



**FREESTYLE**

**PROGRAMMI DIDATTICI**

**SIRI** Scuola Italiana Roller International

Approvato dal Consiglio Federale con delibera n. 196 del 30 novembre 2021 e  
n. 110 del 19 maggio 2023

## Sommario

PERCORSO FORMATICO E PROGRAMMAZIONE TECNICA .....	3
LIVELLI TECNICI .....	3
PERCORSI FORMATIVI .....	3
ALLENATORE 1° LIVELLO - Allenatore di Base .....	3
ALLENATORE 2° LIVELLO.....	5
ALLENATORE 3° LIVELLO.....	8
ALLENATORE 4° LIVELLO.....	10
CALCOLO DEI CREDITI.....	11
LIVELLO 1 .....	12
LIVELLO 2.....	13
LIVELLO 3.....	14
LIVELLO 4.....	15
INDICAZIONI TIROCINIO – CREDITI - AGGIORNAMENTI .....	15



Atleti facenti parte della Nazionale Azzurra o che ne hanno fatto parte in passato hanno la possibilità di saltare la Parte Specifica.

Chi avesse la possibilità di saltare entrambe le parti Generale e Specifica comunque deve sostenere l'intero esame. In ogni caso al momento dell'iscrizione contattare il responsabile SIRI tramite mail per comunicare il tutto anticipatamente.

#### **Abilità:**

<u>Abilità Base:</u>	Utilizza le sue abilità per tenere sedute di allenamento di base
<u>Allenamento:</u>	Sa condurre un allenamento di principianti alle prime armi o condurre sessioni per approcciarsi all'agonismo.
<u>Competizione:</u>	Assiste tecnicamente e accompagna atleti alle <b>competizioni</b> promozionali e/o atleti al primo impatto con l'agonismo <b>nelle competizioni regionali</b> .

#### **Conoscenze:**

<u>Abilità Base:</u>	Con le sue conoscenze sa programmare e portare avanti una didattica di apprendimento per i principianti e primi agonisti e conosce l'etica e il comportamento della figura di allenatore, conosce il Regolamento Tecnico e le Norme e i principi dell'Ordinamento Sportivo nella quale opera.
<u>Allenamento:</u>	Sa anche preparare e programmare un allenamento in base al livello principiante.
<u>Competizione:</u>	Tramite la sua formazione sa assistere, consigliare e preparare un atleta per il suo esordio nell'agonismo.

#### **Argomenti Trattati:**

<u>Parte Generale:</u>	Elementi di Ordinamento Sportivo La figura di Allenatore FISR <b>Aggiornamenti e approfondimenti sulle novità dei regolamenti, Sessione domande e risposte.</b> <b>L'approccio con l'atleta.</b> Il Riscaldamento <b>Richiami di avviamento al pattinaggio.</b> <b>Lo stretching.</b>
<u>Parte Specifica:</u>	Il Primo Giorno sui pattini Avviamento al Pattinaggio I fondamentali del Pattinaggio <b>Propedeutica di insegnamento dei primi rudimenti di ogni Disciplina Agonistica: Teoria dei gesti tecnici di base.</b> <b>Propedeutica e metodologia di insegnamento delle tecniche di base di ogni disciplina.</b> <b>Trattazione sull'individuazione degli errori più comuni relativi a gesti atletici di livello base.</b> <b>Prova pratica delle tecniche di base</b>

**Modalità d'esame:** Attenzione, per poter sostenere l'esame è necessario aver frequentato il Corso Base CONI. Durante l'esame Il candidato verrà valutato in base a 2 prove: Pratica e Teorica.

**Pratica:** Saper eseguire TUTTI i primi rudimenti e fondamentali del Pattinaggio Freestyle trattati nel corso. Durante la valutazione pratica il candidato dovrà essere in grado di

dimostrare di saper eseguire tutti i rudimenti fondamentali trattati nella parte pratica del corso. Inoltre, dovrà essere in grado di proporre un'adeguata modalità didattica per ogni elemento tecnico affrontato. Durante questa fase verrà valutata la capacità di riconoscere gli errori più comuni e le modalità di approccio con l'atleta. Durante la parte pratica il candidato deve indossare i pattini. Si ricorda di portare al corso i propri pattini, polsiere, ginocchiere e casco, la pratica è ovviamente obbligatoria e portare un abbigliamento sportivo idoneo.

**Teorica:** Prova scritta. Durante la valutazione teorica verranno effettuate domande inerenti alla parte delle lezioni frontali. Inoltre, il candidato verrà valutato sulla conoscenza del regolamento tecnico.

**Valutazione:** Per ognuna delle prove verrà valutata l'idoneità del candidato, che dovrà risultare idoneo in ognuna delle due prove per poter ricevere la qualifica di Allenatore di Primo Livello Freestyle. Nel caso non venga superata solo una delle due prove, l'esaminando verrà considerato NON IDONEO per l'accesso al Secondo Livello, non otterrà l'abilitazione all'insegnamento e dovrà ripetere l'intero esame.

### **Al Conseguimento:**

Abilitazione ad accompagnare sul campo gara atleti a livello regionale o inferiore  
Abilitazione all'insegnamento del Pattinaggio Freestyle

### **Indicazioni:**

Per poter sostenere l'esame è necessario aver conseguito il patentino regionale di Aspirante Allenatore oppure in alternativa aver frequentato il Corso Base CONI, si ricorda che NON si potrà sostenere l'esame di primo livello se non in possesso dei sopracitati requisiti.

Gli esami per poter superare il livello si svolgeranno l'anno successivo sempre nelle date dei corsi. Nel periodo che intercorre tra la frequentazione del corso e la data del primo appello d'esame, verranno concesse tutte le abilitazioni riguardanti il superamento dell'esame di primo livello.

Nel caso in cui l'aspirante allenatore non si presenterà all'appello d'esame oppure verrà ritenuto NON idoneo all'esame, non sarà abilitato per l'anno successivo.

La qualifica di Allenatore di Primo Livello ha una validità di 2 anni a partire dall'inizio della stagione sportiva successiva all'esame. La qualifica può essere rinnovata partecipando a qualsiasi corso di aggiornamento del settore Freestyle oppure partecipando al corso di Allenatore di Secondo Livello nell'arco dei due anni di validità. Se la qualifica scade può essere riacquisita partecipando ad un corso di aggiornamento.

### **Bibliografia Consigliata e materiale didattico:**

La maggior parte del materiale didattico saranno slide che verranno consegnate ai corsisti i primi giorni del corso in aggiunta ad appunti e/o video a carico del frequentante.

(Facoltativo) FRANCESCO CASOLO, Lineamenti di teoria e metodologia del movimento umano.

(Facoltativo) FRANCESCO CASOLO, Didattica delle attività motorie per l'età evolutiva

**Attenzione:** durante le lezioni frontali non sarà concesso effettuare registrazioni video o audio.

## **ALLENATORE 2° LIVELLO.**

### **Requisiti Minimi:**

Superamento dell'esame di primo livello.  
Compilazione del questionario di accesso.

**Letture e conoscenza del Regolamento Tecnico Freestyle e delle Norme Attività dell'anno corrente scaricabili dal sito FISR.**

### **Panoramica del corso:**

La qualifica permette di acquisire ottime capacità nell'allenamento agonistico e preparazione alle competizioni di tutte le discipline del Pattinaggio Freestyle. Permette di ottenere un ottimo grado nella preparazione tecnica di qualunque atleta partendo dal preagonismo fino ad un buon livello agonistico con una programmazione e una didattica per ogni disciplina nello specifico.

### **Abilità:**

- Abilità Base: Utilizza le sue abilità per tenere sedute di allenamento di qualunque disciplina agonistica ad un alto livello.
- Allenamento: Sa condurre un allenamento di agonisti a qualunque livello e programma il loro allenamento con precisione in preparazione della stagione agonistica
- Competizione: Assiste tecnicamente e accompagna atleti alle competizioni agonistiche anche a livello nazionale e sa come prepararli.

### **Conoscenze:**

- Abilità Base: Con le sue conoscenze sa programmare e portare avanti una didattica di apprendimento per agonisti **di medio livello**
- Allenamento: Sa anche preparare e programmare un allenamento in base al livello di qualunque disciplina.
- Competizione: Tramite la sua formazione sa assistere, consigliare e preparare un atleta per una competizione agonistica.

### **Argomenti Trattati:**

- Parte Generale: **Aggiornamenti e approfondimenti sulle novità dei regolamenti, Sessione di domande e risposte. Metodologia di allenamento**
- Parte Specifica: **Propedeutica di insegnamento di elementi tecnici di livello intermedio per ogni disciplina del Pattinaggio Freestyle: Teoria delle tecniche di livello intermedio  
Metodologia di affinamento della tecnica di un atleta di livello intermedio.  
Strategie di gara e organizzazione degli allenamenti.  
Propedeutica e metodologia di insegnamento dei gesti più complessi di ogni disciplina  
Preparazione atletica mirata per ogni disciplina.  
Trattazione sull'individuazione degli errori più comuni relativi a gesti atletici di livello intermedio.  
Prova pratica di alcune delle tecniche trattate.**

### **Modalità d'esame**

**Attenzione, per poter sostenere l'esame è necessario aver superato l'esame di Allenatore di Primo Livello ed aver completato le ore di tirocinio richieste.**

**Durante l'esame Il candidato verrà valutato in base a 3 prove: Pratica, Teorica e Tirocinio**

**Pratica:** Saper eseguire una buona parte della pratica trattata a lezione. Durante la valutazione pratica il candidato dovrà essere in grado di proporre un'adeguata modalità didattica per ogni elemento tecnico affrontato durante le lezioni. Durante questa fase inoltre verrà valutata la capacità di riconoscere gli errori più comuni e le modalità di approccio con l'atleta. Durante la parte pratica il candidato deve indossare i pattini. Si ricorda di portare al corso i propri pattini, polsiere, ginocchiere e casco, la pratica è ovviamente obbligatoria e portare un abbigliamento sportivo idoneo.

**Teorica:**

Prova scritta. Durante la valutazione teorica verranno effettuate domande inerenti alla parte delle lezioni frontali. Inoltre, il candidato verrà valutato sulla conoscenza del regolamento tecnico.

**Tirocinio:**

Per l'accesso all'esame di secondo livello il candidato dovrà effettuare un minimo di 50 ore di tirocinio presso un allenatore di 3 livello o superiore Freestyle. Per poter accedere all'esame bisognerà inviare al responsabile tramite mail il modulo compilato e firmato. Al momento dell'invio del modulo di tirocinio tramite mail specificare nel campo Oggetto "SIRI-Tirocinio". Il tutor di tirocinio che verrà assegnato al candidato darà una valutazione al percorso svolto insieme, questa verrà integrata nel giudizio finale dell'esame

**Valutazione:** Attenzione, per poter superare il secondo Livello è necessario superare TUTTE le prove, pratica, teorica e il tirocinio. Se il candidato per una di esse dovesse essere considerato non idoneo non potrà accedere al livello successivo. Per ognuna delle prove verrà valutata l'idoneità del candidato, che dovrà risultare idoneo in ognuna delle tre prove per poter ricevere la qualifica di Allenatore di Secondo Livello Freestyle. Nel caso non venga superata solo una delle tre prove, il candidato verrà considerato NON IDONEO per l'accesso al terzo livello, non otterrà la qualifica di Allenatore di Secondo Livello e dovrà ripetere l'intero esame

**Al Conseguimento:**

Abilitazione ad accompagnare sul campo gara atleti per Campionati Italiani o Trofei Nazionali.

**Indicazioni:**

Per poter sostenere l'esame è necessario aver conseguito il primo livello nazionale, si ricorda che NON si potrà sostenere l'esame di secondo livello se non in possesso dei sopracitati requisiti.

Gli esami per poter superare il livello si svolgeranno a seguito delle lezioni pratiche e dopo due mesi dal termine delle lezioni teoriche. Nel periodo che intercorre tra la frequentazione del corso e la data del primo appello d'esame, verranno concesse tutte le abilitazioni riguardanti il superamento dell'esame di secondo livello.

Nel caso in cui l'aspirante allenatore non si presenterà all'appello d'esame oppure verrà ritenuto NON IDONEO non sarà abilitato per l'anno successivo. Nel caso in cui si venga considerati NON idonei all'esame, o non venga sostenuto al primo appello disponibile, le abilitazioni del secondo livello vengono immediatamente revocate.

La qualifica di Allenatore di Secondo Livello ha una validità di 2 anni a partire dall'inizio della stagione sportiva successiva all'esame. La qualifica può essere rinnovata partecipando a qualsiasi corso di aggiornamento del settore Freestyle oppure

partecipando al corso di Allenatore di Terzo Livello nell'arco dei due anni di validità. Se la qualifica scade può essere riacquisita partecipando ad un corso di aggiornamento.

### **Bibliografia Consigliata e materiale didattico:**

La maggior parte del materiale didattico saranno slide che verranno consegnate ai corsisti i primi giorni del corso in aggiunta ad appunti e/o video a carico del frequentante. Verranno rese disponibili per via telematica ai corsisti alcune dispense, materiale multimediale e il programma generale del corso. Attenzione: durante le lezioni frontali non sarà concesso effettuare registrazioni video o audio.

## **ALLENATORE 3° LIVELLO**

### **Requisiti Minimi:**

Superamento dell'esame di secondo livello.

Compilazione del questionario di accesso.

Lettura e conoscenza del Regolamento Tecnico Freestyle e delle Norme Attività dell'anno corrente scaricabili dal sito FISR

### **Panoramica del corso:**

La qualifica permette di acquisire capacità avanzate dell'allenamento e perfezionamento agonistico di tutte le discipline del Pattinaggio Freestyle, senza la necessità di saper eseguire i gesti tecnici in prima persona.

Permette di ottenere un grado avanzato nella metodologia e programmazione di sedute di allenamento di atleti di alto livello, saper proporre una corretta strategia di gara e di riconoscere e correggere gli errori tecnici più complessi.

### **Abilità:**

<u>Abilità Base:</u>	Utilizza le sue abilità per tenere sedute di preparazione fisica e/o tecnica di qualunque disciplina agonistica.
<u>Allenamento:</u>	Sa condurre la preparazione atletica e tecnica di una squadra agonistica.
<u>Competizione:</u>	Assiste tecnicamente e accompagna atleti alle competizioni agonistiche anche a livello internazionale.

### **Conoscenze:**

<u>Abilità Base:</u>	Con le sue conoscenze sa programmare con precisione e portare avanti una didattica di apprendimento per agonisti di alto livello. È in grado di riconoscere i più comuni tipi di infortuni.
<u>Allenamento:</u>	Sa preparare e programmare un allenamento in base al livello di qualunque disciplina. Conoscenza di metodologie generali per la preparazione atletica e specifici per ogni disciplina. Cenni di allenamento mentale.
<u>Competizione:</u>	Tramite la sua formazione sa assistere, consigliare preparare e relazionarsi con un atleta durante le competizioni nazionali, accompagnandolo anche in una trasferta.

### **Argomenti Trattati:**



Parte Generale: Aggiornamenti e approfondimenti sulle novità dei regolamenti. Sessione di domande e risposte.  
Metodologia di allenamento mirata alla crescita e sviluppo tecnico di atleti di livello nazionale con una panoramica su tutte le aree di competenza necessarie al mantenimento della salute, della prevenzione degli infortuni, e della preparazione fisica e mentale: - Traumatologia - Core Stability - Sport e alimentazione - L'importanza dell'allenamento mentale

Parte Specifica: Propedeutica di insegnamento di elementi tecnici di livello avanzato per ogni disciplina del Pattinaggio Freestyle: Teoria delle tecniche di livello avanzato  
Metodologia di affinamento della tecnica di un atleta di alto livello. Strategie di gara e organizzazione degli allenamenti. Propedeutica e metodologia di insegnamento dei gesti più complessi di ogni disciplina.  
Preparazione atletica mirata per ogni disciplina.  
Trattazione sull'individuazione degli errori più complessi relativi a gesti atletici di livello elevato. Prova pratica di una minima parte delle tecniche trattate.

### **Valutazione:**

Attenzione, per poter sostenere l'esame è necessario aver superato l'esame di Allenatore di Secondo Livello ed aver completato le ore di tirocinio richieste.

Durante l'esame il candidato verrà valutato in base a 3 prove: Pratica, Teorica e Tirocinio.

#### **Pratica:**

Durante la valutazione pratica il candidato dovrà essere in grado di proporre un'adeguata modalità didattica per ogni elemento tecnico affrontato durante le lezioni. Durante questa fase inoltre verrà valutata la capacità di riconoscere gli errori più comuni e le modalità di approccio con l'atleta. Durante la parte pratica il candidato deve indossare i pattini. Si ricorda di portare al corso i propri pattini, polsiere, ginocchiere e casco, la pratica è ovviamente obbligatoria e portare un abbigliamento sportivo idoneo.

#### **Teorica:**

Prova scritta Durante la valutazione teorica verranno effettuate domande inerenti alla parte delle lezioni frontali. Inoltre, il candidato verrà valutato sulla conoscenza del regolamento tecnico.

#### **Tirocinio:**

Per l'accesso all'esame di secondo livello il candidato dovrà effettuare un minimo di 50 ore di tirocinio presso un allenatore di 3 livello o superiore Freestyle. Per poter accedere all'esame bisognerà inviare al responsabile tramite mail il modulo compilato e firmato. Al momento dell'invio del modulo di tirocinio tramite mail specificare nel campo Oggetto "SIRI-Tirocinio". Il tutor di tirocinio che verrà assegnato al candidato darà una valutazione al percorso svolto insieme, questa verrà integrata nel giudizio finale dell'esame

### **Valutazione**

Per ognuna delle prove verrà valutata l'idoneità del candidato, che dovrà risultare idoneo in ognuna delle tre prove per poter ricevere la qualifica di Allenatore di Terzo Livello Freestyle. Nel caso non venga superata solo una delle tre prove, l'esaminando verrà considerato NON IDONEO per l'accesso al quarto livello, non otterrà la qualifica di Allenatore di Terzo Livello e dovrà ripetere l'intero esame.

## **Al Conseguimento:**

Abilitazione ad accompagnare sul campo gara atleti fino alle gare Nazionali.

## **Indicazioni:**

La qualifica di Allenatore di Terzo Livello ha una validità di 2 anni a partire dall'inizio della stagione sportiva successiva all'esame. La qualifica può essere rinnovata partecipando a qualsiasi corso di aggiornamento del settore Freestyle nell'arco dei due anni di validità. Se la qualifica scade può essere riacquisita partecipando ad un corso di aggiornamento

## **Bibliografia Consigliata e materiale didattico:**

Verranno rese disponibili per via telematica ai corsisti alcune dispense, materiale multimediale e il programma generale del corso. Attenzione: durante le lezioni frontali non sarà concesso effettuare registrazioni video o audio.

## **ALLENATORE 4° LIVELLO**

### **Requisiti Minimi**

Lettura e conoscenza del Regolamento Tecnico Freestyle e delle Norme Attività dell'anno corrente scaricabili dal sito FISR. Superamento dell'esame di Terzo Livello Frequentazione del numero minimo di ore di corsi di aggiornamento o stage richieste

### **Panoramica del corso:**

Si tratta della qualifica di più alto livello raggiungibile solamente dopo la frequentazione di diversi corsi di aggiornamento che completano e massimizzano l'esperienza e la formazione del tecnico.

### **Abilità:**

- Abilità di base: Utilizza le sue abilità per tenere sedute di allenamento di qualunque disciplina agonistica ad un alto livello. Riconosce lo stato fisico dell'atleta.
- Allenamento: Sa condurre un allenamento di agonisti di alto livello in preparazione della stagione agonistica nazionale ed internazionale.
- Competizione: Assiste tecnicamente e accompagna atleti alle competizioni agonistiche anche a livello internazionale.

### **Conoscenze**

- Conoscenza Base: Con le sue conoscenze sa programmare con precisione e portare avanti una didattica di apprendimento per agonisti di alto livello. È in grado di riconoscere i più comuni tipi di infortuni.
- Allenamento: Sa preparare e programmare un allenamento in base al livello di qualunque disciplina. Conoscenza di metodologie generali per la preparazione atletica e specifici per ogni disciplina.
- Competizione: Tramite la sua formazione sa assistere, relazionarsi, consigliare e preparare un atleta per competizioni internazionali, accompagnandolo anche in una trasferta.

### **Modalità d'esame**

Attenzione, per poter sostenere l'esame è necessario aver superato l'esame di Allenatore di Terzo Livello ed aver frequentato il numero minimo di ore di corsi di aggiornamento e stage.

Durante l'esame il candidato verrà valutato in base a 2 prove: Pratica, Teorica

**Pratica:** Saper eseguire una buona parte della pratica trattata a lezione. Durante la valutazione pratica il candidato dovrà essere in grado di proporre un'adeguata modalità didattica per ogni elemento tecnico. In questa fase inoltre verrà valutata la capacità di riconoscere gli errori più comuni e le modalità di approccio con l'atleta. Per la parte pratica il candidato deve indossare i pattini.

**Teorica:** Prova Orale. Durante la valutazione teorica verranno effettuate domande inerenti a tutti gli argomenti affrontati durante il percorso formativo. Inoltre, il candidato verrà valutato sulla conoscenza del regolamento tecnico italiano ed internazionale dell'anno in corso.

### **Corsi di aggiornamento e stage**

Per l'accesso all'esame di Quarto livello il candidato dovrà partecipare a corsi di aggiornamento e stage federali per un numero minimo totale di 150 ore. Il candidato si impegnerà a comunicare via mail la propria partecipazione ai diversi corsi e stage effettuati. Da produrre modulo certificazione ore aggiornamenti.

### **Valutazione**

Per ognuna delle prove verrà valutata l'idoneità del candidato, che dovrà risultare idoneo in ognuna delle tre prove per poter ricevere la qualifica di Allenatore di Quarto Livello Freestyle. In caso di non idoneità per una o più prove il candidato verrà considerato NON IDONEO, non otterrà la qualifica di Allenatore di Quarto Livello e dovrà ripetere l'intero esame.

### **Al conseguimento**

Candidatura come CT della Nazionale Azzurra.

### **Indicazioni:**

Si può accedere all'esame accumulando **150 ore di aggiornamento** guadagnati con la partecipazione ai vari corsi di aggiornamento che verranno nel tempo proposti (indipendentemente da quali siano). Per ulteriori indicazioni relative ai corsi di aggiornamento fare riferimento alla tabella relativa sottostante.

La qualifica di Allenatore di Quarto Livello ha una validità di 2 anni a partire dall'inizio della stagione sportiva successiva all'esame. La qualifica può essere rinnovata partecipando a qualsiasi corso di aggiornamento del settore Freestyle nell'arco dei due anni di validità. Se la qualifica scade può essere riacquisita partecipando ad un corso di aggiornamento.

## **CALCOLO DEI CREDITI**

---

Come da indicazioni dello SNaQ si assegna il seguente numero dei crediti riferito a ciascun livello:

Allenatore di 1 Livello:	10 Crediti
Allenatore di 2 Livello:	20 Crediti
Allenatore di 3 Livello:	20 Crediti
Allenatore di 4 Livello:	50 Crediti

## LIVELLO 1

### ALLENATORE DI BASE

Lezioni frontali condotte da docenti SIRI:	32 ore
Studio a casa:	88 ore
Elaborato Finale:	120 ore
Totale:	240 ore

Unità Didattica = UD		<b>UD 1.1</b> Regolamenti e Norme - Ordinamento Sportivo	<b>UD 1.2</b> I fondamentali del Pattinaggio e attività fisica di base	<b>UD 1.3</b> I fondamentali del Pattinaggio (Discipline specifiche)	Elaborato Finale
<b>Attività Guidate da Docente</b>	Lezioni Teoriche	8 ore			
	Lezioni Teorico-Pratiche		12 ore	12 ore	
<b>Studio Personale</b>	Studio a Casa	16 ore			
	Produzione Testi o Elaborati				5 crediti
<b>Pratica Personale</b>	Pratica e studio a Casa		12 ore	60 ore	
<b>Totale Ore</b>		24 ore	24 ore	72 ore	
<b>Equivalente Crediti</b>		1 crediti	1 crediti	3 crediti	5 crediti

## LIVELLO 2

### ALLENATORE

Lezioni frontali condotte da docenti SIRI:	30 ore
Studio a casa:	90 ore
Elaborato Finale:	312 ore
Tirocinio:	50 ore
<b>Totale:</b>	<b>482 ore</b>

<b>Unità Didattica = UD</b>		<b>UD 2.1</b> Tecnica e teoria Specifica delle discipline	Tirocinio presso la propria o altra Società	Elaborato Finale
<b>Attività Guidate da Docente</b>	Lezioni Teoriche			
	Lezioni Teorico-Pratiche	30 ore		
<b>Studio Personale</b>	Studio a Casa			
	Produzione Testi o Elaborati			13 crediti
<b>Pratica Personale</b>	Pratica e studio a Casa	90 ore	50 ore	
<b>Totale Ore</b>		120 ore	50 ore	
<b>Equivalente Crediti</b>		5 crediti	2 crediti	13 crediti

### LIVELLO 3

#### ALLENATORE ESPERTO

Lezioni frontali condotte da docenti SIRI:	32 ore
Studio a casa:	115 ore
Elaborato Finale:	288 ore
Tirocinio:	50 ore
Totale:	485 ore

Unità Didattica = UD		UD 3.3 Didattica del movimento umano	UD 3.1 Traumatologia	UD 3.2 Tecnica e teoria Specifica Avanzata delle discipline	Tirocinio presso la propria o altra Società	Elaborato Finale
Attività Guidate da Docente	Lezioni Teoriche	6 ore	3 ore			
	Lezioni Teorico-Pratiche			22 ore		
Studio Personale	Studio a Casa	18 ore	9 ore			
	Produzione Testi o Elaborati					12 crediti
Pratica Personale	Pratica e studio a Casa			88 ore	50 ore	
Totale Ore		24 ore	12 ore	110 ore	50 ore	
Equivalente Crediti		1 crediti	0,5 crediti	4,5 crediti	2 crediti	12 crediti

<b><u>LIVELLO 4</u></b>		
Aggiornamenti:		150 ore
Studio a casa:		450 ore
Totale:		600 ore
<b>Unità Didattica = UD</b>		<b>UD 3.2</b> Tecnica e teoria Specifica Avanzata delle discipline
<b>Attività Guidate da Docente (Aggiornamenti)</b>		
	Lezioni Teorico-Pratiche	150
<b>Studio e Pratica Personali</b>		
	Studio e pratica personali	450
<b>Totale Ore</b>		600
<b>Equivalente Crediti</b>		50 crediti

## **INDICAZIONI TIROCINIO – CREDITI - AGGIORNAMENTI**

### **Tirocinio**

Per quanto riguarda il tirocinio, è possibile espletare tutte le ore effettuando praticantato di allenatore supervisionato da un tecnico che abbia già acquisito il terzo o quarto livello di formazione tecnici freestyle. Le diverse possibilità per acquisire ore di tirocinio sono le seguenti: Pratica personale, partecipazione ad eventi FISR, partecipazione ad allenamenti o anche studio e visione di video, tutte queste attività, come detto precedentemente devono essere supervisionate e mediate da un allenatore in possesso di terzo o quarto livello freestyle FISR.

### **Crediti**

I crediti allenatore sono crediti che si iniziano ad acquisire dopo il superamento dell'esame di terzo livello, per sostenere l'esame di quarto livello sono necessari 50 Crediti. L'assegnazione della quantità di crediti per un determinato impegno rimane a discrezione del responsabile nazionale SIRI che li calcolerà sulla base delle indicazioni descritte sullo SNaQ del CONI, secondo solo e solamente il metodo di calcolo dei crediti.

### **Calcolo ore per esame di Quarto Livello.**

Le ore di aggiornamento si iniziano ad acquisire dopo il superamento dell'esame di Terzo Livello. Per sostenere l'esame di Quarto Livello sono necessarie 150 ore. L'assegnazione della quantità di ore per un determinato impegno rimane a discrezione del responsabile nazionale SIRI

### **Validità del tesserino di Allenatore**

Un allenatore DEVE provvedere a partecipare almeno ad un corso di aggiornamento o ad attività Federali almeno una volta ogni due anni. Vengono considerate attività Federali che contribuiscono a mantenere valido il tesserino di allenatore tutte quelle attività nel quale verrà indicato specificatamente che sono considerate aggiornamenti per gli allenatori. Gli allenatori di terzo livello continueranno ad acquisire crediti con le metodologie sopra citate, gli allenatori di primo secondo e quarto livello non riceveranno alcun credito ma verrà tenuta traccia degli aggiornamenti frequentati. Dopo due anni senza aver frequentato alcun aggiornamento, l'allenatore manterrà sempre il suo livello ma perderà i suoi diritti di allenatore come per esempio l'ingresso in capo gara. **Nel caso in cui la qualifica scadesse, essa può essere riacquisita partecipando ad un corso di aggiornamento.**

### **Corsi di aggiornamento**

Per permettere ai tecnici di raggiungere e superare la formazione in questione, si comunica che si provvederà ad organizzare all'anno almeno 3 corsi di aggiornamento o stage che potranno contribuire all'accumulo crediti per la possibilità di accedere all'esame di quarto livello. Gli aggiornamenti consistono nella frequentazione dei corsi per la maggiore parte organizzati sul weekend nei vari periodi dell'anno non in concomitanza con eventi sportivi FISR.

### **Modalità di Acquisizione**

Contribuiscono ad essere oggetto di acquisizione ore di aggiornamento per il raggiungimento della soglia necessaria per l'ammissione all'esame di Quarto livello i seguenti impegni formativi: Partecipazione a corsi di aggiornamento. Partecipazione a raduni della Nazionale Italiana junior o senior in qualità di auditore se e quando concesso dai CT della Nazionale.

Rifrequentazione dei livelli del corso formazione tecnici Freestyle (Un singolo livello può essere rifrequentato al massimo una volta ogni due anni o non verrà calcolato alcun credito). Attenzione: I corsi potranno essere aperti a tutti i livelli o anche dedicati a singoli livelli