



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 una società.		
Requisiti				Formazione	Didattica	
ETA'	GRADO RICHIESTO	QUALIFICA FEDERALE	TITOLO DI STUDIO	CORSO REGIONALE/NAZIONALE	ANZIANITA' DI INCARICO	TITOLARITA'
18 anni	Cintura Nera	Atleta	Scuola Secondaria	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tirocinio Formativo (TF) presso ASD ▪ Corso Propedeutico Regionale ▪ a scelta: Propedeutico OnLine ▪ Esame di Qualifica ALLENATORE 	50 ore TF	Direttore Tecnico di 1 società
PROVE PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA TECNICA – ALLENATORE						
PROVE		AREE DISCIPLINARE	ARGOMENTI			MATERIALE
PROVA SCRITTA COLLETTIVA (Questionario con risposte multiple)		<i>Medicina dello Sport</i>	CONTRAZIONE MUSCOLARE MECCANISMI ENERGETICI			Quaderno Tecnico
		<i>Settore Paralimpico</i>	REGOLAMENTO E CLASSIFICAZIONE Patologie neuro - scheletriche			Video Lezione su piattaforma SLIDE
		<i>Teoria e metodologia dell'insegnamento</i>	I PROFILI FORMATIVI			Video Lezione su piattaforma Quaderno Tecnico
			QUADRI TECNICI FEDERALI			
				<i>Regolamento Settore Federale Formazione UdG</i>	IL REGOLAMENTO ARBITRALE DELLE COMPETIZIONI	
PROVA ORALE		<i>Teoria e Metodologia dell'allenamento</i>	LE CAPACITA' MOTORIE: Classificazione ed evoluzione nelle fasce di età giovanile			Video Lezione su piattaforma Quaderno Tecnico
		<i>Taekwondo Settore Regolamenti</i>	PROGRAMMI FEDERALI			Regolamento Tecnico
PROVA A CARATTERE TECNICO - PRATICA		<i>Taekwondo Settore Agonistico</i>	DIDATTICA DELLA TECNICA E DELLA TATTICA APPLICAZIONE METODOOGICA			Applicazione Pratica
		<i>Taekwondo Settore Forme</i>	DIDATTICA E PRATICA DELLE FORME (da 1° Taegeuk a Koryo)			Applicazione 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 REGIONALE/NAZIONALE	ANZIANITA' DI INCARICO	TITOLARITA'
25 anni	2° DAN	Allenatore	Scuola Secondaria	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Corso Propedeutico Regionale ▪ a scelta: Corso Propedeutico OnLine ▪ Corso Nazionale di Formazione ▪ Esame di Qualifica ISTRUTTORE 	2 ANNI di Direzione Tecnica	Direttore Tecnico di 2 società
PROVE PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA TECNICA – ISTRUTTORE						
PROVE	AREE DISCIPLINARE		ARGOMENTI			MATERIALE
PROVA SCRITTA COLLETTIVA (Questionario con risposte multiple)	<i>Medicina dello Sport</i>		STRUTTURE E FUNZIONI ORGANICHE INFORTUNI E PATOLOGIE NEL TAEKWONDO			Dispensa
	<i>Settore Paralimpico</i>		REGOLAMENTO E CLASSIFICAZIONE Patologie neuro - scheletriche			Video Lezione su piattaforma SLIDE
PROVA ORALE	<i>Attività Giovanile</i>		L'APPRENDIMENTO DELLA TECNICA			Video Lezione su piattaforma Quaderno Tecnico SLIDE
	<i>Teoria e Metodologia dell'Insegnamento</i>		LA RICERCA DEL TALENTO			SLIDE
PROVA A CARATTERE TECNICO - PRATICA	<i>Taekwondo Settore Agonistico</i>		LA TECNICA: Aspetto tattico-strategico / tecnico-combinatorio			Applicazione Pratica
	<i>Taekwondo Settore Forme</i>		DIDATTICA E PRATICA DELLE FORME (da 6° Taegeuk a Sipjin)			Applicazione Pratica

MAESTRO – 3° Livello				Il Maestro è il terzo livello tecnico nazionale 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 REGIONALE/NAZIONALE <ul style="list-style-type: none"> ▪ Corso Propedeutico Regionale ▪ a scelta: Propedeutico OnLine ▪ Corso Nazionale di Formazione ▪ Esame di Qualifica MAESTRO 	ANZIANITA' DI INCARICO	TITOLARITA'
30 anni	3° DAN	Istruttore	Scuola Secondaria			3 ANNI di Direzione Tecnica
PROVE PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA TECNICA – MAESTRO						
PROVE		AREE DISCIPLINARE	ARGOMENTI			MATERIALE
PROVA SCRITTA COLLETTIVA (Questionario con risposte multiple)		<i>Medicina dello Sport</i>	NOZIONI DI ALIMENTAZIONE E SPORT			Dispensa
		<i>Settore Paralimpico</i>	IL DOPING			
PROVA ORALE		<i>Metodologia dell'Allenamento</i>	PRESTAZIONE E COMPETIZIONI Patologie neuro - scheletriche			Video Lezione su piattaforma Dispensa
			LA CAPACITÀ DI CARICO E LA PRESTAZIONE NEL TAEKWONDO TAPERING E PEAKING PER UNA PERFORMANCE OTTIMALE			Video Lezione su piattaforma Quaderno Tecnico
PROVA A CARATTERE TECNICO - PRATICA		<i>Taekwondo Settore Agonistico</i>	LA GESTIONE TECNICO-TATTICA NELL'ATLETA DI ALTO LIVELLO			Quaderno Tecnico Applicazione Pratica
		<i>Taekwondo Settore Forme</i>	DIDATTICA E PRATICA DELLE FORME (da Koryo a Chonkwon)			Applicazione Pratica
			FREESTYLE POOMSAE			