FCI
FEDERAZIONE
CICLISTICA
ITALIANA

COMITATO
REGIONALE
SARDEGNA

COMUNICATO n. 45 del 30 settembre 2026

CORSO DI FORMAZIONE PER
TECNICO ALLENATORE CATEGORIE ESORDIENTI E ALLIEVI (TA2)
ONLINE + VILLACIDRO

Il Comitato Regionale **Sardegna,** ha programmato un Corso di Formazione che consentirà l'abilitazione a Tecnico Allenatore Categorie Esordienti e Allievi (TA2) nei giorni **24-25-27-28-30-31 ottobre 3-4-5-7-8-14-15 novembre 2026**

Il Corso di formazione TA2 è così strutturato:

- Nei giorni **25-27-28-30-31 ottobre 3-4-5-8 novembre 2026**, si svolgeranno le lezioni teoriche in modalità **online** per le quali è necessario essere muniti di pc, webcam attiva durante le lezioni e collegamento internet.

- Nei giorni **24 ottobre 7-14-15 novembre 2026** si svolgeranno le attività pratiche sia in bicicletta che in palestra in presenza la sede della Fabio Aru Academy S.S.D. A R.L. sita nel **Centro Servizi Località Produttiva - zona artigianale A Villacidro SP 61**. 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).

Per accedere agli esami finali di abilitazione che sono previsti tra i 3 ed i 6 mesi dalla conclusione del corso, l'aspirante, oltre ad aver regolarmente frequentato il corso, dovrà svolgere un tirocinio di 30 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), la presentazione di un elaborato scritto, lo svolgimento sia di una prova scritta che di un colloquio orale.

REQUISITI PER L'AMMISSIONE

1. diploma di scuola media superiore per tutti coloro nati dopo il 1990;
2. possesso della tessera da TI2, in corso di validità;
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*.

* *comprensiva del materiale didattico, annualmente aggiornato e prodotto dalla Scuola Tecnici nazionale. Il file, in formato digitale, conterrà tutto il materiale che i Docenti esporranno durante le lezioni del corso. La quota di iscrizione versata per il corso di formazione potrà essere restituita nel caso in cui l'organizzatore annulli il corso oppure nel caso in cui il corsista comunichi la rinuncia entro il termine della chiusura delle iscrizioni.*

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 € **400,00**. La quota di iscrizione versata per il corso di formazione potrà essere restituita nel caso in cui l'organizzatore annulli il corso oppure nel caso in cui il corsista comunichi la rinuncia entro il termine della chiusura delle iscrizioni.

Nel caso in cui non fosse possibile procedere con il tesseramento come **TI2** come richiesto nei requisiti sopraelencati (ad esempio per incompatibilità con altre tessere) è possibile attivare l'assicurazione **solo per le date del corso**, versando una quota di € **14,00**. Il versamento andrà effettuato sul c/c bancario intestato al Comitato Regionale Il versamento andrà effettuato sul c/c bancario del Comitato Regionale Sardegna organizzatore del corso
Intestazione: FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA - Banca: B.N.L. - **IBAN**: **IT52I0100504802000000100271**, specificando il nome del corsista e la località del corso. La copia di tale versamento dovrà essere inviata a **sardegna@federciclismo.it.**
Per svolgere il tirocinio previsto è comunque necessario essere in possesso della tessera TI2 in corso di validità.

Coloro che saranno assenti alle lezioni pratiche previste potranno recuperare le stesse lezioni pratiche saltate in un successivo corso analogo, versando una ulteriore quota di contributo di € 30,00 all'organizzatore del corso in cui si vuole effettuare il recupero. Tale contributo è da versare indipendentemente da quante lezioni/ore di pratica si devono recuperare.
E' previsto inoltre un contributo di € 40,00 a carico di coloro che vogliono sostenere l'esame di abilitazione in una sessione di esame diversa da quella programmata per questo corso oppure nel caso in cui il corsista debba ripetere l'esame finale di abilitazione una seconda volta causa una prima non idoneità.

Dal versamento dei due contributi sopra indicati sono esonerati/e gli/le Atleti/e delle categorie internazionali che abbiano tessera FCI **in corso di validità** in una delle seguenti categorie: junior, under 23, élite sc, professionisti, categorie paralimpiche e rispettive categorie femminili.

Per l'iscrizione al corso è necessario inviare all'indirizzo di posta elettronica sardegna@federciclismo.it entro **l'11/10/2026** la seguente documentazione:

- **Scheda di iscrizione** (scaricabile da www.federciclismo.it – Federazione - Formazione –Scuola Tecnici – Modulistica Corsi)
- **Copia del bonifico:** il versamento andrà effettuato sul c/c bancario intestato a **FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA - Banca: B.N.L. - IBAN: IT52I0100504802000000100271, 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.

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/le Atleti/e delle categorie internazionali (junior, under 23, élite sc, professionisti, categorie paralimpiche e rispettive categorie femminili) in attività, o che abbiano cessato l'attività negli ultimi 5 anni, tesserati con la Federazione Ciclistica Italiana, che non abbiano a proprio carico squalifiche in corso potranno frequentare il corso di formazione TA2 nell'ambito del Progetto Formativo dedicato agli atleti usufruendo dello sconto del 50% sulla quota prevista (€ 200 anziché € 400). Ovviamente dovranno già essere in possesso delle qualifiche precedenti in quanto i corsi sono propedeutici.
Gli Atleti che rientrano in questo speciale Progetto Formativo sono esonerati solo dal tirocinio. Dovranno invece frequentare le lezioni teoriche e pratiche previste dal corso, svolgere i 2 questionari di valutazione finali, svolgere la prova scritta, elaborare la tesina e sostenere il colloquio orale finale di abilitazione.
PER RIENTRARE IN QUESTO PROGETTO ED USUFRUIRE DELLE AGEVOLAZIONI PREVISTE, GLI ATLETI INTERESSATI DEVONO INVIARE RICHIESTA A SCUOLATECNICI@FEDERCICLISMO.IT SPECIFICANDO IL CORSO A CUI CI SI INTENDE ISCRIVERE.

Ulteriori informazioni potranno essere qui consultate https://www.federciclismo.it/federazione/scuola-tecnici/librettoformativo/

ORARIO	CORSO DI FORMAZIONE PER TECNICO ALLENATORE CATEGORIE ESORDIENTI E ALLIEVI (TA2) Programma con didattica mista	
	SABATO 24 OTTOBRE IN PRESENZA	
8.30/9.00	0h30'	Presentazione del corso - Benvenuto
9.00/11.00	2h	Il ruolo del tecnico nella categoria Esordienti e Allievi. Il comportamento del Tecnico prima, durante e dopo la gara
11.00/12.00	1h	La resistenza: definizioni e le varie espressioni di resistenza nel ciclismo
12.00/14.00	2h	La forza: definizioni e le varie espressioni di forza nel ciclismo
15.00/17.00	2h	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 1^ parte
17.00/19.00	2h	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 2^ parte
	DOMENICA 25 OTTOBRE ONLINE	
9.00/11.00	2h	Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (prima parte)
11.00/13.00	2h	Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (seconda parte)
	MARTEDÌ 27 OTTOBRE ONLINE	
19.00/21.00	2h	La forza: mezzi e metodi per l'allenamento della forza nel ciclismo sia in palestra che in bicicletta
	MERCOLEDÌ 28 OTTOBRE ONLINE	
19.00/21.00	2h	Le "Scuole di Ciclismo" e la Multidisciplinarietà.
	VENERDÌ 30 OTTOBRE ONLINE	
20.00/22.00	2h	L'alimentazione del giovane ciclista
	SABATO 31 OTTOBRE ONLINE	
9.00/11.00	2h	La bicicletta: i vari tipi di bicicletta (fuoristrada, strada e pista), i materiali, le misure Azioni e posizioni sui differenti tipi di mezzo
11.00/13.00	2h	Il posizionamento corretto. Aerodinamica e ciclismo, i materiali per le prove a cronometro.
	MARTEDÌ 3 NOVEMBRE ONLINE	
18.00/21.00	3h	Il Regolamento Tecnico e le Norme Attuative per l'attività strada, fuoristrada e pista Esordienti e Allievi
	MERCOLEDÌ 4 NOVEMBRE ONLINE	
18.00/20.00	2h	Approccio alla disabilità: 2^ parte. (Nota: la 1^ parte si svolge al corso TI2)
20.00/22.00	2h	L'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili
	GIOVEDÌ 5 NOVEMBRE ONLINE	
19.00/21.00	2h	Correre in sicurezza per la categoria Esordienti e Allievi

	SABATO 7 NOVEMBRE IN PRESENZA	
8.30/11.30	3h	Il ciclismo giovanile e le sue qualità fisiche: i modelli di prestazione
11.30/14.30	3h	La programmazione dell'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili
15.30/17.30	2h	Sviluppo delle Tecniche di base dell'allenamento in palestra
17.30/19.30	2h	**Lezione pratica in Palestra:** esempi di esercitazione per la preparazione in palestra per esordienti e allievi
	DOMENICA 8 NOVEMBRE ONLINE	
9.00/11.00	2h	Aspetti di anatomia e fisiologia del corpo umano nello sport ciclistico
11.00/13.00	2h	Cenni di auxologia e crescita biologica in riferimento ai ragazzi che praticano lo sport ciclistico
14.30/16.30	2h	Il primo soccorso
	SABATO 14 NOVEMBRE IN PRESENZA	
8.30/10.30	2h	**Lezione Pratica 1 in bicicletta: abilità ciclistiche di base.** Elementi Tecnico-Coordinativi di base del ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada): consolidamento e perfezionamento delle lezioni pratiche n° 1 e n° 2 del primo livello
10.30/12.30	2h	**Lezione Pratica 2 in bicicletta: abilità ciclistiche avanzate.** Elementi Tecnico-Coordinativi specifici del ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada): consolidamento e perfezionamento delle lezioni pratiche n° 3, 4 e 5 del primo livello
12.30/14.30	2h	**Lezione Pratica 3 in bicicletta: esercizi tecnici specifici.** Tecnica ed esercizi delle diverse specialità del ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada): esercitazioni pratiche e progressioni didattiche per lo sviluppo di azioni tecniche specifiche
	DOMENICA 15 NOVEMBRE IN PRESENZA	
8.30/10.30	2h	**Lezione Teorico-Pratica 4 in bicicletta: esercizi tecnico-specifici per lo sviluppo delle capacità condizionali nel ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada).** Il Docente spiega gli aspetti tecnico-teorici, gli Istruttori spiegano e dimostrano gli aspetti pratici delle esercitazioni trattate.
10.30/12.30	2h	**Lezione Teorico-Pratica 5 in bicicletta: esercizi tecnico-specifici di gara del ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada).** Il Docente spiega gli aspetti tecnico-tatticii, gli Istruttori spiegano e dimostrano gli aspetti pratici delle esercitazioni trattate.
13.30/15.30	2h	Schematizzazione dei mezzi e dei metodi d'allenamento nel ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada).
		Esercitazione tecnico-pratica: gruppi di lavoro: realizzazione di piani di allenamento.
	MODULO - VALUTAZIONE E ESAME DOMENICA 15 NOVEMBRE	

15.30/16.30	1h	Questionario modulo generale (argomenti comuni di carattere generale) MAX 20 MINUTI Questionario modulo specifico (argomenti specifici di Strada-Pista-Fuoristrada) MAX 20 MINUTI Questionario di gradimento
	Esame abilitazione	**tra 3 e 6 mesi dalla fine del corso**
	Con il colore Verde le lezioni pratiche in bicicletta	
	Con il colore Giallo le lezioni pratiche in palestra	
		LE PARTI NON COLORATE SONO LEZIONI DEL MODULO GENERALE

Il Presidente
Stefano Dessì

*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