



**CORSO DI FORMAZIONE PER
MAESTRO ISTRUTTORE CATEGORIE PROMOZIONALI 2° LIVELLO GIOVANILE (T12)
20-21-22 GENNAIO 4-5-10 FEBBRAIO
Programma con didattica in presenza
PARABIAGO/NERVIANO/RHO**

Il Comitato Regionale Lombardia, ha programmato un Corso di Formazione che consentirà l'abilitazione a Maestro Istruttore Categorie Promozionali - 2° Livello Giovanile (T12) nei giorni
20-21-22 GENNAIO 4-5-10 FEBBRAIO Programma con didattica in presenza

Il Corso di formazione T12 è così strutturato:

- Il primo giorno si svolge una **prova pratica di ammissione** in bicicletta il 20 gennaio 2023 dalle ore 8.30 - 10.30 a **PARABIAGO** c/o Officina RANCILIO VIA Don Galeazzi 22. 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.Un esempio della prova pratica è visibile su www.federciclismo.it alla voce **Formazione – Scuola Tecnici e Media** mentre la descrizione del percorso è disponibile in **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.
- Nei giorni 20-21-22 gennaio 2023, si svolgeranno le lezioni teoriche a **PARABIAGO** c/o Officina RANCILIO VIA Don Galeazzi 22
- Il giorno 10 febbraio si svolgeranno in mattinata le lezioni teoriche e l'attività in palestra ore 13:00-17:00 a **NERVIANO** c/o Sala Civica e plesso scolastico Via Montenevoso
- Nei giorni 4-5 febbraio 2023 si svolgeranno le attività pratiche in bicicletta a **RHO** Pista Biringhello. 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 (possono essere somministrati anche 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. diploma di scuola media inferiore;
 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.
- 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 € **230,00**.

Chi non risulterà idoneo alla prova pratica di ammissione che si svolge il primo giorno del corso potrà chiedere la restituzione di € 200.

La quota per la partecipazione all'esame finale di abilitazione, previa ammissione da parte dell'organizzatore, è di € **10,00**.

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 per la durata del corso versando una quota di € **14,00**. Il versamento andrà effettuato sul c/c bancario intestato Federazione Ciclistica Italiana su Banca Popolare di Sondrio IBAN: IT94C0569601627000003240X14 specificando il nome del corsista e la località del corso. La copia di tale versamento dovrà essere inviata a formazione@federciclismolombardia.it

Per l'iscrizione al corso è necessario inviare all'indirizzo di posta elettronica formazione@federciclismolombardia.it **entro venerdì 13 gennaio 2023**

la seguente documentazione:

- **Scheda di iscrizione** (scaricabile da www.federciclismo.it – Formazione – Scuola Tecnici – Area Download)
- **Copia del bonifico:**
Il versamento andrà effettuato sul c/c bancario intestato IBAN: IT94C0569601627000003240X14, 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.



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA
Comitato Regionale Lombardia
Settore Studi

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 Atleti delle categorie internazionali (junior, under 23, élite sc e professionisti e rispettive categorie femminili) in attività, o che abbiano cessato l'attività negli ultimi 3 anni, tesserati con la Federazione Ciclistica Italiana e che non abbiano a proprio carico squalifiche in corso potranno frequentare il corso di formazione TI2 nell'ambito del Progetto Formativo dedicato agli atleti usufruendo dello sconto del 50% sulla quota prevista (€ 115 anziché 230)

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 gli atleti interessati devono inviare richiesta a scuolatecnici@feder ciclismo.it

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

Si invita inoltre a conoscere il protocollo sanitario, disponibile al seguente link

https://www.feder ciclismo.it/it/hierarchical_documents_page/protocollo-sanitario-federale-approvato-dal-cf-l8-maggio-2021-aggiorna/88c2d141-8135-4742-842c-b4fca6eb8b06/

predisposto dalla FCI per lo svolgimento delle attività formative.

Comitato Regionale Lombardia

Modello all'Allegato C del D.M. del 24.04.2013



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