA 15 MARZO ONLINE	
2h	Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (prima parte)
2h	Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (seconda parte)
MARTEDÌ 17 MARZO ONLINE	
2h	La forza: mezzi e metodi per l'allenamento della forza nel ciclismo sia in palestra che in bicicletta
MERCOLEDÌ 18 MARZO ONLINE	
2h	Le "Scuole di Ciclismo" e la Multidisciplinarietà.
VENERDÌ 20 MARZO ONLINE	
2h	L'alimentazione del giovane ciclista
SABATO 21 MARZO ONLINE	
2h	La bicicletta: i vari tipi di bicicletta (fuoristrada, strada e pista), i materiali, le misure Azioni e posizioni sui differenti tipi di mezzo
2h	Il posizionamento corretto. Aerodinamica e ciclismo, i materiali per le prove a cronometro.
DOMENICA 22 MARZO ONLINE	
2h	Aspetti di anatomia e fisiologia del corpo umano nello sport ciclistico
2h	Cenni di auxologia e crescita biologica in riferimento ai ragazzi che praticano lo sport ciclistico
2h	Il primo soccorso
MARTEDÌ 24 MARZO ONLINE	
3h	Il Regolamento Tecnico e le Norme Attuative per l'attività strada, fuoristrada e pista Esordienti e Allievi
GIOVEDÌ 26 MARZO ONLINE	
2h	Correre in sicurezza per la categoria Esordienti e Allievi
SABATO 28 MARZO IN PRESENZA SANTA GIUSTA OR	
3h	Il ciclismo giovanile e le sue qualità fisiche: i modelli di prestazione
3h	La programmazione dell'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili
2h	Sviluppo delle Tecniche di base dell'allenamento in palestra
2h	Lezione pratica in Palestra: esempi di esercitazione per la preparazione in palestra per esordienti e allievi

DOMENICA 29 MARZO ONLINE	
2h	Approccio alla disabilità: 2 ^a parte. (Nota: la 1 ^a parte si svolge al corso TI2)
2h	L'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili
SABATO 11 APRILE IN PRESENZA MARRUBIU ZURADILI	
2h	Lezione Pratica 1 in bicicletta: abilità ciclistiche di base. Elementi Tecnico-Coordinativi di base del ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada): consolidamento e perfezionamento delle lezioni pratiche n° 1 e n° 2 del primo livello
2h	Lezione Pratica 2 in bicicletta: abilità ciclistiche avanzate. Elementi Tecnico-Coordinativi specifici del ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada):consolidamento e perfezionamento delle lezioni pratiche n° 3, 4 e 5 del primo livello
2h	Lezione Pratica 3 in bicicletta: esercizi tecnici specifici. Tecnica ed esercizi delle diverse specialità del ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada): esercitazioni pratiche e progressioni didattiche per lo sviluppo di azioni tecniche specifiche
DOMENICA 12 APRILE IN PRESENZA SEDE DA DEFINIRE	
2h	Lezione Teorico-Pratica 4 in bicicletta: esercizi tecnico-specifici per lo sviluppo delle capacità condizionali nel ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada). Il Docente spiega gli aspetti tecnico-teorici, gli Istruttori spiegano e dimostrano gli aspetti pratici delle esercitazioni trattate.
2h	Lezione Teorico-Pratica 5 in bicicletta: esercizi tecnico-specifici di gara del ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada). Il Docente spiega gli aspetti tecnico - tattici, gli Istruttori spiegano e dimostrano gli aspetti pratici delle esercitazioni trattate.
2h	Schematizzazione dei mezzi e dei metodi d'allenamento nel ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada). Esercitazione tecnico-pratica: gruppi di lavoro: realizzazione di piani di allenamento.
MODULO - VALUTAZIONE E ESAME DOMENICA 12 APRILE SEDE DA DEFINIRE	
1h	Questionario modulo generale (argomenti comuni di carattere generale) MAX 20 MINUTI Questionario modulo specifico (argomenti specifici di Strada-Pista-Fuoristrada) MAX 20 MINUTI Questionario di gradimento
Esame abilitazione	tra 3 e 6 mesi dalla fine del corso SETTEMBRE 2026

Con il colore Verde le lezioni pratiche in bicicletta	
Con il colore Giallo le lezioni pratiche in palestra	
LE PARTI NON COLORATE SONO LEZIONI DEL MODULO GENERALE	

Il Presidente
Stefano Dessi

**Certificato di idoneità alla pratica di
attività sportiva di tipo non agonistico**

Sig.ra / Sig.....

Nata/o a il,

residente a.....

Il soggetto, sulla base della visita medica da me effettuata, dei valori di pressione arteriosa

rilevati, nonché del referto del tracciato ECG eseguito in data

.....,

non presenta controindicazioni in atto alla pratica di attività sportiva non agonistica.

Il presente certificato ha validità annuale dalla data del rilascio.

Luogo, data, timbro e firma del medico certificatore