

# Atletica leggera



RIELABORAZIONE GRAFICA - SIDA ATLETICA LEGGERA UISP

## SETTORI DI ATTIVITÀ

 ACQUAVIVA	 DISCIPLINE ORIENTALI	 MOTORISMO	 PATTINAGGIO
 <b>ATLETICA LEGGERA</b>	 EQUESTRI E CINOFILE	 NEVE	 SUBACQUEA
 CALCIO	 GINNASTICHE	 NUOTO	 TENNIS
 CICLISMO	 GIOCHI	 PALLACANESTRO	 VELA
 DANZA	 MONTAGNA	 PALLAVOLO	

*Approvato dalla GN – agg. al 12 ottobre 2020*

# FORMAZIONE

## Definizione della formazione

Per ciascuna attività, approvata dal CN, afferente la UISP SdA Atletica leggera sono previsti percorsi formativi da svolgersi in conformità con quanto previsto dal Regolamento Nazionale Formazione UISP.

La UISP nelle attività di Atletica leggera organizzate attraverso la specifica UISP SdA Atletica leggera, riconosce quale obiettivo primario della formazione la trasmissione di principi e comportamenti atti a perseguire il mantenimento e, se necessario, la riconduzione dell'Atletica leggera, a esclusivo fenomeno sportivo, anche in un ambito di competizione leale e rispettosa delle capacità e delle possibilità dei praticanti.

A tale proposito l'attività formativa organizzata con il coinvolgimento della UISP SdA Atletica leggera, deve fornire ai discenti, su tutto il territorio nazionale, oltre alle indispensabili conoscenze tecniche afferenti al proprio settore (attività, disciplinare, arbitrale, etc.) anche quelle di base necessarie alla pratica ed alla diffusione dello sport per tutti.

Fermo restando le norme previste dal Regolamento Nazionale Formazione, i Settori di attività Atletica leggera Regionali e Territoriali dovranno dare attuazione agli indirizzi della politica di formazione nazionale.

I corsi possono essere organizzati dal SdA nazionale, dai Comitati Territoriali e Regionali UISP.

In particolare le UISP SdA Atletica leggera regionali e territoriali dovranno:

- incentivare la partecipazione annuale ai corsi di formazione, compresi quelli arbitrali;

## Qualifiche

1. Sono previste le seguenti qualifiche:

*Operatore Sportivo/Aiuto tecnico di Atletica leggera;*  
*Operatore Sportivo/Coordinatore gruppi nella disciplina del Trail Running*  
*Tecnico/educatore di Atletica leggera;*  
*Tecnico/allenatore di Trail Running;*  
*Insegnante o Istruttore di Nordic Walking;*  
*Giudici/cronometristi*  
*Formatore*

## Aree tematiche, programmi, ore di formazione

TABELLA DELLA FORMAZIONE								
QUALIFICHE	ETA'	Requisiti	Totale ore formazione	Unità Didattica di Base	Unità Didattica Normativa Disciplina	Unità di Apprendimento della Disciplina	Tirocinio	verifica
Operatore Sportivo di base/Aiuto tecnico di Atletica leggera	Min. 16	*	42	12 ore	min. 4 ore	26		Scritto/orale/ prova pratica
Operatore Sportivo di base/Coordinatore gruppi nella disciplina del Trail Running	Min. 18	*	42	12 ore	min. 4 ore	26		Scritto/orale/ prova pratica
Tecnico/educatore di Atletica leggera	Min. 18	*	62	12 ore	min. 4 ore	26	20 ore	Scritto/orale/ prova pratica
Tecnico/allenatore di Trail Running	Min. 18	*	62	12 ore	min. 4 ore	26	20 ore	Scritto/orale/ prova pratica

Insegnante o Istruttore di Nordic Walking	Min. 18	*	64	12 ore	min. 4 ore	28	20 ore	Scritto/orale/ prova pratica
Giudice/ cronometrista	Min. 21	*	32/37	12 ore	min. 4 ore	8/13	8 ore	Scritto/orale/ prova pratica
Operatore sportivo di atletica leggera – metodica cammino	Min. 18	*	65	12 ore	Min. 4 ore	29	20 ore	Scritto/orale/ prova pratica

### CODICE ID CORSO: ATL 01

#### QUALIFICA: OPERATORE SPORTIVO/AIUTO TECNICO DI ATLETICA LEGGERA

##### MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
UDB	UNITA DIDATTICHE DI BASE	12
A	Normativa della disciplina 1: regolamento dell'atletica leggera	3
B	Normativa della disciplina 2: ruolo e compiti dell'operatore Sportivo di A.L. UISP	1
C	Tecnica di base dell'atletica leggera e metodologia di allenamento	12
D	La gestione dell'allenamento	4
E	La gestione dell'evento sportivo promozionale e/o amatoriale	2
F	Imparare ad insegnare; Comunicare: il linguaggio verbale e non verbale; La pedagogia del gioco; Le dinamiche di gruppo; La prossemica	4
G	Gli aspetti medici, traumatologici, farmacologici, l'alimentazione e il doping	4
	TOTALE	42

L'età minima per accedere al corso è di 16 anni. L'Aiuto Tecnico di Atletica leggera opera sotto la supervisione di una figura di livello superiore (Es. Tecnico/Educatore Uisp) nell'ambito gestionale organizzativo delle attività promozionali e/o amatoriali Uisp. Le ore di durata del corso sono 30 e trattano i seguenti argomenti: tecnica di base dell'atletica leggera e metodologia di allenamento; la gestione dell'allenamento; la gestione dell'evento sportivo promozionale e/o amatoriale; imparare ad insegnare, La pedagogia del gioco; le dinamiche di gruppo, la prossemica, Comunicare: il linguaggio verbale e non verbale; gli aspetti medici, traumatologici, farmacologici, l'alimentazione e il doping.

- VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

### CODICE ID CORSO: ATL 02

#### QUALIFICA: OPERATORE SPORTIVO/COORDINATORE GRUPPI

##### MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
UDB	UNITA DIDATTICHE DI BASE	12
A	Normativa della disciplina 1: il Regolamento del Trail Running UISP	3
B	Normativa della disciplina 2: ruolo e compiti del Coord. Gruppi di Trail Running UISP	1
C	La sicurezza nel Trail Running: tipologia dei percorsi, lettura delle previsioni meteo	2
D	L'abbigliamento da gara e/o allenamento e le dotazioni di sicurezza	2
E	Il concetto di sostenibilità ambientale nella gestione dei gruppi nel Trail Running	2
F	Elementi base di cartografia, lettura dei percorsi, strumentazioni di supporto	2.5
G	L'alimentazione in allenamento, gara e nelle diverse stagioni o condizioni meteo	2
H	Elementi di primo soccorso e autosoccorso	2
I	Elementi base di anatomia e traumatologia: le patologie più frequenti nel trail r.	3.5
L	Gli aspetti psicologici nella gestione dell'allenamento	2
M	Teoria e metodologia dell'allenamento	8
	TOTALE	42

Per accedere al corso, il candidato dovrà avere raggiunto la maggiore età ed essere in possesso di un curriculum che attesti la pluriennale esperienza nell'ambito della disciplina in qualità di dirigente di associazione sportiva o atleta. E' definito *Coordinatore gruppi nella disciplina del Trail Running* l'Operatore

Sportivo abilitato a coordinare e preparare (a livello teorico e pratico anche mediante uscite su sentiero) gruppi di atleti alla conoscenza del territorio, della cartografia e della segnaletica, delle principali nozioni di meteorologia e di sicurezza in gara e in allenamento, dell'uso corretto di abbigliamento sportivo ed attrezzature; La durata del corso è di 30 ore. Gli argomenti trattati sono: cenni su teoria e metodologia dell'allenamento, alimentazione, traumatologia, autosoccorso e interazione con gli operatori preposti al soccorso, sicurezza in gara e nell'allenamento, conoscenza della segnaletica, studio del percorso, abbigliamento e attrezzature individuali.

- VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica) con esclusione degli argomenti di cui al punto M)

### CODICE ID CORSO: ATL 03

#### QUALIFICA: TECNICO/EDUCATORE DI ATLETICA LEGGERA

##### MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
UDB	UNITA DIDATTICHE DI BASE	12
A	Normativa della disciplina 1: regolamento dell'atletica leggera	3
B	Normativa della disciplina 2: ruolo e compiti del Tecnico/Educatore	1
C	Tecnica di base dell'atletica leggera e metodologia di allenamento	12
D	La gestione dell'allenamento	4
E	La gestione dell'evento sportivo promozionale e/o amatoriale	2
F	Imparare ad insegnare; Comunicare: il linguaggio verbale e non verbale; La pedagogia del gioco; Le dinamiche di gruppo; La prossemica	4
G	Gli aspetti medici, traumatologici, farmacologici, l'alimentazione e il doping	4
	TOTALE	42

L'età minima per accedere al corso è di 18 anni. Il Tecnico/Educatore deve dimostrare una buona conoscenza della materia, meglio se supportata da una formazione scolastica mirata (ISEF o Scienze Motorie), unita ad una buona capacità didattica e relazionale, allo scopo di curare e coordinare al meglio la formazione delle fasce d'età promozionali, giovanili e/o amatoriali. Il corso si articola su un minimo di 30 ore alle quali si aggiunge un tirocinio di almeno 20 ore in affiancamento ad un tecnico già abilitato e si conclude con la verifica finale. Le materie di studio sono tecnica di base dell'atletica leggera e metodologia di allenamento; la gestione dell'allenamento; la gestione dell'evento sportivo promozionale e/o amatoriale; gli aspetti medici, traumatologici, farmacologici, l'alimentazione e il doping.

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

### CODICE ID CORSO: ATL 04

#### QUALIFICA: TECNICO/ALLENATORE DI TRAIL RUNNING

##### MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
UDB	UNITA DIDATTICHE DI BASE	12
A	Normativa della disciplina 1: il Regolamento del Trail Running UISP	3
B	Normativa della disciplina 2: ruolo e compiti dell'Allenatore di Trail Running UISP	1
C	La sicurezza nel Trail Running: tipologia dei percorsi, lettura delle previsioni meteo	2
D	L'abbigliamento da gara e/o allenamento e le dotazioni di sicurezza	2
E	Il concetto di sostenibilità ambientale nella gestione dei gruppi nel Trail Running	2
F	Elementi base di cartografia, lettura dei percorsi, strumentazioni di supporto	2.5
G	L'alimentazione in allenamento, gara e nelle diverse stagioni o condizioni meteo	2
H	Elementi di primo soccorso e autosoccorso	2
I	Elementi base di anatomia e traumatologia: le patologie più frequenti nel trail r.	3.5
L	Gli aspetti psicologici nella gestione dell'allenamento	2
M	Teoria e metodologia dell'allenamento	8
	TOTALE	42

Per accedere al corso il candidato dovrà essere in possesso di diploma ISEF o Laurea in Scienze motorie o del titolo di Tecnico/Educatore di Atletica leggera UISP (in alternativa dovrà aver svolto almeno 3 anni di pratica documentata nel ruolo di *O.S./Coordinatore gruppi* ed aver superato la successiva verifica. E' definito Tecnico/allenatore di Trail Running chi è abilitato a trasmettere ai praticanti la conoscenza teorica e pratica della disciplina e, nello specifico, a curarne la preparazione atletica per l'attività competitiva e non; la durata del corso è di 30 ore, alle quali si sommano 20 ore di tirocinio e la verifica finale. Gli argomenti trattati sono: teoria e metodologia dell'allenamento, alimentazione, traumatologia, autosoccorso e interazione con gli

operatori preposti al soccorso, sicurezza in gara e nell'allenamento, conoscenza della segnaletica, studio del percorso, abbigliamento e attrezzature individuali.

- TIROCINO: 20 ore
- VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

### CODICE ID CORSO: ATL 05

#### QUALIFICA: INSEGNANTE/ISTRUTTORE

##### MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
UDB	UNITA DIDATTICHE DI BASE	12
A	Il Nordic Walking UISP e il ruolo del tecnico-insegnante	16
B	Anatomia e fisiologia applicate alla disciplina del Nordic Walking	
C	La tecnica del Nordic Walking: teoria e pratica	
D	Didattica e metodologia dell'insegnamento del Nordic Walking: teoria e pratica	16
E	Progressioni didattiche e programmazione delle attività: teoria e pratica	
	TOTALE	44

L'età minima per accedere al corso è di 18 anni. Il percorso formativo per ottenere la qualifica di Tecnico di NORDIC WALKING è indirizzato a nordic walkers (soci Uisp che abbiano già frequentato un corso di tecnica di nordic walking) che, avendo sviluppato una buona abilità tecnica nella disciplina ed essendo dotati di una buona capacità didattica e relazionale, intendono impegnarsi nella diffusione del NORDIC WALKING secondo lo spirito dello SportperTutti.

La durata del corso è di 32 ore alle quali seguirà la verifica.

Gli argomenti affrontati sono: Il nordic walking Uisp, anatomia e fisiologia applicata alla disciplina, tecnica del nordic (teoria e pratica); didattica e metodologia dell'insegnamento applicato alla disciplina (teoria e pratica), progressioni didattiche e programmazione di attività (teoria e pratica).

- TIROCINO: 20 ore
- VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

### CODICE ID CORSO: ATL 06

#### QUALIFICA: GIUDICE/CRONOMETRISTA

##### MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
UDB	UNITA DIDATTICHE DI BASE	12
A	Normativa della disciplina 1: Ruolo e competenze del Giudice di Gara, il Regolamento di Atletica leggera UISP	3
B	Normativa della disciplina 2: Requisiti di accesso alle manifestazioni competitive e non competitive: tesseramento degli atleti e normativa sanitaria	1
C	La corsa su strada	2
D	La corsa campestre, la corsa in montagna, il trail running, la ciaspolata	1
E	Le gare in pista 1: corse piane e ad ostacoli	2
F	Le gare in pista 2: i salti in estensione e in elevazione	1
G	Le gare in pista 3: i lanci e le prove multiple	2
H	Il cronometraggio e i sistemi gestionali informatici applicati all'atletica leggera	1
	TOTALE	25

L'età minima per accedere al corso è di 16 anni. il percorso formativo varia a seconda dell'ambito di intervento del Giudice; se trattasi di **Giudice di Gara in Pista e No Stadia**, nelle 13 ore previste si trattano le normative che regolano le attività No Stadia (corse su strada, le campestri, il trail running e le camminate) e le gare su Pista con particolare riferimento a corse piane e ad ostacoli, a salti in estensione ed elevazione e a lanci e prove multiple; attenzione anche per il cronometraggio ed i sistemi informatici applicati all'atletica leggera (Pista e NO Stadia). Nel caso in cui il percorso abiliti il **Giudice** solo per le **Gare No Stadia**, il monte ore scende a 8, escludendo la trattazione delle parti riguardanti la Pista.

- TIROCINO: 8 ore
- VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

**CODICE ID CORSO: ATL 07****QUALIFICA: OPERATORE SPORTIVO DI ATLETICA LEGGERA - METODICA DEL CAMMINO****MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA**

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
UDB	UNITA DIDATTICHE DI BASE	12
A	Il concetto di "accompagnatore, il ruolo dell'accompagnatore nei gruppi di cammino	1
B	La Comunicazione: dal singolo al gruppo. La comunicazione prima durante e dopo le camminate	1
C	Composizione e tipologie di gruppo, gestione del gruppo	1
D	Simulazioni sulle dinamiche di gruppo	1
E	Benefici psicofisici del cammino; conoscenza del proprio corpo nel cammino	3
F	Tecnica di cammino: i passi e movimenti in pianura/salita/discesa	2
G	Esercitazioni sulle tecniche di cammino	2
H	Sicurezza e conoscenza del territorio: l'ambiente naturale e luoghi di interesse-rispetto e salvaguardia dell'ambiente	3
I	Il cammino nelle diverse condizioni metereologiche	2
L	A, A, A: Alimentazione, Attrezzatura e Abbigliamento	3
M	Orientamento	2
N	Esercitazione (all'aperto) sull'orientamento	2
O	Progettazione, organizzazione e gestione di percorsi – elementi	2
P	Pianificazione pratica e gestione logistica di un'escursione	2
Q	Escursione con valutazione e verifica del lavoro svolto	6
	<b>TOTALE</b>	<b>45</b>

- TIROCINIO: 20 ore
- VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

**Requisiti minimi di ingresso al corso:**

- 18 anni di età
- Diploma di Scuola Media Superiore
- Laurea in Scienze Motorie o Laurea in materie afferenti alla Sanità oppure 5 anni di esperienza con istruttori qualificati nella pratica del cammino e o nordic walking e/o fitwalking

**Valutazione:** La valutazione finale è basata su: curriculum, prova scritta, approccio al corso, partecipazione attiva, qualità dell'esecuzione delle parti pratiche.

**Aggiornamento**

Per le varie qualifiche è previsto con cadenza biennale uno specifico corso di aggiornamento. L'ingiustificata assenza per 6 anni ai Corsi di aggiornamento considerati obbligatori e motivo di cancellazione dall'Albo.

**Formatori/Docenti – caratteristiche e competenze**

Riguardo le aree tematiche e i programmi formativi sono previste le seguenti qualifiche di formatori/docenti:

**IN FASE DI AGGIORNAMENTO****Formazione Formatori/Docenti**

Per ciascuna figura di formatore/docente sono previste le seguenti aree tematiche, programmi, ore di formazione

**IN FASE DI AGGIORNAMENTO****QUALIFICA:****MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA**

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
	<b>IN FASE DI AGGIORNAMENTO</b>	


- TIROCINO: 20 ore
- VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

### **Riconoscimento Formativo**

Nel caso in cui il/la candidato/a alla qualifica sia diplomato/a ISEF, laureato/a in Scienze Motorie (o titoli equipollenti), diplomato/a presso una Scuola Secondaria di 2° grado ad indirizzo sportivo o abbia una qualifica FSN/DSA (in convenzione) l'unità di apprendimento della disciplina viene modificato.

### **Albo dei Formatori e dei Tecnici, Educatori, Operatori, Allenatori, Giudici, Arbitri, ecc.**

Nel rispetto di quanto previsto dal Regolamento Nazionale Formazione è istituito, gestito dall'UISP Nazionale e pubblicato sul sito internet, l'Albo Nazionale Formazione UISP, elemento di riconoscimento della qualifica formativa e dell'aggiornamento delle qualifiche.

L'Albo Formazione è suddiviso anche per ciascuna SdA nelle seguenti sezioni:

- Operatore/Operatrice Sportivo/a
- Tecnico/a, Insegnante, Educatore/Educatrice, Allenatore/Allenatrice, Animatore/Animatrice;
- Giudice, Arbitro, Cronometrista e figure similari;
- Dirigente;
- Formatore/Formatrice.

L'inserimento e la conseguente permanenza nell'Albo Nazionale Formazione UISP riguarda le figure sopraindicate che hanno superato i Corsi di Formazione precedenti purché in regola:

- con il tesseramento previsto dalle specifiche norme approvate dal Consiglio nazionale UISP;
- con quanto previsto dal presente regolamento;
- con i successivi corsi di aggiornamento;
- con il pagamento di eventuali quote economiche.

**Ai fini del rilascio dello specifico Attestato di qualifica e dell'iscrizione all'Albo Nazionale Formazione UISP è necessario aver svolto la parte relativa alle UDB - Unità Didattiche di Base - organizzate dai Comitati Regionali e/o Territoriali.**

### **NORMA TRANSITORIA**

Il Presente Regolamento Tecnico Nazionale annulla e sostituisce i regolamenti in materia precedentemente in vigore.