



Il Comitato Regionale Fiso Friuli Venezia Giulia in collaborazione con la Friuli Mtb e Orienteering di Udine organizza un Corso Regionale per Tecnico Federale di 1° Livello e Tecnico Young

### **TECNICO FEDERALE DI 1° GRADO e TECNICO YOUNG**

Il Tecnico Federale di 1° grado e il Tecnico Young hanno il compito di promuovere la cultura e la pratica dell'orienteeing, di tenere corsi base a neo tesserati , anche presso Istituti scolastici o Enti di promozione sportiva. Entrambi i Tecnici operano in ambito non agonistico in tutte le attività divulgative dell'orienteeing: corsi per neofiti, attività scolastica e manifestazioni a carattere promozionale. Essi vengono inseriti nei Quadri Tecnici F.I.S.O. a seguito di un corso di preparazione ed il superamento di un esame. NB: Per avere accesso al corso è necessario il tesseramento alla FISO.

Il corso ha la durata di 28 ore divise in almeno 4 giornate. Per accedere all'esame di Tecnico di 1° Livello è necessario:

- Aver compiuto il 18° anno di età;
- Essere tesserato FISO;
- Aver seguito il corso di preparazione;
- Aver partecipato ad almeno 10 gare di orienteeing (anche di 1° livello)

Per accedere all'esame per il conseguimento del titolo di Tecnico Young è necessario:

- Aver compiuto il 16° anno di età;
- Essere tesserato FISO;
- Aver seguito il corso di preparazione;
- Aver partecipato ad almeno 10 gare di orienteeing (anche di 1° livello)

Contenuti:

Compiti del Tecnico di 1 livello

- La mappa: colori e simboli, la riduzione in scala, le curve di livello e le forme del terreno
- Gli esercizi nella palestra, nel cortile della scuola, nel parco
- Tecniche di base: Orientamento della carta, linee di conduzione e di arresto; La bussola e il suo uso.
- Conoscenza delle varie tipologie di gara
- Attività legate all'orienteeing (Centri storici, percorsi naturalistici, Foto orienteeing)
- Orienteering di precisione: Trail O
- L'orienteeing nella scuola ed organizzazione di Gare Scolastiche.
- Tracciamento di esercitazioni e semplici gare e software dedicati.

Il corso Tecnico Federale di 1° grado e il Tecnico Young è valido anche come aggiornamento per i soli Tecnici di 1° livello con partecipazione al corso il 13/14 dicembre o il 20/21 dicembre.

Il corso ha il costo di 30 euro (che comprende la tassa d'esame) e per l'aggiornamento 10 euro. E' gratuito per gli iscritti al corso Tecnico Young.

La quota deve essere versata tramite Bonifico Bancario (BB) sul conto di Friuli Mtb e Orienteering ASD IBAN IT 77C 03138 12300 000013226733 presso Banca Reale via Mercatovecchio 1 Udine indicando nome e cognome e la causale del pagamento: "Corso Tecnici 1° livello e Tecnico Young 2025". All'indirizzo [info@friulimtb.it](mailto:info@friulimtb.it) dovrà essere inviata copia del BB con avvenuto pagamento. Gli esami per il conseguimento dell'aggiornamento e del titolo saranno sostenuti in data da stabilire. Massimo 30 posti disponibili.

Iscrizioni: entro domenica 30 novembre 2025 con modulo d'iscrizione allegato

## **Programma**

### **Attività on line**

Seguire dal portale FISO <https://www.fiso.it/pagina/didattica-scuola> le seguenti videolezioni:

#### **Impara l'Orienteering**

- CAP 1- Cos'è l'orienteering [livello base]
- CAP 2- Mappa da orienteering: simbologia e legenda [livello base]
- CAP 3- Mappa da orienteering: scala di riduzione e orientamento [livello base]
- CAP 4- Navigazione: linea di conduzione, punto di attacco [livello base]
- CAP 5- Trail-O [livello base]
- CAP 6- Curve di livello [approfondimento]
- CAP 7- Uso della bussola [approfondimento]
- CAP 8- Orienteering virtuale [approfondimento]
- CAP 9- Il passaggio da orienteering scolastico a sportivo [approfondimento]

#### **Insegna l'Orienteering**

- CAP 1- Didattica ed esempi di attività in palestra
- CAP 2- Progressione didattica ed esempi di attività in esterno
- CAP 3- Criticità e soluzioni nella gestione delle attività
- CAP 4- Organizzazione e tracciamento di una gara scolastica
- CAP 5- Specifiche di attività legate all'età
- CAP 6- Organizzazione attività di Trail-O
- CAP 9- Software per il tracciamento dei percorsi (Purplepen)

Per tutte le videolezioni verrà fatto un test di verifica

Gli argomenti in videolezione verranno approfonditi durante le lezioni pratiche.

### **Attività in presenza: 7-8 dicembre**

- 7 dicembre Ravosa partecipazione al Campionato Regionale FVG Long (iscrizione a proprio carico)
  - 8 dicembre Ampezzo presso il Centro Sportivo Ampezzano
  - h 9.30-13.30 Cenni sui regolamenti federali Relatore Di Bert Paolo formatore di 3° livello  
La progressione didattica della corsa orientamento a cura del tecnico svizzero Bea Arn
  - h 14.30-17.30 Organizzazione di un allenamento di corsa orientamento
- Per chi desidera c'è la possibilità di usufruire della pensione completa presso il Centro Sportivo Ampezzano (Ampezzo) al costo di 60,00 Euro a persona. Da pagare in loco.

### **13-14 dicembre: Udine - con ritrovo c/o Sede Friuli Mtb&Orienteering**

- h 9.30-13.30 Palmanova per l'iniziativa promozionale Vola Alto con lo sport e collaborazione sul campo nella promozione dell'orienteering in Piazza Grande a Palmanova.
  - h 14.30-17.00 Predisposizione e installazione di giochi di orienteering.
- Domenica
- h 9.30-13.00 Il Trail-O, lo Sci-O e la Mtb-O

h 14.30 - 17.00 Confronto e discussione sugli argomenti trattati, predisposizione di allenamenti delle 3 discipline trattate in mattinata.

### **20-21 dicembre: Udine - con ritrovo c/o Sede Friuli Mtb e Orienteering**

h 9.30-13.30 Attività di promozione (la società sportiva, il centro vacanza), progressione didattica nelle scuole, il progetto Scuola Attiva Junior.

h 14.30-17.00 Organizzazione, tracciati e i diversi settori di un'organizzazione di gara

Direttore del Corso: Di Bert Paolo: Formatore di 3°livello

Relatori:

- Di Bert Paolo: Formatore di 3°livello
- Arn Bea: Tecnico
- Siega Gianfranco: Tecnico 1°livello
- Frappa Monica: Formatore 2°livello
- Oleotto Elia: Tecnico 1°livello
- Zambiasi Clizia: Formatore di 2°livello



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
ORIENTAMENTO

Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia



#### MODULO DI ISCRIZIONE AL CORSO DI TECNICO DI 1 LIVELLO E TECNICO YOUNG

Il sottoscritto \_\_\_\_\_ nato il \_\_\_\_\_

a \_\_\_\_\_ residente in (via) \_\_\_\_\_ n° \_\_\_\_\_

Città \_\_\_\_\_ CAP \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ Cell. \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_ C.F. \_\_\_\_\_

N.Tess F.I.S.O. \_\_\_\_\_ Società \_\_\_\_\_

Avendo i titoli richiesti dal vigente R.Q.T. chiedo l'iscrizione al corso Tecnico di I Grado 2021 . Allego copia del bonifico di euro 30 (comprensiva delle spese organizzative, materiali didattici, esame finale) al mio arrivo presso la sede del corso. Per gli iscritti Tecnico Young il corso è gratuito.

La quota d'iscrizione è stata versata sul c.c. intestato a FRIULI MTB & ORIENTEERING ASD IBAN: IT77C0313812300000013226733

Firma

\_\_\_\_\_

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

Se interessati alla pensione completa presso il Centro Sportivo Ampezzano al costo procapite di 60,00 euro si prega di prenotare un mail entro il 30 novembre a [comitato@fisofvg.it](mailto:comitato@fisofvg.it)