

**CORSO DI FORMAZIONE DI 2° LIVELLO GIOVANILE - TECNICO ISTRUTTORE CATEGORIE
PROMOZIONALI E GIOVANISSIMI (T12)**

Date: 18 febbraio esame ammissione 24-25 febbraio 9-10-23-24 marzo 2024

GIORNO 0 – DOMENICA 18 FEBBRAIO 2024	
9.00/13.00	Ritrovo e prova pratica di ammissione
GIORNO 1 – SABATO 24 FEBBRAIO 2024	
8.45/9.00	Presentazione del corso – Benvenuto –
9.00/10.00	I corsi della FCI – Nuova normativa di riferimento
10.00/11.00	Corso per Cat.Giovanissimi. Interdisciplinarietà e multidisciplinarietà
11.00/13.00	La bicicletta: cenni generali e posizione del bambino in bicicletta
14.30/17.30	Il Maestro-Istruttore di Ciclismo: Il ruolo del Tecnico nella Categoria Giovanissimi. La Scuola di Ciclismo
17.30/18.30	Correre in sicurezza per la categoria Giovanissimi
GIORNO 2 – DOMENICA 25 FEBBRAIO	
9.00/11.00	Tecnica Ciclistica (Strada-Pista-Fuoristrada) - Lezione 1: PRATICA Preliminari (abbigliamento, mezzo, posizione, comunicazione). Esercizi fondamentali. Tecnica individuale pratica
11.00/13.00	Tecnica Ciclistica (Strada-Pista-Fuoristrada) - Lezione 2: PRATICA Abilità specifiche di base: Esercizi del gruppo A + B. Tecnica in gruppo pratica
14.30/16.30	L'attività generale cat. G1-G2-G3 - Teorica. Il gioco educativo
16.30/18.30	L'attività generale cat. G4-G5-G6 - Teorica. Il preatletismo
GIORNO 3 – SABATO 9 MARZO	
9.00/10.00	L'approccio alla disabilità (prima parte)
11.00/13.00	Psicopedagogia: La comunicazione efficace tra l'allenatore e il bambino
14,30/16,30	Psicopedagogia: La comunicazione efficace tra l'allenatore e il bambino
16,30/18,30	I modelli di prestazione nelle diverse discipline ciclistiche giovanili
GIORNO 4 – DOMENICA 10 MARZO	
9.00/13.00	Tecnica Ciclistica Fuoristrada - Lezione 3+4: PRATICA Abilità specifiche di base: esercizi del gruppo C Esercizi tecnici specifici MTB e BMX
14.30/16.30	L'attività generale in palestra cat. G1-G2-G3 - PRATICA . Esercizi, Circuiti, Progressioni didattiche, Giochi presportivi e sportivi.
16.30/18.30	L'attività generale in palestra cat. G4-G5-G6 – PRATICA . Esercizi, Circuiti, Progressioni didattiche, Giochi presportivi e sportivi.
GIORNO 5 – SABATO 23 MARZO	
9.00/11.00	Regolamento Tecnico e Norme attuative nella categoria dei Giovanissimi: Strada - Pista - Fuoristrada
11.00/13.00	L'organizzazione dell'attività motoria nel ciclismo giovanile (Strada-Pista-Fuoristrada)
14,30/16,30	Le capacità condizionali: definizione , classificazione e loro prima conoscenza
16.30/18.30	Le capacità coordinative: definizioni, classificazione e loro miglioramento
GIORNO 6 – DOMENICA 24 MARZO	

9.00/11.00	Tecnica Ciclistica (Strada-Pista-Fuoristrada) - Lezione 5: PRATICA Abilità specifiche di base: Esercizi del gruppo D: circuito e percorsi di abilità e giochi
11.00/13.00	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.
14.30/16.30	Tecnica Ciclistica Fuoristrada - Lezione 6 (2° parte): PRATICA Circuiti di esercizi su percorso naturale Circuito tipo XC/CC. Circuito tipo ability-gravity
16.30/18.30	Questionario modulo generale (argomenti comuni di carattere generale) Questionario modulo specifico (argomenti specifici di Strada-Pista-Fuoristrada) Questionario di Gradimento

Con il colore VERDE la PROVA DI AMMISSIONE e le lezioni del MODULO TECNICO-PRATICO

Con il colore GIALLO le LEZIONI PRATICHE