

Prot 001/11Form

Milano 27/10/2011

Ai tesserati  
Federazione Italiana Sport Orientamento

## **CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORI C.O.**

**Data:** 16-17-18 dicembre 2011 / 14-15 gennaio 2012  
**Sede:** Besana in Brianza (Mb) – Via De Gasperi, 89 – c/o Palazzetto dello sport  
**Direttore corso :** Maestro FISO Tiziano Zanetello  
**Quote :** 50 euro per corso Istruttori CO da versare all'atto dell'iscrizione  
10 euro per esame finale  
**Iscrizioni :** entro 25 novembre 2011, corredate di Nome e cognome, Società di appartenenza e numero Tessera FISO, all'indirizzo [benini@fisolombardia.it](mailto:benini@fisolombardia.it)

### **Programma:**

#### Venerdì 16 dicembre 2011:

ore 18.30: Ritrovo dei partecipanti. Accredito e sistemazione.  
ore 19.30: Cena  
ore 20.30: Presentazione del Corso  
ore 20.45: Lezione: Compiti e responsabilità di un istruttore di orienteering  
ore 21.30: Lezione: Le discipline della FISO (C-O, MTB-O, SCI-O, TRAIL-O)  
ore 21.45: Lezione: I Regolamenti Federali (1<sup>a</sup> parte)

#### Sabato 17 dicembre 2011:

ore 8.45: Lezione: La carta topografica: caratteristiche e simboli  
ore 9.30: Lezione: La bussola: storia, funzionamento, uso  
ore 10.00: Lezione: La tecnica dell'orienteering. Teoria e pratica. Tecniche di base. Tecniche evolute.  
ore 11.00: Esercitazioni sul terreno e prove pratiche.  
ore 12.30: Pranzo  
ore 14.30: Lezione: Metodologia e didattica dell'orienteering. La valutazione delle difficoltà.  
ore 16.30: Lezione: Progressione e classificazione degli esercizi. Teoria e pratica.  
ore 18.30: Lezione: Strutturazione e organizzazione di un corso base di orienteering  
ore 19.30: Cena  
ore 20.45: Lezione: Orienteering e ambiente  
ore 21.30: Lezione: Principi di etica sportiva  
ore 21.45: Lezione: I Regolamenti Federali (2<sup>a</sup> parte)

#### Domenica 18 dicembre 2011:

ore 8.45: Lezione: La preparazione atletica per l'orienteering. Principi di base.  
ore 9.30: Lezione: L'allenamento per le qualità condizionali. La programmazione, l'organizzazione e la periodizzazione dell'allenamento. Test e misurazioni.  
ore 11.00: Esercitazioni sul terreno e prove pratiche  
ore 12.30: Pranzo  
ore 14.30: Lezione: La preparazione mentale nell'orienteering. Principi di base. Metodologie di lavoro.  
ore 16.30: Esercitazioni pratiche  
ore 17.30: Chiusura prima parte



Presidente : Giuseppe Ceresa [presidente@fisolombardia.it](mailto:presidente@fisolombardia.it) ph 335 5800304 fax 031.3523434  
Vice-presidente : Annamaria Riva [riva@fisolombardia.it](mailto:riva@fisolombardia.it)  
Segretario : Giorgio Gatti [segreteria@fisolombardia.it](mailto:segreteria@fisolombardia.it)

Sabato 14 gennaio 2012:

- ore 8.45: Lezione: Cartografia di base. L'utilizzo della carta base. Il rilevamento sul terreno. L'uso del GPS.  
ore 9.30: Esercitazione: Realizzazione di una cartina didattica.  
ore 11.00: Lezione: L'elaborazione dei dati raccolti. L'uso del programma OCAD. La stampa della carta: qualità e caratteristiche  
ore 12.30: Pranzo  
ore 14.30: Lezione: Il tracciamento dei percorsi. Didattica e agonismo. Categorie di percorsi. L'adattamento delle difficoltà. Dislivelli e distanze.  
ore 15.30: Esercitazione: La scelta dei punti sul terreno. Il fettuccciamento. Il disegno sulla carta. La descrizione dei punti. La posa delle lanterne. Il controllo.  
ore 17.30: Lezione: La simbologia internazionale  
ore 19.30: Cena  
ore 20.45: Lezione: Compiti e responsabilità del Dirigente Sportivo  
ore 21.30: Lezione: Strategie di promozione e principi di marketing sportivo

Domenica 15 gennaio 2012:

- ore 8.45: Lezione: L'organizzazione di una gara di orienteering. Ruoli e settori organizzativi.  
ore 9.30: Esercitazione: L'organizzazione di una gara di orienteering. Esercitazione pratica. Suddivisione dei ruoli. Preparazione dei materiali. Predisposizione logistica. Allestimento di una partenza e di un arrivo. Strutturazione della segreteria di gara.  
ore 12.30: Pranzo  
ore 14.30: Esercitazione: GARA DI FINE CORSO  
ore 17.30: Chiusura del Corso. Consegna degli attestati e saluti.

- Requisiti di partecipazione:**
- aver compiuto 18 anni di età;
  - essere tesserati FISO da almeno due anni;
  - essersi classificati in almeno dieci gare del calendario federale;
  - possedere una sana e robusta costituzione fisica.

Il Responsabile Formazione Lombardo  
Ivano Benini

