



FITA
Federazione Italiana Taekwondo

ALLENATORE - 1° Livello				L' Allenatore è il primo livello tecnico nazionale degli insegnanti di Taekwondo che consente di ricoprire l'incarico di Direttore Tecnico presso <i>una</i> società.		
Requisiti				Formazione	Didattica	
ETA'	GRADO RICHIESTO	QUALIFICA FEDERALE	TITOLO DI STUDIO	CORSO REGIONALE	ANZIANITA' DI INCARICO	TITOLARITA'
18 anni	Cintura Nera	Atleta	Scuola Secondaria	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tirocinio Formativo (TF) presso ASD ▪ Corso Regionale di Formazione OnLine ▪ Accesso all' Esame di Qualifica NAZIONALE 	50 ore TF	Direttore Tecnico di 1 società
CORSO NAZIONALE DI FORMAZIONE PER ALLENATORE						
AREE DISCIPLINARE		Docente	CONTENUTI			Materiale
Medicina dello Sport		<i>MEDICO SPORTIVO FITA</i>	CONTRAZIONE MUSCOLARE - MECCANISMI ENERGETICI			Quaderno Tecnico
Settore Paralimpico		<i>DOCENTE FITA</i>	REGOLAMENTO E CLASSIFICAZIONE			Video Lezione SLIDE
Teoria e metodologia dell'insegnamento		<i>DOCENTE FITA</i>	I PROFILI FORMATIVI			Video Lezione Quaderno Tecnico
			QUADRI TECNICI FEDERALI			
Settore Federale Formazione UdG		<i>DOCENTE FITA Ufficiale di Gara</i>	IL REGOLAMENTO ARBITRALE DELLE COMPETIZIONI			SLIDE
Teoria e Metodologia dell'allenamento		<i>DOCENTE FITA/CONI</i>	LE CAPACITA' MOTORIE: CLASSIFICAZIONE ED EVOLUZIONE NELLE FASCIE DI ETA' GIOVANILE			Video Lezione Quaderno Tecnico
Metodologia dell'Allenamento Applicata al Taekwondo		<i>DOCENTE FITA</i>	I FATTORI DELLA PRESTAZIONE MOTORIA NEL TAEKWONDO IN ETA' GIOVANILE APPLICAZIONE PRATICA			Quaderno Tecnico Articolo Scientifico
Taekwondo Settore Regolamenti		<i>FITA</i>	PROGRAMMI FEDERALI			Statuto
Taekwondo Settore Tecnico		<i>DOCENTE FITA</i>	DIDATTICA E PRATICA DELLE FORME (da 1° taegeuk a Koryo)			Pratica SLIDE Pratica
			DIDATTICA DELLA TECNICA E DELLA TATTICA APPLICAZIONE METODOLOGICA			
ESAME		COMMISSIONE	PROVE			
ESAME NAZIONALE ALLENATORE DI TAEKWONDO		<i>CNIT FITA</i>	PROVA SCRITTA COLLETTIVA (Questionario) PROVA PRATICA			

ISTRUTTORE - 2° Livello				L'Istruttore è il secondo livello tecnico nazionale degli insegnanti di Taekwondo che consente di ricoprire l'incarico di Direttore Tecnico presso due società.		
Requisiti				Formazione	Didattica	
ETA'	GRADO RICHIESTO	QUALIFICA FEDERALE	TITOLO DI STUDIO	CORSO NAZIONALE	ANZIANITA' DI INCARICO	TITOLARITA'
25 anni	Cintura Nera 2° Dan	Allenatore	Scuola Secondaria	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corso Nazionale di Formazione ▪ Esame Qualifica ISTRUTTORE 	2 ANNI di direzione tecnica sociale	Direttore Tecnico di 2 società
CORSO NAZIONALE DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORE						
AREE DISCIPLINARE	Docente		CONTENUTI		Materiale	
Medicina dello Sport	<i>MEDICO SPORTIVO</i>		STRUTTURE E FUNZIONI ORGANICHE INFORTUNI E PATOLOGIE NEL TAEKWONDO		Dispensa	
Settore Paralimpico	<i>DOCENTE FITA</i>		REGOLAMENTO E CLASSIFICAZIONE		Video Lezione	
Attività Giovanile	<i>DOCENTE FITA</i>		L'APPRENDIMENTO DELLA TECNICA Applicazione Pratica		Video Lezione Quaderno Tecnico SLIDE	
Metodologia dell'insegnamento	<i>DOCENTE FITA</i>		LA RICERCA DEL TALENTO		SLIDE	
Taekwondo Settore Agonistico	<i>DOCENTE FITA</i>		LA TECNICA: ASPETTO TATTICO-STRATEGICO TECNICO-COMBINATORIO		Pratica	
Taekwondo Settore Forme	<i>DOCENTE FITA</i>		DIDATTICA E PRATICA DELLE FORME (a partire da 6° Taegeuk Poomsae fino a Sipjin)		Pratica	
ESAME	COMMISSIONE		PROVE			
ESAME NAZIONALE ISTRUTTORE DI TAEKWONDO	<i>1. CNIT FITA</i>		PROVA SCRITTA COLLETTIVA (Questionario) PROVA PRATICA			

MAESTRO - 3° Livello				Il Maestro è il terzo livello tecnico degli insegnanti di Taekwondo che consente di ricoprire l'incarico di Direttore Tecnico presso tre società.		
Requisiti				Formazione	Didattica	
ETA'	GRADO RICHIESTO	QUALIFICA FEDERALE	TITOLO DI STUDIO	CORSO NAZIONALE	ANZIANITA' DI INCARICO	TITOLARITA'
30 anni	Cintura Nera 3° Dan	Istruttore	Scuola Secondaria	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corso Nazionale di Formazione ▪ Esame Qualifica MAESTRO 	3 ANNI di direzione tecnica sociale	Direttore Tecnico di 3 società
CORSO NAZIONALE DI FORMAZIONE PER MAESTRO						
AREE DISCIPLINARE		Docente		CONTENUTI		Materiale
Scienza dell'alimentazione		<i>DOCENTE CONI</i>		NOZIONI DI ALIMENTAZIONE E SPORT		Dispensa
				IL DOPING		
Settore Paralimpico		<i>DOCENTE FITA</i>		PRESTAZIONE E COMPETIZIONI		Video Lezione Dispensa
Metodologia dell'insegnamento		<i>DOCENTE FITA</i>		LA CAPACITA' DI CARICO E LA PRESTAZIONE NEL TAEKWONDO		Video Lezione Quaderno Tecnico
Taekwondo Settore Agonistico		<i>DOCENTE FITA</i>		LA GESTIONE TECNICA NELL'ATLETA DI ALTO LIVELLO		Pratica Quaderno Tecnico
				TAPERING E PEAKING PER UNA PERFORMANCE OTTIMALE		
Taekwondo Settore Forme		<i>DOCENTE FITA</i>		DIDATTICA E PRATICA DELLE FORME (da Koryo a Chonkwon)		Pratica
				FREESTYLE POOMSAE		
ESAME		COMMISSIONE		PROVE		
ESAME NAZIONALE MAESTRO DI TAEKWONDO		1. CNIT FITA		1. PROVA SCRITTA COLLETTIVA (Questionario)		
		2. Docente FITA		2. PROVA PRATICA INDIVIDUALE (Forme - Piani tecnico tattici)		
		3. Docente FITA		3. PROVA ORALE (Colloquio)		