



*ACCADEMIA NAZIONALE DI FORMAZIONE
DELLE DISCIPLINE SPORTIVE CONTROLLATE DALLA FIAM*

**GUIDA ALL'ATTIVITÀ DIDATTICA
DI SPECIALITÀ'**

KARATE

NORME GENERALI

L'insegnamento delle discipline sportive controllate dalla FIAM è consentito solo a coloro che abbiano ottenuto dalla Federazione la qualifica di Insegnante Tecnico.

La qualifica di Insegnante Tecnico si acquisisce frequentando i Corsi indetti dalla Federazione e superando i relativi Esami.

Gli Insegnanti Tecnici della FIAM (per il karate) si dividono nelle seguenti categorie:

- a) Allenatori;
- b) Istruttori;
- c) Maestri;

I Candidati di cui sopra devono sostenere l'esame anche sulla seguente parte generale:

- Elementi di Anatomia e Fisiologia applicate allo sport
- Elementi di traumatologia e di pronto soccorso
- Elementi di Psicologia e Psicopedagogia dello sport
- Organizzazione Sportiva

Commissioni Esami Regionali

Le Commissioni di Esami Regionali sono presiedute dal Direttore Sportivo Regionale o da altro Dirigente Nazionale indicato dal Presidente della Federazione e sono composte di un numero adeguato di Maestri nominati dal Presidente della Federazione

Commissioni Esami Nazionali

Le Commissioni di Esami Nazionali sono presiedute dal Presidente della Federazione, o da un suo delegato, e sono composte di un numero adeguato di Maestri nominati dal Presidente della Federazione



NORME PER L'AMMISSIONE AI CORSI E MODALITA' ORGANIZZATIVE

ALLENATORI

REQUISITI DI AMMISSIONE

Per essere ammessi ai Corsi è necessario possedere i seguenti requisiti:

- a) almeno 18° anno d'età;
- b) idoneità fisica allo svolgimento della funzione;
- c) non avere riportato condanne penali passate in giudicato per reati non colposi a pene detentive superiori ad un anno ovvero a pene che comportino l'interdizione dai pubblici uffici superiori ad un anno; non aver riportato nell'ultimo quadriennio, salvo riabilitazione, squalifiche o inibizioni sportive complessivamente superiori ad un anno, da parte delle Federazioni Sportive Nazionali, degli Enti di Promozione Sportiva, del CONI o di Organismi Sportivi Internazionali riconosciuti;
- d) per il Karate: Cintura Nera 1° Dan.

L'ammissione ai Corsi è determinata dalla presentazione della domanda entro i termini sanciti dalla Federazione e comunicati attraverso pubblicazione sul sito web Federale.

MODALITÀ

I Corsi si svolgono a livello Regionale ed a livello Nazionale.

In Regione nella sede e nelle date stabilite dall'Organismo Regionale competente hanno una durata di 48 ore articolate in quattro fine settimana. Al termine di questa prima fase è previsto un test intermedio (sotto forma di quiz) per l'ammissione alla fase Nazionale.

La seconda fase, Nazionale, ha una durata di 12 ore comprensiva della sessione d'esame e si svolge annualmente presso la sede dello Stage Nazionale Multidisciplinare.

Gli esami, oltre ad accertare le capacità tecnico didattiche del candidato, tenderanno a verificare il consolidamento delle informazioni elargite nella fase Regionale. Qualora si rendesse necessario e su esplicita autorizzazione del Consiglio Federale, i corsi potranno essere organizzati a livello interregionale o provinciale.

Coloro che superano gli esami sono iscritti all'Albo Federale degli Insegnanti Tecnici ed inquadrati nella categoria Allenatori di Karate, con decorrenza dal 1° gennaio dell'anno successivo.

Gli Allenatori possono svolgere la loro opera presso una Società Sportiva affiliata sotto la guida dell'Insegnante Tecnico titolare, sostituirlo temporaneamente nell'insegnamento ed assistere gli Atleti nelle competizioni.

ISTRUTTORI

REQUISITI DI AMMISSIONE

Ai Corsi possono accedere gli Allenatori che avendo compiuto il 20° anno d'età:

- hanno svolto un periodo di almeno due anni di tirocinio (sotto la guida diretta dell'Insegnante Tecnico titolare e con particolare attenzione agli aspetti tecnico-didattici della disciplina) presso una Società Sportiva affiliata; il tirocinio dovrà essere di almeno 50 ore l'anno,
- hanno partecipato, negli ultimi tre anni, ad almeno due Corsi di Aggiornamento Annuale Nazionale,
- sono in possesso della cintura nera 2° Dan.

L'ammissione ai Corsi è determinata dalla presentazione della domanda entro i termini sanciti dalla Federazione e comunicati attraverso pubblicazione sul sito web Federale.

MODALITÀ

I Corsi si svolgono a livello Regionale ed a livello Nazionale.

In Regione nella sede e nelle date stabilite dall'Organismo Regionale competente hanno una durata di 48 ore articolate in quattro fine settimana. Al termine di questa prima fase è previsto un test intermedio (sotto forma di quiz) per l'ammissione alla fase Nazionale.

La seconda fase, Nazionale, ha una durata di 12 ore comprensiva della sessione d'esame e si svolge annualmente presso la sede dello Stage Nazionale Multidisciplinare.

Gli esami, oltre ad accertare le capacità tecnico didattiche del candidato, tenderanno a verificare il consolidamento delle informazioni elargite nella fase Regionale. Qualora si rendesse necessario e su esplicita autorizzazione del Consiglio Federale, i corsi potranno essere organizzati a livello interregionale o provinciale.

Coloro che superano gli esami sono iscritti all'Albo Federale degli Insegnanti Tecnici ed inquadrati nella categoria Istruttori di Karate, con decorrenza dal 1° gennaio dell'anno successivo.

Gli Istruttori possono svolgere la loro opera come Insegnanti Tecnici Titolari presso una Società Sportiva affiliata.

MAESTRI

REQUISITI DI AMMISSIONE

Ai Corsi possono accedere gli Istruttori che avendo compiuto il 35° anno d'età:

- hanno maturato almeno tre anni nella qualifica di Istruttore,
- hanno partecipato, negli ultimi quattro anni, ad almeno tre Corsi di Aggiornamento Annuale Nazionale
- sono in possesso della cintura nera 4° Dan.

L'ammissione ai Corsi è determinata dalla presentazione della domanda entro i termini sanciti dalla Federazione e comunicati attraverso pubblicazione sul sito web Federale.

MODALITÀ

I Corsi si svolgono a livello Regionale ed a livello Nazionale.

In Regione nella sede e nelle date stabilite dall'Organismo Regionale competente hanno una durata di 35 ore articolate in quattro fine settimana. Al termine di questa prima fase è previsto un test intermedio (sotto forma di quiz) per l'ammissione alla fase Nazionale. Qualora si rendesse necessario e su esplicita autorizzazione del Consiglio Federale, i corsi potranno essere organizzati a livello interregionale o provinciale.

La seconda fase, Nazionale, ha una durata di 12 ore comprensiva della sessione d'esame e si svolge annualmente presso la sede dello Stage Nazionale Multidisciplinare.

Coloro che superano gli esami sono iscritti all'Albo Federale degli Insegnanti Tecnici ed inquadrati nella categoria Maestri di Karate, con decorrenza dal 1° gennaio dell'anno successivo.

I Maestri possono svolgere la loro opera come Insegnanti Tecnici titolari presso una Società Sportiva affiliata e accedere al percorso Formativo dell'Accademia FIAM per le qualifiche superiori.

ALLENATORI

OBIETTIVI

Fornire gli elementi fondamentali (generali e specifici) di biologia, di psicopedagogia e dei metodi e delle progressioni didattiche necessari per poter collaborare validamente e fattivamente alla conduzione degli allenamenti.

PROGRAMMI

PARTE GENERALE:

EDUCAZIONE DEL CORPO

La motricità
Le funzioni organiche
La carenza di movimento
Motivazioni, abilità e comportamenti motori
Fattori inibenti le motivazioni
Principi generali dello sviluppo
Lo sviluppo della personalità in generale
Aspetti essenziali dello sviluppo dall'infanzia alla fanciullezza
Socializzazione

ELEMENTI DI ANATOMIA E FISILOGIA APPLICATE ALLO SPORT

L'apparato scheletrico
L'apparato muscolare
L'apparato cardiocircolatorio
L'apparato respiratorio
L'alimentazione umana
Il sistema nervoso

TEORIA DELL'ALLENAMENTO

I fattori della prestazione: le capacità coordinative e le capacità condizionali
La rapidità
La forza rapida
La forza massima
La resistenza
Il carico fisico
I principi del carico e della prestazione
I contenuti del carico fisico
I mezzi e i metodi
Il sistema degli esercizi

ORGANIZZAZIONE SPORTIVA

La FIAM
- Statuto - Regolamento Organico - Regolamento Antidoping
- Norme Affiliazione e Tesseramento
- Programma Attività Federale

TESTI CONSIGLIATI

- 1) CORPO MOVIMENTO PRESTAZIONE
Vol I - Parte Generale; Vol II - Avviamento allo Sport
CONI/ISTITUTO ENCICLOPEDIA ITALIANA (G.TRECCANI)
- 2) PUBBLICAZIONI FEDERALI

TECNICA E TATTICA

Tecnica

1. Fondamentali Kumite
 - a. Spostamenti
 - b. Parate
 - c. Schivate
 - d. Finte
 - e. Attacchi
 - i. arti inferiori
 - ii. arti superiori
 - iii. proiezioni
2. Fondamentali Kata
 - a. Posturali delle diverse aree
3. Azioni finalizzate allo scopo
 - a. Parate
 - b. Attacchi
4. Kumite
 - a. Interazioni in combattimento
5. Kata
 - a. Kata di interesse internazionale

Tattica (elementi di base)

- b. Capacità cognitive specifiche
- c. Tattica di gara
- d. Tattica di combattimento
- e. Tattica situazionale

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI

Formazione e avviamento allo sport: aspetti generali delle singole fasce

Caratteristiche generali dell'attività giovanile

Preparazione fisica giovanile

Giochi finalizzati

Passaggio dai giochi didattici all'insegnamento della tecnica col metodo globale

Progetto Disabili

- a. Terminologie e definizioni dei vari termini
- b. Tipologie e classificazione delle disabilità
- c. Le diagnosi

REGOLAMENTO ARBITRALE

Kumite

- Nozioni generali sul Regolamento Arbitrale
- Codificazione della prestazione
 - indirizzo
 - limiti
- Criteri di valutazione
- Meccanismi decisionali
- Regolamento classi giovanili

Kata

- Nozioni generali sul regolamento arbitrale
- Criteri di valutazione
- Parametri di valutazione
- Punteggi
- Regolamento classi giovanili
- Regolamenti di gara, modulistica, gestione della gara
- Attrezzatura di gara
- Proiezioni video

PROSPETTI RIASSUNTIVI PER LA FASE REGIONALE

PARTE GENERALE: 18 ORE

- EDUCAZIONE DEL CORPO	5h
- ELEMENTI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA APPLICATE ALLO SPORT	5h
- TEORIA DELL'ALLENAMENTO	5h
- ORGANIZZAZIONE SPORTIVA	3h

PARTE SPECIFICA: 30 ORE

- TECNICA E TATTICA	22h
- METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI	4h
- REGOLAMENTO ARBITRALE	4h

ISTRUTTORI

OBIETTIVI

Ampliare le conoscenze culturali (generali e specifiche) di base, acquisite precedentemente, utili ad applicare correttamente ed in maniera autonoma le metodologie di allenamento, con particolare riferimento alle problematiche dello sport in età giovanile. Accrescere la conoscenza delle regolamentazioni tecnico-organizzative federali.

PROGRAMMI

PARTE GENERALE

ELEMENTI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA APPLICATE ALLO SPORT

Cenni di anatomia degli organi e degli apparati

- Apparato cardiocircolatorio

- generalità
- struttura del cuore
- grande e piccola circolazione
- il sangue
- funzioni e ciclo cardiaco
- l'adattamento dell' apparato cardiocircolatorio all'allenamento

- Apparato respiratorio

- generalità
- struttura del sistema tracheo-bronchiale e polmonare
- meccanica respiratoria
- l'adattamento dell' apparato respiratorio all'allenamento

- Apparato locomotore

- ossa ed articolazioni (generalità e tipo)
- sistema neuromuscolare (generalità, struttura e funzioni del muscolo)

- Il sistema nervoso

- l'adattamento del sistema nervoso all'allenamento

ELEMENTI DI AUXOLOGIA

Periodi e pattern

Curve della crescita

- Caratteristiche nell'età evolutiva

Maturazione somatica ed ossea

Standard di crescita

Patologie dell'età evolutiva

- Generalità
- Paramorfismi
- Dismorfismi

ELEMENTI DI SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE

APPLICATA ALLO SPORT

Cenni di anatomia e fisiologia dell'apparato digerente

- Digestione e assorbimento
- Dispendio energetico
- Fabbisogni nutrizionali

Principi dell'alimentazione

- Principi alimentari
 - generalità
 - principi alimentari calorici e non calorici
 - protidi, lipidi, carboidrati
 - acqua, sali minerali, vitamine

Aspetti generali dell'alimentazione nello sport

- Alimentazione e allenamento
- Alimentazione e gara
- Regolazione del peso corporeo

Cenni di endocrinologia e patologia metabolica

DOPING

La problematica Doping nel mondo sportivo

La normativa CIO

La normativa italiana

Effetti dannosi a breve e lungo termine

ELEMENTI DI MEDICINA DELLO SPORT

Lesioni traumatiche acute all'apparato locomotore

Lesioni traumatiche acute degli organi interni

Pronto soccorso nei traumi acuti

Tecniche di rianimazione

Termoregolazione nel lavoro muscolare

Tecniche di bendaggio

ELEMENTI DI PSICOLOGIA E PSICOPEDAGOGIA DELLO SPORT

Psicologia generale

- Brevi accenni storici
- Modelli psicologici principali
- Metodi psicologici
- Funzioni e processi psichici

Psicologia dello sviluppo

- Sviluppo psichico (cognitivo-affettivo-sociale)
- Fasi cronologiche (infanzia-adolescenza-età adulta-invecchiamento)

Psicologia e psicopedagogia applicata allo sport

- Elementi di psicopedagogia
- Relazione psiche-soma
- Unità psicosomatica
- FIAM e psicologia sportiva

TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL'ALLENAMENTO

Le capacità cognitive

Le capacità motorie

- Concetto di capacità motoria
- Capacità condizionali (forza, resistenza, rapidità)
 - generalità e fattori limitanti
 - definizione
 - evoluzione
 - mezzi e metodi per lo sviluppo
- Capacità coordinative
 - generalità e fattori limitanti
 - definizione
 - evoluzione
 - mezzi e metodi per lo sviluppo
- Mobilità articolare
 - generalità e fattori limitanti
 - definizione
 - evoluzione
 - mezzi e metodi di sviluppo

Fonti energetiche e cicli energetici

L'allenamento sportivo come l'insieme dei processi adattativi

Processo unitario stimolo e recupero

Carico fisico

Periodizzazione, formazione delle capacità di prestazione, cicli e periodi di allenamento (aspetti generali)

ORGANIZZAZIONE SPORTIVA

Le Federazioni Sportive Nazionali

- Struttura e compiti

La FIAM

- Statuto - Regolamento Organico - Regolamento Giustizia Sportiva

 - Regolamento Antidoping

- Norme Affiliazione e Tesseramento

- Programma Attività Federale



TECNICA E TATTICA

Tecnica

- Fondamentali Kumite

- Spostamenti
- Parate
- Schivate
- Finte
- Attacchi
- arti inferiori
- arti superiori
- proiezioni

- Fondamentali Kata

- Posturali
- specifiche delle diverse aree

- Azioni finalizzate allo scopo

- Parate
- Attacchi

- Kumite

- Interazioni in combattimento

- Kata

- Kata di interesse internazionale

Tattica (elementi di base)

- Capacità cognitive specifiche
- Tattica di gara
- Tattica di combattimento
- Tattica situazionale

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI

Caratteristiche generali

Multilateralità e polivalenza come principi informatori dell'attività motoria e dell'avviamento allo sport in età evolutiva.

Progettazione e programmazione didattica: obiettivi, mezzi, metodi e valutazioni.

Formazione e sviluppo delle capacità cognitive.

Metodi di valutazione delle capacità e delle abilità in età evolutiva.

Metodo globale e progressione didattica nell'insegnamento della tecniche - simmetrizzazione delle abilità.

Progettualità scolastica

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO

Gli sport di combattimento nelle classificazioni delle attività sportive

Modello di prestazione relativa

- Kumite: open skill

- Kata: closed skill

Sistema delle capacità

- Capacità cognitive

- Capacità coordinative

- Capacità condizionali

- Mobilità articolare

Formazione generale e abilità specifiche

Periodizzazione, formazione delle capacità di prestazione, cicli e periodi di allenamento (cenni)

REGOLAMENTO ARBITRALE

Kumite

- Nozioni generali sul regolamento arbitrale
- Codificazione della prestazione
 - indirizzo
 - limiti
- Criteri di valutazione
- Meccanismi decisionali
- Regolamento classi giovanili

Kata

- Nozioni generali sul regolamento arbitrale
 - Criteri di valutazione
 - Parametri di valutazione
 - Punteggi
 - Regolamento classi giovanili
- Regolamenti di gara, modulistica, gestione della gara
Attrezzatura di gara
Proiezioni video

STORIA DEL KARATE

Origine e sviluppo delle Arti Marziali in Oriente
Gli stili principali
Importazione del Karate in Occidente
I primi passi del Karate in Italia
Dal primo Campionato Mondiale (1970) ai nostri giorni
Tecnica e filosofia delle Arti Marziali
Gli Organismi Internazionali
Cenni storici sulla FIAM



PROSPETTI RIASSUNTIVI PER LA FASE REGIONALE

PARTE GENERALE: 28 ORE

- ELEMENTI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA APPLICATE ALLO SPORT	3h
- ELEMENTI DI AUXOLOGIA	2h
- ELEMENTI DI SCIENZA DELL' ALIMENTAZIONE APPLICATA ALLO SPORT	2h
- DOPING	1h
- ELEMENTI DI MEDICINA DELLO SPORT	2h
- ELEMENTI DI PSICOLOGIA E PSICOPEDAGOGIA DELLO SPORT	3h
- TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL' ALLENAMENTO	5h
- ORGANIZZAZIONE SPORTIVA	2h
- DISABILI	4h
- AUTODIFESA	4h

PARTE SPECIFICA: KARATE - 20 ORE

- TECNICA E TATTICA	10h
- METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI	3h
- METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO	3h
- REGOLAMENTO ARBITRALE	2h
- STORIA DEL KARATE	2h

OBIETTIVI

Approfondire con analisi teorico-pratiche le conoscenze culturali (generali e specifiche) di base, acquisite precedentemente, per utilizzare al meglio tutti gli elementi necessari alla programmazione di medio e alto livello. Far cogliere gli aspetti tecnici evolutivi che si evidenziano, soprattutto, nelle competizioni nazionali e che caratterizzano le discipline di combattimento.

Consolidare le conoscenze culturali (generali e specifiche) complete ed approfondite in funzione della programmazione a breve, media e lunga scadenza, sviluppare le capacità di conduzione manageriale ed organizzativa delle Società Sportive, dell'Organizzazione Federale periferica e degli incarichi Federali Centrali.

PROGRAMMI

PARTE GENERALE:

ELEMENTI DI PSICOLOGIA E PSICOPEDAGOGIA DELLO SPORT

Psicologia generale

- L'emozione
- Le motivazioni
- Il conflitto e la frustrazione

Psicologia dello sviluppo

- La personalità
- Le teorie della personalità

Psicologia e psicopedagogia applicata allo sport

- Formazione psicopedagogica dell'Atleta
- Rapporto Atleta-Tecnico
- Aggressività e agonismo
- Psicopatologia dell'Atleta
- Ansia, stress e modelli di intervento
- Dinamiche comportamentali di gruppo

TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL'ALLENAMENTO

Principi generali della tecnica e della tattica

- Tecnica sportiva
 - nozioni
 - fattori limitanti
 - metodiche di allenamento
 - analisi e valutazione

Organizzazione dell'allenamento

- Scopi della periodizzazione
- Periodizzazione e formazione delle capacità di prestazione
- Cicli di allenamento
 - microciclo
 - mesociclo
 - macrociclo
- Periodi di allenamento
 - preparatorio
 - agonistico
 - transitorio
- Tipi di periodizzazione
 - in età giovanile
 - nell'alta prestazione
- Periodizzazione negli sport di combattimento
- Elementi di Teoria della Comunicazione
- Teoria dell'Organizzazione: struttura federale con particolare riferimento agli Organi Periferici ed all'organizzazione di manifestazioni sportive

ORGANIZZAZIONE SPORTIVA

Il sistema sportivo internazionale e nazionale

La FIAM

- Statuto e Regolamenti
- Norme di Affiliazione e Tesseramento
- Programma dell'Attività Federale

Il ruolo delle Regioni e degli Enti locali nello sport

ASPETTI CIVILISTICI E FISCALI DELLE SOCIETA' SPORTIVE

La costituzione delle Società Sportive

Gli organi sociali

La responsabilità

Le scritture contabili

Le imposte dirette

L'imposta sul valore aggiunto

Gli adempimenti

Le agevolazioni

Le indennità di trasferta e i rimborsi spese



REALIZZAZIONE DELLA PRESTAZIONE

- Elaborazione della tattica in relazione alle variazioni del Regolamento Arbitrale Internazionale
- Kumite: Attività Alto Livello (modello di prestazione)
- Kata: Attività Alto Livello (modello di prestazione) Applicazione
- Kihon e Kata tradizionali
- Programmazione e realizzazione di obiettivi a breve, media e lunga scadenza ed analisi delle strategie idonee
- Analisi critiche di situazioni agonistiche complesse (eventuali proiezioni video)

TECNICA E TATTICA

Tecnica (richiami)

- Fondamentali Kumite

- Spostamenti
- Parate
- Schivate
- Finte
- Attacchi

- Fondamentali Kata

- Posturali delle diverse aree

- Azioni finalizzate allo scopo

- Parate
- Attacchi

- Kumite

- Interazioni in combattimento

- Kata

- Kata di interesse internazionale

Tattica

- Capacità cognitive specifiche
- Tattica di gara
- Tattica di combattimento
- Tattica situazionale

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO

Modello della prestazione agonistica

- Kumite
- Kata

Modello strutturale dell'allenamento

Organizzazione dell'allenamento nelle varie fasce di età e nei vari livelli di qualificazione (dagli esordienti ai seniores)

- Kumite
- Kata

Esercitazioni in gruppi di lavoro

REGOLAMENTO ARBITRALE

Kumite

- Approfondimento generale sul Regolamento Arbitrale con particolare attenzione al significato del "controllo" nelle gare di Kumite
- Criteri di valutazione
- Criteri di decisione
- Comportamenti, azioni, tecniche proibite
- Regolamento classi giovanili

Kata

- Approfondimento generale sul Regolamento Arbitrale
- Criteri di valutazione
- Criteri di decisione
- Punteggi
- Regolamento classi giovanili

Regolamenti di gara, modulistica, gestione della gara - Attrezzatura di gara

PARTE GENERALE: 15 ORE

- ELEMENTI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA APPLICATE ALLO SPORT	3h
- ELEMENTI DI SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE APPLICATA ALLO SPORT	1h
- DOPING	1h
- ELEMENTI DI MEDICINA DELLO SPORT	2h
- ELEMENTI DI PSICOLOGIA E PSICOPEDAGOGIA DELLO SPORT	2h
- TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL'ALLENAMENTO	2h
- ORGANIZZAZIONE SPORTIVA	2h
- ASPETTI CIVILISTICI E FISCALI DELLE SOCIETA' SPORTIVE	2h

PARTE SPECIFICA: KARATE - 20 ORE

- TECNICA E TATTICA	15h
- METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO	3h
- REGOLAMENTO ARBITRALE	2h

STRUTTURA DEL PERCORSO FORMATIVO DI BASE

LIVELLO	DENOMINAZIONE	DURATA ORE	TOT.ORE PARZIALI	TOT.ORE GEN.
1°	ALLENATORE			
	CORSO REGIONALE DI FORMAZIONE	48		
	PARTE NAZIONALE DI FORMAZIONE + ESAMI	12	60	
2°	ISTRUTTORE			
	TIROCINO 1° ANNO	50		
	1° CORSO NAZIONALE DI AGGIORNAMENTO	12		
	TIROCINO 2° ANNO	50		
	2° CORSO NAZIONALE DI AGGIORNAMENTO	12		
	CORSO REGIONALE DI FORMAZIONE	48		
	PARTE NAZIONALE DI FORMAZIONE + ESAMI	12	184	
3°	MAESTRO			
	1° CORSO NAZIONALE DI AGGIORNAMENTO	12		
	2° CORSO NAZIONALE DI AGGIORNAMENTO	12		
	3° CORSO NAZIONALE DI AGGIORNAMENTO	12		
	CORSO REGIONALE DI FORMAZIONE	35		
	PARTE NAZIONALE DI FORMAZIONE + ESAMI	12	83	
TOTALE DELLE ORE DI FORMAZIONE PER CONSEGUIRE LA QUALIFICA DI MAESTRO			327	

L'esame teorico verterà sulle materie trattate nei corsi di formazione.

I candidati dovranno consegnare, in occasione dello stage nazionale, una tesina di almeno 10 pagine dattiloscritte riguardante uno dei seguenti argomenti:

1. **Allenatori:** "L'attività sportiva giovanile e il karate" oppure "Metodologia dell'allenamento".
2. **Istruttori:** "Organizzazione dell'allenamento" oppure "Allenamento delle capacità coordinative".
3. **Maestri:** "Pianificazione dell'allenamento" oppure "Gestione tecnica Organizzativa".