



FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO

COMITATO REGIONALE FRIULI VENEZIA GIULIA

Trieste 28.02.11

A tutte le società FISO  
Alla F.I.S.O.  
Loro sedi

Oggetto: Corso Istruttori CO- 2011

Il Comitato Regionale FISO Friuli Venezia Giulia indice un corso per Istruttori di CO con le seguenti fasi:

- insegnamento teorico-pratico
- apprendimento con tutor
- esame finale (scritto, orale, pratico)

I requisiti per accedere al corso e agli esami sono:

- aver superato il 18° anno di età
- essere tesserato da almeno due anni presso una società sportiva affiliata alla FISO
- essere stato classificato in almeno 10 gare CO (di cui almeno 3 di livello nazionale o internazionale), in categorie agonistiche, disputate tra quelle inserite nel calendario FISO o I.O.F.

**Direttore del corso:** Cesare Tarabocchia – Maestro FISO

**Sede del corso e date effettuazione:**

il corso avrà luogo a Udine, in via Longarone 4 presso la sala riunioni al piano terra del CONI Provinciale di Udine, le prove pratiche in località da concordare a seconda della provenienza dei partecipanti.

Insegnamento teorico pratico

Data	Orario	Luogo	Docenti	Note	Frequenza
SABATO 19 MARZO	09.30 - 12.30 14.30 - 18.30	Udine	Di Bert Tarabocchia	Teoria/Pratica	Obbligatoria
DOMENICA 20 MARZO	09.30 - 12.30 14.30 - 18.30	Udine	Tarabocchia	Teoria/ pratica	Obbligatoria
DOMENICA 10 APRILE	09.30 - 12.30 14.30 - 18.30	Udine	Sbrizzi Tarabocchia Di Bert	Teoria	Obbligatoria
SABATO 30 APRILE	09.30 - 12.30 14.30 - 18.30	Udine	Ciriani Martina Hechich	Teoria/ pratica	Obbligatoria
DOMENICA 22 MAGGIO	09.30 - 12.30 14.30 - 18.30	Udine	Cereatti Tarabocchia	Teoria/pratica	Obbligatoria



Sede: Duino 72/B – 34013 Duino (TS)  
Tel. /Fax. 040.208839  
E-mail: [comitato@fisofvg.it](mailto:comitato@fisofvg.it)

 **Italia** Disciplina Sportiva  
Associata al **Coni**



FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO

COMITATO REGIONALE FRIULI VENEZIA GIULIA

**Apprendimento con tutor:** Individualmente ogni partecipante con l'appoggio di un tutor: progettazione completa di una gara, di un allenamento articolato su più giornate, di un corso base di promozione dell'orientamento con consultazione e/o verifica del tutor.

**Esame finale: UDINE - 15 ottobre 2011**

**Costi:** L'iscrizione al corso è fissata in € 75,00 da versare in unica soluzione il primo giorno del corso.

La quota comprende:

- a) la partecipazione alle tre fasi del corso: lezioni teorico/pratiche, tutor, esami
  - b) materiale didattico eventualmente necessario per lo svolgimento del corso
- Non comprende eventuale sistemazione logistica e gli attrezzi personali.

**Termine iscrizioni:** Le iscrizioni dovranno pervenire entro **sabato 12 marzo 2011** via e-mail a [comitato@fisofvg.it](mailto:comitato@fisofvg.it) e, per copia conforme a [dibertpa@libero.it](mailto:dibertpa@libero.it).

Il corso si considererà chiuso al raggiungimento delle prime 15 iscrizioni e verrà attivato con un minimo di 7 partecipanti.

**Materiali a cura del partecipante:** abbigliamento da campagna o da orientamento (per l'uscita sul terreno), eventuale computer portatile.

L'organizzazione del corso si riserva di modificare l'ordine dei temi indicati in programma per forza di causa maggiore.

Il responsabile formazione  
Paolo Di Bert

Allegati:

programma dettagliato del corso  
modulo iscrizione  
estratto RQT



Sede: Duino 72/B – 34013 Duino (TS)  
Tel. /Fax. 040.208839  
E-mail: [comitato@fisofvg.it](mailto:comitato@fisofvg.it)

Italia  
Disciplina Sportiva  
Associata al Coni



FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO

COMITATO REGIONALE FRIULI VENEZIA GIULIA

### PROGRAMMA corso Istruttori C-O 2011

#### SABATO 19 MARZO

- 9.30-12.30 Teoria- Compiti e responsabilità di un istruttore.  
Teoria- Regolamenti Federali  
Teoria- Ecologia ed etica sportiva
- 14.30-18.30 Pratica - La tecnica di base, aspetti metodologici e didattici  
Pratica - La carta e il suo linguaggio grafico-simbolico.  
Pratica - I cardini della lettura della carta e della tecnica di avanzamento.  
Pratica - Orientamento della carta, i grandi dettagli, le linee conduttrici, le linee di arresto e il contatto carta.  
Pratica - Uso della bussola nella tecnica di base.  
Pratica - Orientamento della carta, determinazione della direzione di marcia e rilocazione.  
Pratica - La progressione didattica della tecnica di base.

#### DOMENICA 20 MARZO

- 9.30-12.30 Pratica - La progettazione delle esercitazioni di base  
Pratica - Allestimento esercitazioni di base  
Pratica - Esecuzione ed esame critico delle esercitazioni di base
- 14.30- 18.30 Pratica - La tecnica avanzata come premessa allo sviluppo in senso agonistico delle capacità orientistiche.  
Pratica - I cardini della tecnica avanzata:  
La comprensione della conformazione del terreno, la valutazione delle caratteristiche peculiari di un percorso e delle sue singole tratte, sistemi di avanzamento e metodi di controllo dell'avanzamento uso della bussola nella tecnica avanzata.  
Pratica - La progressione didattica avanzata  
Pratica - La progettazione delle esercitazioni  
Teoria - Elementi di teoria del tracciamento

#### DOMENICA 10 APRILE

- 9.30-12.30 Teoria - Elementi di cartografia  
Pratica: simbologia internazionale
- 14.30-18.30 Teoria - Le 4 discipline della F.I.S.O (C.O, MTBO, SCI-O, TRAIL-O)  
Teoria - Organizzazione di un corso di promozione  
Teoria - Teoria dell'organizzazione



Sede: Duino 72/B – 34013 Duino (TS)  
Tel. /Fax. 040.208839  
E-mail: [comitato@fisofvg.it](mailto:comitato@fisofvg.it)

 **Italia** Disciplina Sportiva  
Associata al **Coni**



**FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO**

**COMITATO REGIONALE FRIULI VENEZIA GIULIA**

### **SABATO 30 APRILE**

- 9.30-10.30 Teoria - Orienteering nella scuola  
Teoria - La diffusione della cultura dell'orientamento.  
Teoria - Modelli di intervento
- 10.30-12.30 Pratica - Strumenti operativi
- 14.30-18.30 Teoria - Organizzazione di un allenamento giovanile/per studenti  
Teoria - Modelli di intervento per favorire la pratica dell'orientamento dopo un corso scolastico

### **DOMENICA 22 MAGGIO**

- 9.30-11.30 Teoria - Elementi di fisiologia  
Teoria - Aspetti infortunistici nell'orientamento  
Teoria - La nutrizione nello sport  
Teoria - Il doping nello sport
- 11.30-12.30 Pratica - Organizzazione di una gara di fine corso
- 14.30-18.30 Pratica - GARA DI FINE CORSO

### **TIROCINIO: MAGGIO – OTTOBRE**

Obbligo per tutti gli allievi a partecipare ad almeno due raduni giovanili indetti dal Comitato regionale Fvg nel 2011.

### **ESAME**

**UDINE - 15 ottobre 2011**

Prova scritta: questionario su argomenti trattati nel corso

Prova orale: con discussione sulla tesi predisposta con il tutor e sul tirocinio effettuato. Colloquio orale.

Il Direttore del Corso  
Cesare Tarabocchia

Trieste 28/02/2011



Sede: Duino 72/B – 34013 Duino (TS)  
Tel. /Fax. 040.208839  
E-mail: [comitato@fisofvg.it](mailto:comitato@fisofvg.it)





FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO

COMITATO REGIONALE FRIULI VENEZIA GIULIA

**MODULO ISCRIZIONE CORSO ISTRUTTORI C-O 2008**

Il sottoscritto \_\_\_\_\_ nato il \_\_\_\_\_  
residente in (via) \_\_\_\_\_ n° \_\_\_\_\_  
Citta \_\_\_\_\_ CAP \_\_\_\_\_  
Tel. \_\_\_\_\_ Cell . \_\_\_\_\_  
e-mail \_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_ Tessera FISO \_\_\_\_\_

Avendo i titoli richiesti dal vigente R.Q.T. chiedo l'iscrizione al corso istruttori c-o 2011 .

- Mi impegno a versare la quota d'iscrizione di € 75,00 (comprensiva delle spese organizzative, materiali didattici, esame finale) al mio arrivo presso la sede del corso.
- Appartengo alla categoria Junior e chiedo l'esenzione della quota di iscrizione impegnandomi per i prossimi due anni alla partecipazione in qualità di tecnico ad almeno tre raduni giovanili su indicazione del responsabile regionale dell'attività giovanile e comunque ad attività organizzate dal Comitato Regionale.

Firmato

\_\_\_\_\_

da inviare: a [comitato@fisofvg.it](mailto:comitato@fisofvg.it) e, per copia conforme a [dibertpa@libero.it](mailto:dibertpa@libero.it)



Sede: Duino 72/B – 34013 Duino (TS)  
Tel. /Fax. 040.208839  
E-mail: [comitato@fisofvg.it](mailto:comitato@fisofvg.it)



**Estratto del REGOLAMENTO QUADRI TECNICI E FORMAZIONE**

**ART.5 CORSA ORIENTAMENTO (CO): QUADRI TECNICI REGIONALI**

**5.1 ISTRUTTORE CO**

**5.1.1 Compiti.**

Ha il compito di insegnare l'uso degli strumenti (carta e bussola) e le tecniche per orientarsi, e avviare alla pratica dello sport orientamento.

**5.1.2 Attività.**

L'attività dell'Istruttore CO si svolge nelle società sportive affiliate alla FISO, nei corsi di base e di introduzione all'agonismo. L'Istruttore può essere anche chiamato a collaborare ad iniziative di formazione promosse dalla FISO in ambito nazionale.

**5.1.3 Inquadramento.**

L' Istruttore CO viene inquadrato nei quadri tecnici regionali mediante delibera del Comitato Regionale o del Delegato della regione dove l'istruttore risiede (in caso di mancanza di referenti sarà deliberato dal Consiglio federale), previa specifica domanda, frequenza di un corso di preparazione, svolgimento di un tirocinio e superamento di un esame.

Il bando per l'inserimento nei quadri di istruttore avviene di norma ogni 2 anni.

**5.1.4 Requisiti.**

Per accedere al corso ed all'esame per il conseguimento del ruolo di Istruttore CO è necessario:

5.1.4.1 aver superato il 18° anno di età

5.1.4.2 essere tesserato da almeno due anni presso una società sportiva affiliata alla FISO

5.1.4.3 essere stato classificato in almeno 10 gare CO (di cui almeno 3 di livello nazionale o internazionale), in categorie agonistiche, disputate tra quelle inserite nel calendario FISO o I.O.F.

**5.1.5 Formazione.**

5.1.5.1 I corsi per il conseguimento del ruolo di Istruttore CO sono organizzati dai Comitati Regionali, ciascuno per il proprio territorio.

I corsi per istruttori devono essere diretti da un Maestro CO.

5.1.5.2 Nei corsi per istruttori dovranno essere trattati i seguenti argomenti:

- compiti e responsabilità di un istruttore CO
- organizzazione di un corso di base o di incontri informativi.
- cartografia generale e caratteristiche delle carte topografiche a norma I.O.F.
- la bussola: storia, funzionamento, uso.
- tecnica base di orientamento (linee conduttrici, d'arresto, ecc.)
- metodologia e didattica, valutazione delle difficoltà
- progressione e classificazione degli esercizi
- regolamenti federali
- le discipline FISO ( CO, MTB-O, SCI-O, TRAIL-O)
- vari tipi di gare CO
- organizzazione di una gara CO
- tracciamento, posa dei punti di una gara CO
- simbologia internazionale
- aspetti infortunistici nell'orientamento
- rispetto dell'ambiente.

5.1.5.3 La durata di un corso per istruttori CO non deve essere inferiore a 34 ore di cui 24 di teoria e 10 di pratica (distribuite in minimo 5 giornate ed in uno o più periodi



#### 5.1.5.4 tirocinio.

- potrà consistere nella collaborazione in organizzazione di allenamenti per atleti agonisti CO, in raduni nazionali o regionali, nella preparazione di gruppi di atleti agonisti CO appartenenti ad una società sportiva o formatisi spontaneamente.
- Sono esclusi i tirocini fondati su programmi rivolti a singoli atleti.
- Il tirocinio non può avere durata inferiore a 6 giornate, distribuite in non più di 12 mesi.
- Il tirocinio deve essere coordinato da un allenatore nazionale CO o da un Maestro CO con funzione di tutor.
- Il progetto del tirocinio, con il relativo calendario, deve essere redatto in forma scritta, e sottoscritto dal tutor.
- Il progetto di tirocinio, sottoscritto dal tutor, deve essere approvato dalla Commissione Nazionale Formazione prima della presentazione della domanda di inquadramento nel ruolo di Istruttore CO.

#### 5.1.6 Esami

5.1.6.1 Gli esami per l'inquadramento nel ruolo di Istruttore CO sono affidati ad una Commissione d'esame composta da un Maestro CO, un allenatore regionale CO ed un istruttore CO, nominati dal Comitato Regionale organizzatore. Essi consistono in una prova scritta, una prova orale e una prova pratica.

5.1.6.2 La prova scritta dovrà riguardare i temi indicati al punto 5.1.5.2 e prevedere un questionario con domande aperte o chiuse, ed una serie di esercizi scritti (valutazione di un tracciato o di alcuni tratti, tracciamento di alcuni punti, tracciamento di un esercizio, descrizione internazionale, individuazione di punti su una cartina, soluzione di un ricorso post gara, ecc.).

La prova scritta sarà valutata dalla Commissione d'esame con un massimo di 50 punti (50% della valutazione massima complessiva d'esame).

5.1.6.3 Il colloquio sarà sostenuto davanti alla Commissione d'esame e verterà sui temi indicati al punto 5.1.5.2 e sull'analisi della prova scritta del candidato. Il colloquio sarà valutato con un massimo di 50 punti (50% della valutazione massima complessiva d'esame)

5.1.6.4 La prova pratica dovrà appurare se il candidato possiede capacità di

- navigazione sul terreno con la carta topografica
- individuazione di punti geografici
- rilocalizzazione di se
- uso della bussola
- collocazione di punti di controllo e descrizione con simbologia internazionale
- organizzazione sul campo di un arrivo e di una partenza

La prova potrà essere limitata anche ad una sola di queste capacità.

Durante la prova pratica non sono valutate le qualità agonistiche ma è richiesta una velocità di navigazione di almeno 14 minuti per chilometro sforzo.

La prova pratica avrà esito positivo se l'esercizio proposto è stato svolto nei tempi richiesti, avrà invece esito negativo se l'esercizio non è stato svolto o se è stato svolto in tempi superiori a quelli richiesti.

Il superamento della prova pratica è condizione necessaria per partecipare alla prova scritta ed a quella orale.

5.1.6.5 Il superamento dell'esame si ottiene con il superamento della prova pratica e con il conseguimento di almeno 70 punti (70% del punteggio massimo ottenibile dalla somma dei punteggi della prova scritta e della prova orale).





**FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO**

**COMITATO REGIONALE FRIULI VENEZIA GIULIA**

5.1.7 Contro le valutazioni espresse dalla Commissione d'esame è ammesso ricorso da presentare entro 30 giorni alla Commissione Formazione Nazionale.

5.1.8 Aggiornamento

Gli istruttori dovranno partecipare ad almeno un raduno nazionale ogni due anni.

5.1.9 Specializzazioni

Gli istruttori CO possono conseguire le seguenti specializzazioni:

5.1.9.2 Istruttore scuola.

L'istruttore scuola svolge attività di supporto al Tecnico scuola o all'insegnante.

L'istruttore scuola svolge attività di formazione nei corsi per Tecnico scuola.

Per conseguire la specializzazione di "Istruttore scuola" è necessario essere inseriti nei quadri tecnici regionali con la qualifica di istruttore ed aver frequentato uno specifico corso di almeno 8 ore (anche inserite nell'ambito di un corso per istruttori CO), tenute da un Maestro CO con funzione docente.

Gli argomenti del corso dovranno essere i seguenti:

- L'insegnamento dell'orienteeing nella scuola
- La progressione didattica scolastica
- orienteeing e interdisciplinarietà
- educazione ambientale



Sede: Duino 72/B – 34013 Duino (TS)  
Tel. /Fax. 040.208839  
E-mail: [comitato@fisofvg.it](mailto:comitato@fisofvg.it)

 **Italia** Disciplina Sportiva  
Associata al **Coni**