



COMMISSIONE TECNICA NAZIONALE CICLISMO



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



**PROGRAMMA DI
FORMAZIONE NAZIONALE
PER ISTRUTTORI DI
MOUNTAIN BIKE**

Approvato il giorno 22/10/2019

Associazione Italiana Cultura e Sport
Settore Sport
Commissione Tecnica Nazionale Ciclismo
Sito: www.ciclismo.aics.it - Email: ciclismo@aics.it

Organizzazione dei corsi:

La Commissione Tecnica Nazionale Ciclismo AICS, su impulso dei Comitati Regionali AICS, dei Comitati Provinciali AICS e delle singole ASD affiliate, indice i corsi nazionali per l'ottenimento della qualifica di Istruttore Nazionale di MTB di I livello, di Istruttore Nazionale di MTB di II livello, di Istruttore Nazionale di MTB di III Livello – Formatore.

Istruttore Nazionale AICS di MTB (I livello):

L'Istruttore Nazionale AICS di Mountain Bike di I livello svolge attività di accompagnamento in mountain bike e di insegnamento della tecnica di guida mtb rivolte a bambini, ragazzi e adulti, sotto l'egida di Circoli e Comitati AICS e nell'ambito delle ASD affiliate. Nelle Regioni in cui non è disciplinata una figura professionale di settore, può svolgere l'attività anche a titolo individuale.

La partecipazione al corso, consentita ai maggiorenni con una buona padronanza della mountain bike, è subordinata al versamento della quota di iscrizione, alla validità della tessera AICS per l'anno in corso e alla presentazione di un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica. Il corso è a numero chiuso, limitato a 12 partecipanti.

Contenuti didattici del corso: Il corso è costituito da un modulo teorico della durata di 8 ore (MT1), un modulo pratico della durata di 16 ore (MP1), un tirocinio di 20 ore (T1) e un esame (I livello).

- **MT1:**
Materiali
Organizzazione di una gita
Cenni di cartografia e sull'uso del gps
Cenni di fisiologia e alimentazione
Primo soccorso
Promozione del mountain biking nelle scuole
Cenni sulla gestione delle attività fiscali e amministrative
- **MP1:**
Verifica dei mezzi
Posizione in sella e regolazioni
Tecnica di pedalata
Tecnica di guida in salita e discesa
Prove di guida su percorso allestito con ostacoli artificiali
Cartografia, orientamento, cenni sull'uso del gps
Conduzione di un gruppo
Esercitazioni di meccanica di emergenza
- **T1:**
Accompagnamento di un gruppo in montagna in mountain bike, nell'ambito di due escursioni MTB organizzate da A.S.D. affiliata all'Ente (16 ore).

Attività di affiancamento nell'ambito di un corso di avvicinamento all'uso della mountain bike organizzato da A.S.D. affiliata all'Ente in una scuola di primo o secondo grado o presso una scuola di mountain bike per bambini e ragazzi (4 ore).
- **Esame 1:**
Teorico scritto a risposte aperte e multiple
Pratico durante le giornate di escursione

Moduli formativi di approfondimento

L'Istruttore Nazionale AICS di MTB (I livello) può partecipare a diversi moduli formativi, volti all'approfondimento di competenze specifiche.

L'ammissione ai moduli è subordinata al versamento delle relative quote di iscrizione, alla presentazione di un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica (non necessario per alcuni moduli) e alla validità della tessera AICS per l'anno in corso.

La durata di ogni modulo è di 8 ore.

I temi dei moduli formativi di approfondimento sono:

- Orientamento e uso del gps
- Meccanica e manutenzione della mtb
- Discipline gravity
- Percorsi di montagna e alta montagna
- Didattica rivolta a adulti e bambini
- Cicloturismo e pianificazione itinerari
- E-bike
- Tecniche di allenamento e preparazione all'agonismo

Previa approvazione della Commissione Tecnica Nazionale Ciclismo AICS, potranno essere aggiunti ulteriori moduli di approfondimento.

Al termine di ogni modulo è previsto un esame teorico scritto a risposte aperte e multiple, e/o pratico

Istruttore Nazionale AICS di MTB (II livello)

La qualifica di Istruttore Nazionale AICS di mountain bike di II livello consente di dirigere il settore mountain bike di un Circolo o di un Comitato AICS e di organizzare attività di accompagnamento e corsi di mountain bike nell'ambito di Circoli e Comitati AICS e nell'ambito delle ASD affiliate.

Nelle Regioni in cui non è disciplinata una figura professionale di settore, può svolgere l'attività anche a titolo individuale.

Il corso è aperto ai diplomati di I livello con almeno un anno di esperienza, che abbiano partecipato con profitto al modulo formativo di approfondimento « Didattica rivolta ad adulti e bambini» e ad almeno altri 2 moduli formativi di approfondimento a scelta.

L'ammissione al corso è subordinata alla valutazione da parte della Commissione Nazionale Tecnica del curriculum presentato, al versamento della quota di iscrizione, alla presentazione di un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica e alla validità della tessera AICS per l'anno in corso.

Contenuti didattici del corso: il corso è costituito dai moduli formativi di approfondimento frequentati (minimo 24 ore), un modulo teorico della durata di 4 ore (MT2), un modulo pratico della durata di 4 ore (MP2), un tirocinio di 10 ore (T2) e un esame (II livello).

➤ **MT2:**

Primo soccorso

Assicurazioni infortuni e RCT

Gestione delle attività fiscali e amministrative di un'ASD.

➤ **MP2:**

Esercitazioni di meccanica

Tecnica di pedalata e di guida su percorsi impegnativi

Allestimento di un percorso a ostacoli

➤ **T2:**

Accompagnamento di un gruppo in montagna in mountain bike nell'ambito di un corso di mountain bike organizzato da A.S.D. affiliata all'Ente (8 ore).

Attività di affiancamento nell'ambito dell'organizzazione, da parte di A.S.D. affiliata al Comitato organizzatore, di un evento di promozione del mountain biking con allestimento di un campo scuola (2 ore).

➤ **Esame 2:**

Teorico scritto a risposte aperte e multiple e pratico

Istruttore Formatore Nazionale AICS di MTB (III livello)

La qualifica di Istruttore-Formatore AICS di mountain bike consente di entrare a far parte dello staff deputato a formare tecnici qualificati AICS di mountain bike.

L'inserimento nello staff è in funzione delle esigenze organizzative e formative dell'AICS nazionale e della Commissione Tecnica Nazionale Ciclismo.

Il corso è aperto ai diplomati di II livello con almeno 12 mesi di esperienza nell'accompagnamento di gruppi e nell'insegnamento nell'ambito di corsi di mountain bike in qualità di Istruttore AICS di mountain bike svolta presso strutture organizzate.

L'ammissione al corso è subordinata alla valutazione del curriculum presentato, al versamento della quota di iscrizione e alla validità della tessera AICS per l'anno in corso.

Contenuti didattici del corso: il corso è costituito da un modulo teorico della durata di 8 ore (MT3), un modulo pratico della durata di 16 ore (MP3), e un esame (III livello).

- **MT3:**
Organizzazione e conduzione di un corso di mountain bike
L'importanza dell'uniformità didattica della teoria trattata

- **MP3:**
Organizzazione e conduzione di un corso di mountain bike
L'importanza dell'uniformità didattica nelle esercitazioni e nelle prove pratiche

- **Esame 3:**
Teorico scritto a risposte aperte e multiple
Pratico durante le giornate di corso

Specifiche dei corsi:

Le qualifiche hanno validità triennale.

Per il rinnovo è prevista la partecipazione a corsi di aggiornamento (una giornata di 8 ore, temi vari), ad almeno uno dei moduli formativi di approfondimento o ad almeno una giornata di uno dei corsi per Istruttori in calendario.

Le quote di partecipazione sono definite annualmente.

Le quote stabilite dalla Commissione Tecnica Nazionale Ciclismo e approvate dalla Direzione Nazionale per il 2020, sono:

- Corso per Istruttore Nazionale di MTB I Livello € 270,00 compresi quota rilascio diploma, tesserino sportivo e inserimento nell'albo nazionale Aics.
- Moduli formativi di approfondimento: € 80,00 cad.
- Corso per Istruttore Nazionale di MTB II livello: € 130,00 compresi quota rilascio diploma, tesserino sportivo e inserimento nell'albo nazionale Aics.
- Corso per Istruttore Nazionale di MTB III livello – Formatore: € 270,00 compresi quota rilascio diploma e tesserino sportivo, tesserino sportivo e inserimento nell'albo nazionale Aics.
- Corso di aggiornamento: € 60,00 compreso rilascio tesserino sportivo.