**FEDERAZIONE ITALIANA SPORT EQUESTRI**

# UNITÀ DIDATTICA 3/P

*Programma formativo articolato in 3 giornate – 24 ore complessive*

*17/18/19 Novembre 2026*

Il presente programma organizza in tre giornate formative i contenuti previsti dall'Unità Didattica 3/P "Tecnico Polo 1° Livello (Arena Polo)", mantenendo le aree tematiche e il monte ore indicati nel documento FISE.

| AREA DIDATTICA | ORE |
|---|---|
| Attrezzatura | 3 |
| Regolamenti e Tornei | 3 |
| Preparazione atletica del cavaliere | 3 |
| Tecnica Equestre | 9 |
| Tecnica di Gioco | 6 |
| **TOTALE** | **24** |

## GIORNATA 1 – Attrezzatura, regolamenti e preparazione atletica (8 ore)

| FASCIA ORARIA INDICATIVA | ARGOMENTO | CONTENUTI / ATTIVITÀ |
|---|---|---|
| 09:00–12:00 (3 h) | Attrezzatura | Descrizione delle differenti parti di finimenti e bardature; preparazione di coda e criniera; protezioni del cavallo e del giocatore; attrezzatura del giocatore, di campo e da allenamento. Controllo, uso corretto e sicurezza dell'attrezzatura. |
| 12:00–13:00 | Pausa | Pausa pranzo / intervallo organizzativo. |
| 13:00–16:00 (3 h) | Regolamenti e Tornei | Regolamento Handicap e classificazione tornei; arbitri, guardialinee, cronometrista e segnapunti; regole di gioco; tattiche e strategie; disposizione in campo; falli e punizioni; disciplina in campo e fuori. |
| 16:00–18:00 (2 h) | Preparazione atletica del cavaliere | Ginnastica propedeutica a terra e ginnastica compensativa. Mobilità, equilibrio, coordinazione, controllo posturale e prevenzione degli squilibri legati alla pratica equestre. |

## GIORNATA 2 – Preparazione atletica e tecnica equestre (8 ore)

| FASCIA ORARIA INDICATIVA | ARGOMENTO | CONTENUTI / ATTIVITÀ |
|---|---|---|
| 09:00–10:00 (1 h) | Preparazione atletica del cavaliere | Completamento dell'area: ripresa degli esercizi propedeutici e compensativi, collegamento tra postura, equilibrio e controllo del cavallo. |
| 10:00–13:00 (3 h) | Tecnica Equestre | Come legare correttamente un cavallo; come sellare correttamente e descrizione delle parti della sella; come montare e scendere; posizione corretta del cavaliere e assetto alle tre andature; aiuti naturali e loro utilizzo; riscaldamento di cavallo e cavaliere; ginnastica propedeutica a cavallo. |
| 13:00–14:00 | Pausa | Pausa pranzo / intervallo organizzativo. |
| 14:00–18:00 (4 h) | Tecnica Equestre | Uso e spiegazione degli effetti delle redini; struttura della lezione e fasi dell'apprendimento con conduzione delle lezioni; esercizi di maneggio in sequenza (partenze, fermate e girate); esercizi e movimenti di maneggio a cavallo propedeutici ai movimenti con la stecca; andature: passo, trotto battuto, trotto di scuola, galoppo e galoppo seduto; partenze, cambi di direzione, girate e fermate; cambi di galoppo, galoppo rovescio e falso, fermate ed indietreggiare. |

## GIORNATA 3 – Tecnica equestre e tecnica di gioco (8 ore)

| FASCIA ORARIA INDICATIVA | ARGOMENTO | CONTENUTI / ATTIVITÀ |
|---|---|---|
| 09:00–11:00 (2 h) | Tecnica Equestre | Consolidamento degli esercizi di maneggio e dei prerequisiti equestri per il polo; collegamento tra assetto, direzione, transizioni e gestione del cavallo in sicurezza. |
| 11:00–13:00 (2 h) | Tecnica di Gioco | Composizione delle squadre; ruoli e disposizione in campo; uso e scopo dei diversi colpi; uso della frusta; posizione in campo di ciascun giocatore nelle diverse fasi di gioco in relazione ai ruoli; azioni e reazioni; tattiche di gioco. |
| 13:00–14:00 | Pausa | Pausa pranzo / intervallo organizzativo. |

| | | |
|---|---|---|
| 14:00–18:00 (4 h) | Tecnica di Gioco | Marcatura degli avversari; steccate permesse; falli pericolosi; rimesse da fondo campo; esecuzione delle punizioni; cambio cavalli durante la partita; tempi di gioco; pratica di gioco e partita, con attenzione a sicurezza, rispetto delle regole e collaborazione di squadra. |

## Nota organizzativa

Le fasce orarie sono una proposta organizzativa per distribuire il monte ore ufficiale nelle tre giornate e possono essere adattate alle esigenze del corso. La ripartizione complessiva delle aree resta: Attrezzatura 3 ore; Regolamenti e Tornei 3 ore; Preparazione atletica del cavaliere 3 ore; Tecnica Equestre 9 ore; Tecnica di Gioco 6 ore. Eventuali attività pratiche, dimostrazioni e verifiche dovranno essere condotte nel rispetto delle disposizioni e delle indicazioni didattiche FISE applicabili.

## SEDE DEL CORSO

Il corso si svolgerà presso gli impianti del Palahorse, in località Zappalli Mannu, Loiri Porto San Paolo.

Docente: Paolo Ruggero Grillini

COSTI DI PARTECIPAZIONE

- **Aggiornamento istruttori:** € 60,00
- **Unità Didattica 3/P – Tecnico Polo 1° livello (Arena Polo):** € 180,00

**Nota:** gli importi si riferiscono alle rispettive tipologie di partecipazione.