FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale SARDEGNA

FIDAL
CENTRO STUDI
& RICERCHE

CORSO ISTRUTTORI DI ATLETICA LEGGERA

BANDO DI AMMISSIONE AL CORSO REGIONALE ISTRUTTORI

Il Settore Tecnico del **Comitato Regionale Sardegna,** in collaborazione con il **Centro Studi & Ricerca** della FIDAL, organizza un corso per il conseguimento della qualifica di tecnico da inquadrare nel livello "**ISTRUTTORE**" di Atletica Leggera, valido per la conduzione – con l'assistenza e supervisione di un tecnico di livello superiore – di attività di allenamento e di insegnamento delle basi del gesto atletico agli atleti di **ogni categoria federale nelle fasi di avviamento alla pratica dell'atletica leggera**, con particolare riferimento ai giovani principianti e all'insegnamento sportivo in ambito promozionale e scolastico.

Il percorso di formazione dei tecnici di Atletica Leggera è realizzato in conformità del Sistema Nazionale delle Qualifiche (SNaQ) adottato dal CONI e nel rispetto dei principi dettati da WA (World Athletiscs) in materia di formazione tecnica.

Qualifica e livelli del tecnico di Atletica Leggera

La qualifica del tecnico si articola secondo i seguenti quattro livelli di formazione con funzioni, compiti e responsabilità differenziate:

- Aiuto Allenatore (1° livello SNaQ)
- Allenatore (2° livello SNaQ)
- Allenatore Specialista (3° livello SNaQ)
- Allenatore CONI – FIDAL (4° livello SNaQ)

La qualifica di tecnico di Atletica Leggera è attribuita con delibera del Consiglio Federale.
Il contestuale rilascio del diploma attesta il conseguimento del livello tecnico raggiunto.

Corso Istruttori

L'aiuto istruttore costituisce il livello iniziale dei tecnici di atletica leggera. L'aiuto allenatore - istruttore - conduce prevalentemente attività educative e di didattica formativa, di allenamento e insegnamento delle basi del gesto atletico agli atleti di ogni categoria federale nelle fasi di avviamento alla pratica dell'atletica leggera, con particolare riferimento ai giovani principianti, appartenenti alle categorie promozionali con la supervisione tecnica di un allenatore di livello superiore incaricato dalla medesima Società. Assiste gli atleti durante le gare fino alla categoria cadetti e garantisce il rispetto delle condizioni di massima sicurezza, così come previsto dalle disposizioni di legge.

FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale SARDEGNA

FIDAL
CENTRO STUDI
& RICERCHE

Requisiti per l'ammissione al corso:

- Avere cittadinanza italiana o degli stati membri dell'UE, per i cittadini non comunitari essere in regola con il permesso di soggiorno previsto dalla legge ed in possesso del titolo di studio equiparato a quello necessario per l'ammissione al corso;
- Maggiore età
- Possesso del titolo di studio del diploma di scuola secondaria inferiore;
- Non essere stati radiati dalla Federazione Italiana di Atletica Leggera;
- Non aver riportato nell'ultimo decennio, salva riabilitazione, squalifiche o inibizioni sportive definitive complessivamente superiori ad un anno da parte delle Federazioni sportive nazionali, del CONI, delle Discipline Associate e degli Enti di Promozione Sportiva, Associazioni benemerite o di Organismi sportivi internazionali riconosciuti;
- Non aver subito sanzioni di sospensione dall'attività sportiva a seguito dell'accertamento di una violazione delle Norme Sportive Antidoping del CONI o delle disposizioni del Codice Mondiale Antidoping WADA

Ammissione al corso:

I corsi per Istruttore sono indetti e organizzati Comitati Regionali. I relativi bandi sono pubblicati sui rispettivi siti, in conformità a quanto disposto dal Sistema Nazionale delle Qualifiche dei tecnici sportivi e redatti secondo format applicativi approvati dal Centro Studi & Ricerche della FIDAL
Al corso sono ammessi da 20 a 35 candidati che dovranno presentare la domanda di iscrizione presso il Comitato Regionale/Provinciale, **la quota di partecipazione di € 300**.

Programma del corso:

I corsi sono articolati nelle seguenti fasi:

	1° LIVELLO TECNICO	COMPETENZE	CREDITI	ORE	DATE
A	Corso Istruttori	***Capacità generali e specifiche***	8	70	Da definire
B	Tirocinio	***Conoscenze Generali e specifiche***	2	30	Da definire
C	Esame teorico/pratico	***Piattaforma Centro Studi***		2	Da definire

Il piano di studi è elaborato sulla base di una suddivisione dei crediti fra abilità individuali e conoscenze per un totale di almeno 10 crediti (2 per le abilità, 8 per le conoscenze). **Le lezioni del corso istruttori sono tenute da formatori docenti certificati dal Centro Studi & Ricerche**.
In ogni incontro vengono sviluppate unità di lezione separate da un opportuno intervallo per

esigenze didattiche**. I partecipanti sono tenuti a svolgere le attività pratiche previste dal programma muniti di proprio abbigliamento sportivo**.

Il corso prevede la **frequenza obbligatoria ad almeno l'80% delle ore di lezione previste**, la partecipazione alla fase di tirocinio e il superamento delle prove pratiche e teoriche.

Il conseguimento del livello di Istruttore si ottiene superando l'esame finale come previsto dal bando. **La qualifica tecnica di primo livello, non corrisponde ad una qualifica professionale che abilita un tecnico ad agire immediatamente in autonomia sul campo, ma serve all'introduzione – avvicinamento alla carriera di allenatore.**

Tirocinio

Al termine di questa prima fase l'aspirante Tecnico seguirà un tirocinio **(da svolgersi secondo le modalità indicate a tutti i Comitati Regionali dal Centro Studi & Ricerche FIDAL - nell'arco di un periodo da 1 a 3 mesi per la durata complessiva di 30 ore = 2 crediti)**. Il tirocinio, consistente in un affiancamento a un Tutor (tecnico Allenatore, Allenatore Specialista o Giudice), deve essere orientato principalmente all'attività tecnico – didattica sul campo con atleti nella fascia di età 8-15 anni **per la durata di 22/24 ore e per le rimanenti ore, in accordo con il Fiduciario dei giudici** (ftr.sardegna@fidal.it), **in affiancamento ad un giudice di gara in una manifestazione Regionale/provinciale**

Il tirocinio è da intendersi esclusivamente come affiancamento/assistenza alle attività tecniche organizzate e dirette dal Tutor. Durante l'attività di tirocinio è prevista la copertura assicurativa avviata dalla FIDAL valida per tutta la durata del Corso di primo livello per gli iscritti, il cui nominativo sia inserito nel database del tesseramento FIDAL - sezione Tecnici, con il codice COR (corsista).

Il Fiduciario Tecnico Regionale/Provinciale e il fiduciario del GGG Regionale/Provinciale provvederanno all'assegnazione dei candidati ai Tutor. Per ogni tirocinante il Tutor compilerà un'apposita certificazione dell'apprendimento non formale, correlato alle abilità tecnico-pratiche acquisite.
Al termine del tirocinio i candidati dovranno inviare al Fiduciario tecnico Regionale, (ftr.sardegna@fidal) il Modello di Certificazione del Tirocinio con il quale potranno iscriversi all'esame finale del Corso Istruttori.

Prova di Esame

Ciascun partecipante dovrà sostenere, nella data e presso la sede fissata dal Responsabile della formazione, una sessione d'esame che verterà sul programma sviluppato in occasione del corso, i cui argomenti potranno essere studiati sui testi e materiali multimediali consegnati come supporto didattico.

FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale SARDEGNA

FIDAL
CENTRO STUDI
& RICERCHE

Nella sessione di esame (teorico-pratico) saranno verificate conoscenze, abilità e competenze specifiche di ogni argomento trattato, ma anche il grado di maturazione personale, autonomia e responsabilità dei corsisti.
In caso di mancato superamento delle prove finali, il candidato potrà sostenere nuovamente l'esame nell'anno in corso, qualora sia previsto un secondo appello (non prima di sei (6) mesi dalla precedente sessione); se anche al secondo appello la valutazione risultasse insufficiente il candidato dovrà frequentare nuovamente il corso. In caso di impossibilità a sostenere l'esame al termine del corso, il candidato potrà presentarsi all'appello dell'anno seguente; qualora intercorra un tempo maggiore dovrà invece frequentare nuovamente il corso.

N.B. per quanto non completato nel presente bando, valgono le norme previste dal **Regolamento dei Tecnici entrato in vigore 23 dicembre 2025.**

Cagliari, 16 settembre 2026

Presidente CR Sardegna

Manuela Cadoni

FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale SARDEGNA

Allegato A

PROGRAMMA CORSO ISTRUTTORI (1° livello SNaQ) ore 70

INTRODUZIONE AL CORSO – U.D. 3 ore teoria - La didattica dell'Atletica Leggera nell'attività con gruppi di giovanissimi. - Percorso formativo dei tecnici e gli adempimenti.
MODULO REGOLAMENTI – U.D. 2 ore teoria (A cura GGG) - Note fondamentali sul regolamento Tecnico Internazionale, le figure di riferimento del GGG nelle gare. Regolamenti GGG per le categorie giovanili.
PARTE GENERALE I° – U.D. 2 ore teoria - Attività promozionale e scolastica. - Attività didattiche per la promozione dell'atletica leggera a scuola e nelle associazioni sportive.
PARTE GENERALE II° – U.D. 2 ore teoria - Importanza degli aspetti motivazionali all'atletica leggera.
PARTE GENERALE III° – U.D. 2 ore teorico/pratica - Il Riscaldamento. - Elementi della preparazione fisica e preatletismo nell'atletica giovanile.
DISABILITA' – Teoria U.D. 2 ore Sport e disabilità.
SAFEGUARDING – U.D. 2 ore Safeguarding.
MODULO PROVE MULTIPLE – U.D. 4 ore teoria/pratica - Aspetti didattici e metodologici.
MODULO VELOCITA' – U.D. 5 ore teorico/pratica - Tecnica e didattica della corsa nelle gare di velocità. - Tecnica e didattica delle partenze dai blocchi nelle gare di velocità. - La forza e le coordinazioni spazio-temporali nella velocità
MODULO VELOCITA' – U.D. 5 ore teorico/pratica - Tecnica e didattica della corsa e delle partenze dai blocchi nelle gare di velocità. - Le staffette (cambi: 4x100 – 4x400).
MODULO OSTACOLI – U.D. 5 ore teorico/pratica - Gli ostacoli come apprendimento delle capacità ritmico- coordinativo e delle doti motivazionali. - Elementi coordinativi nei giovanissimi.
MODULO OSTACOLI – U.D. 5 ore teorico/pratica - Tecnica e didattica di superamento dell'ostacolo. - Tecnica e ritmica nelle corse con ostacoli alti e bassi.
MODULO LANCI – U.D. 5 ore teorico/pratica - Elementi della tecnica base dei lanci rotatori, elementi della presentazione. - Elementi della tecnica base dei lanci rettilinei, elementi della presentazione.
MODULO LANCI – U.D. 6 ore teorico/pratica - Gli elementi e le posture in atletica in relazione al ritmo esecutivo.

- Elementi della tecnica base dei lanci rotatori, elementi della presentazione. - Elementi della tecnica base dei lanci rettilinei, elementi della presentazione - Esercitazioni di policoncorrenza in atletica.
MODULO SALTI – U.D. 4 ore teorico/pratica - Elementi della preparazione nei salti. - Elementi della tecnica di base dei salti in estensione e didattica del salto in lungo e triplo. - Elementi della tecnica di base dei salti in estensione e didattica del salto in alto e con l'asta.
MODULO SALTI – U.D. 4 ore teorico/pratica - Tecnica e didattica del salto in lungo. - Tecnica e didattica del salto in triplo. - Tecnica dei multibalzi.
MODULO SALTI – U.D. 4 ore teorico/pratica - Tecnica e didattica del salto con l'asta. - Tecnica e didattica del salto in alto.
MODULO MARCIA – U.D. 2 ore teoria/pratica Elementi della tecnica di base della marcia: aspetti didattici e metodologici.
MODULO MEZZOFONDO – U.D. 6 ore teoria/pratica - Teoria e metodologia dell'allenamento della corsa prolungata: didattica e esercitazioni. - La distribuzione dello sforzo e le variazioni di ritmo. - La corsa in montagna aspetti didattici e metodologici.

Nota:

Nella strutturazione del corso si è proceduto seguendo le indicazioni previste dal regolamento, apportando soltanto alcuni piccoli aggiustamenti funzionali alla nostra realtà. Le lezioni, anche quelle a carattere teorico, sono programmate in presenza e si articolano complessivamente in quindici incontri distribuiti su otto weekend, consentendo così di completare l'intero percorso formativo nell'arco di due mesi.

Si ritiene inoltre opportuno integrare il **Programma formativo SNAQ di 1° livello**, così da favorire nei corsisti una più solida acquisizione di competenze specifiche nell'ambito del lavoro con i giovani, rafforzando la qualità dell'intervento tecnico e la coerenza con gli obiettivi formativi federali.