



Ancona, 31.10.2023

COMUNICATO UFFICIALE N. 41

CHIUSURA UFFICI

Si ricorda che, i giorni 2 e 3 Novembre gli uffici resteranno chiusi per ferie obbligatorie del personale dipendente.

CORSO DI FORMAZIONE PER MAESTRO ISTRUTTORE CATEGORIE PROMOZIONALI 2° LIVELLO GIOVANILE (TI2) – POTENZA PICENA (MC) + ON LINE

Il Comitato Regionale Marche ha programmato un Corso di Formazione che consentirà l'abilitazione a “**Maestro Istruttore Categorie Promozionali - 2° livello Giovanile (TI2)**”.

- Il corso inizierà **sabato 25 Novembre 2023 (con la prova pratica di ammissione)**
- e terminerà **domenica 14 Gennaio 2024.**

Il Corso si svolgerà:

- **ON LINE** - Per le **lezioni teoriche, questionari scritti ed Esame orale finale, su piattaforma Zoom** (Gli iscritti dovranno essere muniti di pc, webcam attiva e collegamento internet).

Le presenze verranno certificate attraverso rilevazione elettronica. **Chi non accenderà la webcamsarà dichiarato assente** (pertanto si prega di accertarsi di poter utilizzare una buona connessione).

- **IN PRESENZA** - per la **prova di ammissione in bicicletta, le esercitazioni pratiche in bicicletta ed in palestra**, con didattica frontale e pratica sportiva in gruppo:

- a Potenza Picena (MC) - Loc. S. Girio - presso il circuito ciclistico “Marzio Rinaldoni”

- Per partecipare sia alla prova di ammissione che alle lezioni pratiche in bicicletta 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.
- Per partecipare al corso è inoltre obbligatorio 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 per la durata del corso versando una quota di € 14,00.**

Il versamento andrà effettuato insieme e con le stesse modalità previste per la quota d'iscrizione (vedi più avanti).

- Si prega pertanto di **comunicare la propria posizione (n° di tessera da Atleta o Master oppure intenzione a fare l'assicurazione) nel modulo di iscrizione.**
- Per l'iscrizione al Corso per Maestro Istruttore categorie Promozionali - 2° Livello Giovanile TI2 (ex TM1) è necessario essere in possesso dei seguenti **requisiti di partecipazione**:
 1. Compimento del 18° anno di età;
 2. Diploma di scuola media inferiore;
 3. Non avere a proprio carico squalifiche in corso;
 4. Certificato medico per attività sportiva non agonistica;



5. Versamento della relativa quota di iscrizione.

Per essere ammessi al Corso è **obbligatorio** partecipare alla **prova pratica di ammissione**, che si svolgerà:

- **Sabato 25 Novembre 2023 dalle ore 10 alle ore 14, presso il circuito ciclistico “Marzio Rinaldoni” a Potenza Picena (MC) - Loc. S. Girio.**

- **Si prega di presentarsi muniti di documento di riconoscimento valido.**

La prova pratica di ammissione è costituita da:

a) un circuito di esercizi da eseguire in bicicletta (strada o MTB) per verificare il possesso delle abilità tecniche fondamentali;

b) un breve percorso di fondo per verificare le capacità fisico-atletiche generali.

Un esempio della prova pratica è visibile in questi 2 filmati: 1)

<https://youtu.be/dsRx7bpwi3Q> -2) <https://youtu.be/Ri3v5fFPdmU> ed è spiegata nel file “Prova pratica di ammissione/esame” che è possibile trovare con questo link:

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

Durante le prove pratiche di ammissione, le lezioni pratiche e l'esame pratico finale 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.

Durante la prova pratica di ammissione e durante le lezioni pratiche è **obbligatorio** inoltre avere i pedali "flat" (senza aggancio). Non è consentito l'uso della e-bike.

- **Per avere maggiori chiarimenti sull'effettuazione della prova di ammissione gli interessati possono contattare gli Istruttori della parte pratica Matteo Cantarini (338/3987853) e Daniele Cervellini (334/6904967).**

Il corso ha frequenza obbligatoria; il totale delle ore di lezione sono 44 tra teoria e pratica e sono ammesse un massimo di 12 ore di assenza così suddivise: 8 per la parte teorica e 4 per la parte pratica (vedi dettagli scaricando il file della normativa “Nuova normativa Corsi unificati per tecnici di ciclismo” a questo link:

https://www.feder ciclismo.it/it/hierarchical_documents_page/formazione-e-specializzazione-tecnici-di-ciclismo/7896b133-2516-4df0-98f6-62e1a0bf3a66/).

Per l'iscrizione a questo corso TI2 è previsto il **pagamento di € 230**, ma si specifica che:

- il corsista che non supererà la prova pratica di ammissione potrà richiedere la restituzione di
- € 200, perché il costo della partecipazione alla prova di ammissione è di € 30
- l'intera somma verrà restituita in caso di mancata effettuazione del corso per cause non dipendenti dai singoli iscritti.

È inoltre prevista la somma di € 10 da versare prima dell'esame finale (tassa esame) e comunque dopo l'avvenuta e formale ammissione allo stesso.

Gli interessati devono inviare per email al Comitato Regionale Marche (email: marche@feder ciclismo.it) entro lunedì 13 Novembre 2023:

- 1) **Scheda di iscrizione** (scaricabile da questo link: https://www.feder ciclismo.it/it/hierarchical_documents_page/area-download/9ff21404-899f-4250-bffd-df3505224bb3/)



[4250-bffd-df3505224bb3/](#)).

- 2) **Copia del bonifico:** Il versamento andrà effettuato sul c/c bancario intestato a
 - **FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA Comitato Regionale Marche**
 - **IBAN: IT38S0854937490000000024335**
- **specificando “cognome/nome - Corso TI2 Novembre 2023/Gennaio 2024 + eventuale quota assicurazione”**
- 3) **Certificato medico per attività sportiva non agonistica.**
- 4) **Versamento di € 14 per l'assicurazione infortuni** (solo se non tesserato come atleta o master) da effettuare insieme alla quota d'iscrizione.

Gli atleti Azzurri o ex Azzurri, i docenti e gli istruttori abilitati dal Settore Studi che si iscrivono al corso di formazione fruiscono di uno sconto pari al 20% della quota prevista;

Gli atleti in attività (junior, under, élite m. e f.) che si iscrivono ai corsi di formazione **richiedendo alla Scuola Tecnici nazionale** l'adesione al “Libretto Formativo” fruiscono di uno sconto pari al 50% della quota prevista (link per info sul Libretto Formativo:

<https://www.feder ciclismo.it/it/section/libretto-formativo/29cdf495-4f62-4274-8269-a82b75f72e8d/>).

Le quote di iscrizione sono comprensive del materiale didattico.

Si raccomanda di indicare chiaramente nel modulo di iscrizione, barrando l'apposita casella, il tipo di corso per il quale si invia l'iscrizione e di fornire tutte le informazioni richieste.

A ricezione della documentazione sarà inviata mail di conferma da parte del C.R. Marche.

Le domande di iscrizione incomplete (scheda di iscrizione compilata e firmata comprensiva di consenso sulla privacy e ricevuta del pagamento per l'iscrizione) **non saranno considerate valide.** Il Comitato Regionale si riserva di chiudere anticipatamente le iscrizioni, al raggiungimento del numero massimo di domande (n° 35); il corso sarà comunque effettuato al raggiungimento del numero minimo di n° 20 iscritti.

L'esame finale (questionari scritti e prova orale) si effettueranno in data da stabilire entro tre mesi dalla fine del corso.

La documentazione richiesta per l'ammissione all'esame finale (tesina, registro del tirocinio e valutazione del tutor) dovrà essere inviata ai seguenti indirizzi: massimovalle.mv@gmail.com - fabio.sciamanna1@gmail.com - dieci giorni prima della data dell'esame.

Si allega il programma dettagliato.

Per qualsiasi esigenza o chiarimento si prega di prendere contatto con il Coordinatore del Corso Prof. Massimo Valle (340/3704380 – massimovalle.mv@gmail.com).

CORSO DI AGGIORNAMENTO PER TECNICI TI2 - TA2 - TA3

Si comunica che il C.R. Marche organizzerà il Corso di Aggiornamento in presenza per le seguenti categorie di tecnici:

- TI2 - Maestro Istruttore Categorie Promozionali e Giovanissimi - (ex TM1 - 1° livello)
- TA2 - Tecnico Allenatore Categorie Agonistiche Giovanili - (2° livello)
- TA3 - Tecnico Allenatore Categorie Agonistiche Internazionali - (3° livello)

Il corso si effettuerà nelle sale riunioni del CONI Regionale situate nel Palarossini (Sala grande “Terzo Censi” + sala piccola CONI C.R. Marche) Strada Prov. Cameranense – Varano (Ancona), nella seguente data: **Domenica 10 Dicembre 2023.**



- I programmi previsti saranno in parte differenziati come di seguito riportato:

- - Tecnici TI2

Mattino (9/13):

- Nutrizione dei Giovani Atleti: nozioni per una dieta equilibrata; macro e micronutrienti. Come organizzare i pasti per una dieta equilibrata. L'approccio giusto per un processo di apprendimento progressivo delle modalità di gestione del peso e del cibo (2 ore) - Dr. Belli Luca (Biologo Nutrizionista Specialista in Scienza dell'Alimentazione Master in Scienze dello Sport e del Fitness).

- Lo sviluppo delle abilità tecniche: quale presupposto per l'attività ciclistica giovanile. Metodiche di sviluppo e proposte di attuazione (1 ora) - Valle M. (Docente FCI) – Cantarini Matteo (Istruttore FCI).

- 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 (1 ora) - Valle M. (Docente FCI) – Cantarini Matteo (Istruttore FCI).

- Tecnici TA2/TA3

Mattino (9/13):

- Nutrizione dei Giovani Atleti: nozioni per una dieta equilibrata; macro e micronutrienti. Come organizzare i pasti per una dieta equilibrata. L'approccio giusto per un processo di apprendimento progressivo delle modalità di gestione del peso e del cibo (2 ore) - Dr. Belli Luca (Biologo Nutrizionista Specialista in Scienza dell'Alimentazione Master in Scienze dello Sport e del Fitness).

- Liberalizzazione rapporti: come approcciare la nuova regola UCI per gli Juniores, a partire dalle categorie giovanili (2 ore) - Sciamanna Fabio (Docente FCI) – Cervellini Daniele (Istruttore FCI).

Pomeriggio (14,30/18,30):

- 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 (2 ore) – Compri Marco (Docente Scuola tecnici Nazionale Membro del Team Performance).

- 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-endurancers, etc). Allenamento della forza per gli atleti di potenza-velocità (Pista-Sprint, BMX, Downhill, etc) (2 ore) - Compri Marco (Docente Scuola tecnici Nazionale Membro del Team Performance).

- Le quote di partecipazione suddivise per livelli sono le seguenti:

TI2 € 25,00 - TA2 € 35,00 - TA3 € 45,00.

- I versamenti dovranno essere eseguiti a mezzo bonifico - IBAN: IT38S0854937490000000024335 e copia dell'attestazione di avvenuto versamento insieme al modulo d'iscrizione compilato (che si allega al presente comunicato) dovranno essere inviate a questo indirizzo email: marche@feder ciclismo.it entro il **25 Novembre 2023**, in modo da poter valutare la posizione di ogni tecnico; gli originali della documentazione dovranno essere



consegnati all'inizio del corso.

- La partecipazione al suddetto corso è obbligatoria per rinnovare il tesseramento per l'anno 2024 per tutti coloro che non ne hanno frequentato uno da almeno due anni, cioè quando sono passate almeno 2 stagioni dall'ultimo aggiornamento effettuato.

Si può controllare la propria posizione al seguente link:

<https://www.federciclismo.it/it/infopage/ricerca-tecnici/8386789e-2c73-4313-94f0-5fc4c1922dea/>

Normativa:

- I Tecnici TI2 (ex TM1) abilitati devono frequentare, ogni biennio, un corso di aggiornamento di 4 ore, al fine di poter rinnovare il tesseramento.

- I Tecnici TA2 abilitati devono frequentare, ogni biennio, un corso di aggiornamento di 8 ore, al fine di poter rinnovare il tesseramento.

- I Tecnici TA3 abilitati devono frequentare, ogni biennio, un corso di aggiornamento di 8 ore, al fine di poter rinnovare il tesseramento.

E' possibile frequentare le ore di aggiornamento in qualsiasi Regione o nelle sessioni di aggiornamento proposte dal Settore Studi Nazionale – gli interessati sono pregati di vedere il relativo comunicato del Settore Studi).

Le date previste per i corsi di aggiornamento in tutta Italia sono pubblicate sull'organo ufficiale della Federazione Ciclistica Italiana, nella sezione dedicata

(<http://www.federciclismo.it/it/course/?year=2017&page=1>)

L'aggiornamento biennale non effettuato deve essere comunque recuperato all'interno di un corso di formazione di pari livello, sommando le ore perse (4 o più) a quelle della stagione corrente.

La quota prevista aumenterà di conseguenza in proporzione.

Coloro i quali abbiano conseguito qualifiche FCI (Tecnici) dopo il 2012 e che non effettuano aggiornamenti da non 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.

L'iscrizione e la frequenza a un corso di formazione per Tecnici o Master, con il conseguente superamento dell'esame finale, nel biennio di riferimento per l'aggiornamento dovuto, soddisfa le esigenze di aggiornamento biennale stabilite dalla presente normativa.

Per valutare la propria situazione in riferimento all'aggiornamento o per problematiche particolari si dovrà contattare il Coordinatore dei corsi Prof. Massimo Valle (cell. 340-3704380).

Il Presidente
f.to (Lino Secchi)