



# PIANO STUDIO TECNICI MAJORETTES

Regolamento anno sportivo 2025/2026

Rev. Novembre 2025

# PIANO STUDIO **TECNICO BASE**

In attuazione del Regolamento Quadri Tecnici Federali si definisce il presente piano di studi riferito alla qualifica di TECNICO BASE.

Si tratta di una qualifica, prevista dalla FITw, che costituisce il primo step del percorso di formazione verso la qualifica di tecnico.

Il tecnico può agire all'interno della società sotto supervisione di un tecnico di livello superiore.

La qualifica prevede una fase con la quale si acquisisce l'abilitazione a lavorare con atleti del settore propaganda majorettes.

## ORGANIZZAZIONE DEI CORSI

I corsi sono programmati in presenza oppure on line, secondo le necessità. Se organizzati in presenza, potranno essere ospitati, in base alle esigenze didattiche, in palestre e/o in aule attrezzate provviste di proiettore.

Ogni modulo deve prevedere:

- all'inizio della prima giornata la registrazione dei corsisti e una fase introduttiva per fornire le informazioni sulla struttura ed il programma del corso specifico;
- alla fine del corso un breve dibattito e la valutazione del corso.

Il corso può essere frequentato nell'anno solare in cui il candidato compirà i 17 anni, la qualifica sarà valida al compimento dei 18 anni.

L'organizzazione dei corsi per la qualifica di tecnico di base sarà a cura della FITw e può essere richiesta dalle singole regioni.

## ACQUISIZIONE DEL BREVETTO

La qualifica di tecnico di base si acquisisce mediante la partecipazione al corso ed il superamento del relativo esame.

L'abilitazione si ottiene mediante la partecipazione al corso di aggiornamento annuale ed alla partecipazione alla formazione continua in itinere.

## REQUISITI DI ACCESSO

Vedi "REGOLAMENTO QUADRI TECNICI FEDERALI SETTORE MAJORETTES"

## MODULI FORMATIVI

<b>QUALIFICA FITw</b>	<b>MODULI</b>	<b>SETTORE/ENTE</b>
<b>I LIVELLO</b>	METODOLOGIE DI ALLENAMENTO	CONI/SPORT E SALUTE

	METODOLOGIE DI INSEGNAMENTO	CONI/SPORT E SALUTE
	REGOLAMENTO TECNICO	MAJORETTES
	TECNICA BATON	MAJORETTES
	TECNICA POM	MAJORETTES
	JOY MAJO	MAJORETTES
	SHOW MAJO	MAJORETTES
	LEGEND MAJO	MAJORETTES
	TECNICA MARCIA	MAJORETTES

Tabella di sintesi degli argomenti organizzati in attività didattica

MODULI GENERALI			
LIVELLO	MODULO	UNITA' DIDATTICHE	ARGOMENTI
I LIVELLO	MGM  METODOLOGIE DI INSEGNAMENTO	UD1	Il tecnico sportivo come educatore; Carta dei diritti del bambino nello sport; Carta degli educatori dei centri sportivi;
		UD2	L'educazione motoria di base: caratteristiche generali dello sviluppo del bambino; Maturazione e apprendimento.
		UD3	L'apprendimento motorio: mappe motorie e memoria motoria; le fasi dell'apprendimento motorio;

			le diverse modalità di apprendimento.
		UD4	Le motivazioni al movimento e allo sport nei bambini Il gioco; imparare giocando.
		UD5	La programmazione didattica; La struttura della lezione; La valutazione come osservazione.
	MGM  METODOLOGIE DI ALLENAMENTO	UD1	Definizione e classificazione del movimento; Terminologia delle principali posizioni e movimenti del corpo, assi e piani.
		UD2	Schemi posturali e schemi motori di base
		UD3	Sicurezza e prevenzione; nozioni di primo soccorso
	MSM	UD1	La Federazione Italiana Twirling: cenni storici Regolamenti Federali: Statuto, ROF, Regolamento dei Quadri Tecnici Majorettes, Organigramma
		UD2	Tecnica di BATON 1
		UD3	Tecnica di POM 1
		UD4	Danza 1
		UD5	Preparazione fisica 1
		UD6	Costruzione coreografica

		UD7	Tecnica di Marcia
		UD8	Programmi Joy Majo, Show Majo e Legend Majo

## PIANO STUDIO **TECNICO SOCIETARIO**

In attuazione del Regolamento Quadri Tecnici Federali si definisce il presente piano di studi riferito alla qualifica di TECNICO SOCIETARIO.

Si tratta di una qualifica, prevista dalla FITw, che costituisce il secondo step del percorso di formazione verso la qualifica di tecnico.

La qualifica prevede una fase con la quale si acquisisce l'abilitazione a gestire e coreografare gli atleti in palestra agonisti.

## ORGANIZZAZIONE DEI CORSI

I corsi sono programmati in presenza oppure on line, secondo le necessità. Se organizzati in presenza, potranno essere ospitati, in base alle esigenze didattiche, in palestre e/o in aule attrezzate provviste di proiettore.

Ogni modulo deve prevedere:

- all'inizio della prima giornata la registrazione dei corsisti e una fase introduttiva per fornire le informazioni sulla struttura ed il programma del corso specifico;
- alla fine del corso un breve dibattito e la valutazione del corso.

Il corso può essere frequentato nell'anno solare in cui il candidato compirà i 17 anni, la qualifica sarà valida al compimento dei 18 anni.

L'organizzazione dei corsi per la qualifica di tecnico societario sarà a cura dalla FITw e può essere richiesta dalle singole regioni.

## ACQUISIZIONE DEL BREVETTO

La qualifica di tecnico societario si acquisisce mediante la partecipazione al corso ed il superamento del relativo esame e alla convalida dei crediti.

L'abilitazione si ottiene mediante la partecipazione al corso di aggiornamento annuale ed alla partecipazione alla formazione continua in itinere.

## REQUISITI DI ACCESSO

Vedi "REGOLAMENTO QUADRI TECNICI FEDERALI SETTORE MAJORETTES"

## MODULI FORMATIVI

<b>QUALIFICA FITw</b>	<b>MODULI</b>	<b>SETTORE/ENTE</b>
<b>I LIVELLO</b>	METODOLOGIE DI ALLENAMENTO	CONI/SPORT E SALUTE
	METODOLOGIE DI INSEGNAMENTO	CONI/SPORT E SALUTE
	REGOLAMENTO TECNICO	MAJORETTES
	TECNICA BATON	MAJORETTES
	TECNICA POM	MAJORETTES
	TECNICA BATON FLAG	MAJORETTES
	Tecnica GINNICA e ACROBATICA	MAJORETTES
	SOLO/DUET SHOW	MAJORETTES
	CATEGORIE TRADITIONAL	MAJORETTES

Tabella di sintesi degli argomenti organizzati in attività didattica

<b>MODULI GENERALI</b>			
LIVELLO	MODULO	UNITA' DIDATTICHE	ARGOMENTI
I LIVELLO	MGM  METODOLOGIE DI INSEGNAMENTO	UD6	La figura professionale dell'istruttore societario;
		UD7	Gli stili di insegnamento ed i metodi didattici; la correzione degli errori

		UD8	La programmazione In didattica annuale: obiettivi ed organizzazione
		UD9	Sicurezza nel lavoro in palestra e prevenzione degli infortuni
	MGM METODOLOGIE DI ALLENAMENTO	UD4	La capacità e le abilità motorie; le capacità organico-muscolari, coordinative e le capacità flessibilità
		UD5	Principi della corretta alimentazione
	MSM	UD9	Tecnica di BATON 2
		UD10	Tecnica di POM 2
		UD11	Educazione al ritmo; Lavoro con la Musica
		UD12	Danza 2
		UD14	Tecnica BATON FLAG 1
		UD15	Tecnica GINNICA e ACROBATICA 1
		UD16	Solo e Duet Show Twirl
		UD17	Traditional POM
		UD18	Traditional BATON

## PIANO STUDIO **TECNICO ALLENATORE**

In attuazione del Regolamento Quadri Tecnici Federali si definisce il presente piano di studi riferito alla qualifica di **TECNICO ALLENATORE**.

Si tratta di una qualifica, prevista dalla FITw, che costituisce il terzo step del percorso di formazione verso la qualifica di tecnico.

## ORGANIZZAZIONE DEI CORSI

I corsi sono programmati in presenza oppure on line, secondo le necessità. Se organizzati in presenza, potranno essere ospitati, in base alle esigenze didattiche, in palestre e/o in aule attrezzate provviste di proiettore.

Ogni modulo deve prevedere:

- all'inizio della prima giornata la registrazione dei corsisti e una fase introduttiva per fornire le informazioni sulla struttura ed il programma del corso specifico;
- alla fine del corso un breve dibattito e la valutazione del corso.

Il corso può essere frequentato nell'anno solare in cui il candidato compirà i 18 anni

L'organizzazione dei corsi per la qualifica di tecnico allenatore sarà a cura della FITw e può essere richiesta dalle singole regioni.

## ACQUISIZIONE DEL BREVETTO

La qualifica di tecnico allenatore si acquisisce mediante la partecipazione al corso ed il superamento del relativo esame e alla convalida dei crediti.

L'abilitazione si ottiene mediante la partecipazione al corso di aggiornamento annuale ed alla partecipazione alla formazione continua in itinere.

## REQUISITI DI ACCESSO

Vedi "REGOLAMENTO QUADRI TECNICI FEDERALI SETTORE MAJORETTES"

## MODULI FORMATIVI

<b>QUALIFICA FITw</b>	<b>MODULI</b>	<b>SETTORE/ENTE</b>
<b>II LIVELLO</b>	METODOLOGIE DI ALLENAMENTO	CONI/SPORT E SALUTE
	METODOLOGIE DI INSEGNAMENTO	CONI/SPORT E SALUTE
	TECNICA BATON	MAJORETTES
	TECNICA POM	MAJORETTES
	TECNICA BATON FLAG	MAJORETTES
	TECNICA ALZATE	MAJORETTES
	EXHIBITION POM	MAJORETTES



	EXHIBITION TEAM BATON	MAJORETTES
	BATONFLAG	MAJORETTES

Tabella di sintesi degli argomenti organizzati in attività didattica

<b>MODULI GENERALI</b>			
LIVELLO	MODULO	UNITA' DIDATTICHE	ARGOMENTI
II LIVELLO	MGM METODOLOGIE DI INSEGNAMENTO	UD13	Lo sviluppo psicologico nell'età evolutiva
		UD14	Team Building e leadership: la gestione del gruppo degli atleti
		UD15	La preparazione psicologica dell'atleta: obiettivi e principi fondamentali. Cenni di Mental Coaching
		UD16	La gestione dell'errore.
	MGM METODOLOGIE DI ALLENAMENTO	UD17	Anatomia e fisiologia: strutture e funzioni organiche dei principali
		UD18	Caratteristiche anatomo-funzionali dell'esercizio fisico nelle varie fasce d'età
		UD19	Il carico fisico ed i suoi principi. L'allenamento a livello giovanile
		UD20	Approfondimento dei metodi e mezzi di allenamento delle capacità motorie

		UD21	L'energetica muscolare: meccanismi di produzione e l'economia dei diversi sistemi
		UD22	La periodizzazione dell'allenamento: microcicli, mesocicli e macrocicli
	MSM	UD17	Preparazione fisica 2
		UD18	Tecnica di BATON 3
		UD19	Tecnica di POM 3
		UD20	Tecnica di BATON FLAG 2
		UD21	Tecnica GINNICA e ACROBATICA 2
		UD22	Tecnica per la creazione di alzate/prese/montaggi
		UD23	Exhibition Majorette Corps Pom Pon
		UD24	Exhibition Team Baton
		UD25	Flag Baton Team

## PIANO STUDIO **TECNICO ALLENATORE HIGH LEVEL**

In attuazione del Regolamento Quadri Tecnici Federali si definisce il presente piano di studi riferito alla qualifica di **TECNICO ALLENATORE HIGH LEVEL**.

Si tratta di una qualifica, prevista dalla FITw, che costituisce il quarto step del percorso di formazione verso la qualifica di tecnico.

### ORGANIZZAZIONE DEI CORSI

I corsi sono programmati in presenza oppure on line, secondo le necessità.

Se organizzati in presenza, potranno essere ospitati, in base alle esigenze didattiche, in palestre e/o in aule attrezzate provviste di proiettore.

Ogni modulo deve prevedere:

- all'inizio della prima giornata la registrazione dei corsisti e una fase introduttiva per fornire le informazioni sulla struttura ed il programma del corso specifico;
- alla fine del corso un breve dibattito e la valutazione del corso.

Il corso può essere frequentato nell'anno solare in cui il candidato compirà i 18 anni

L'organizzazione dei corsi per la qualifica di tecnico allenatore sarà a cura della FITw e può essere richiesta dalle singole regioni.

## ACQUISIZIONE DEL BREVETTO

La qualifica di tecnico allenatore si acquisisce mediante la partecipazione al corso ed il superamento del relativo esame e alla convalida dei crediti.

L'abilitazione si ottiene mediante la partecipazione al corso di aggiornamento annuale ed alla partecipazione alla formazione continua in itinere.

## REQUISITI DI ACCESSO

Vedi "REGOLAMENTO QUADRI TECNICI FEDERALI SETTORE MAJORETTES"

## MODULI FORMATIVI

<b>QUALIFICA FITw</b>	<b>MODULI</b>	<b>SETTORE/ENTE</b>
<b>III LIVELLO</b>	METODOLOGIE DI ALLENAMENTO	CONI/SPORT E SALUTE
	METODOLOGIE DI INSEGNAMENTO	CONI/SPORT E SALUTE
	EXHIBITION BATON	MAJORETTES
	PARADE- ACCESSORIES	MAJORETTES
	SHOW TWIRL	MAJORETTES
	ARTISTIC POM	MAJORETTES

Tabella di sintesi degli argomenti organizzati in attività didattica

<b>MODULI GENERALI</b>			
LIVELLO	MODULO	UNITA'	ARGOMENTI

		DIDATTICHE	
III LIVELLO	MGM METODOLOGIE DI INSEGNAMENTO	UD23	Team Building e leadership: il ruolo dell'allenatore di alto livello e la gestione del gruppo dei collaboratori
	MGM METODOLOGIE DI ALLENAMENTO	UD26	La postura: paramorfismi e dismorfismi. L'attenzione da porre verso gli atleti in età evolutiva.
		UD27	Biomeccanica del movimento con particolare focalizzazione ai movimenti ginnici in un'ottica di efficienza del movimento e di prevenzione agli infortuni
		UD28	Approfondimento dei metodi e mezzi di allenamento della mobilità articolare
		UD29	Alimentazione e sport
		UD30	Primo soccorso
	MSM	UD26	Danza 3
		UD27	Preparazione Fisica 3
		UD28	Musica e movimento interpretazione, espressività
		UD29	Exhibition Majorette Corps
		UD30	Parade Corps
		UD31	Parade Accessories Corps
		UD32	Showtwirl Accessories Corps
		UD33	Metodo di giudizio
		UD34	Artistic Pom