



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
ORIENTAMENTO



Disciplina Sportiva  
Paralimpica riconosciuta dal  
Comitato Italiano Paralimpico

**FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO  
DELEGAZIONE FISO PIEMONTE**

# **Squadra Giovanile Delegazione Piemonte**

## **Vademecum 2020**



Delegazione Fiso Piemonte: Via San Francesco d'Assisi, 33 - 10042 Nichelino (TO)  
Telefono +39 370.1138809 - Web: [www.fisopiemonte.it](http://www.fisopiemonte.it) - E-mail: [piemonte@fiso.it](mailto:piemonte@fiso.it)



DISCIPLINA SPORTIVA  
ASSOCIATA RICONOSCIUTA  
DAL CONI

# Calendario 2020

DATA	TIPOLOGIA	LOCALITA'	NOTE
12 gennaio	1° Collegiale	Parco Colonnetti	
08-09 febbraio	Raduno LJT e Nazionale	Boschi di Carrega (PR)	gara a staffetta la domenica
15-16 febbraio	Raduno tecnico	Torino (TO)	raduno in collaborazione con il "Progetto Regioni" abbinato alla gara in notturna "Boschetto Night"
29-01 febbraio/marzo	Raduno LJT	Cunardo (VA)	libero
12-13 aprile	Raduno LJT	Trivigno (SO)	
02-03 maggio	Partecipazione gare Svizzere		possibili posti auto (Andrea Roberto)
14 giugno	2° Collegiale	da definire	da definire
28-03 giugno/luglio	Five Days of Italy	Paganella (TN)	eventuale partecipazione con il "Progetto Regioni"
luglio/agosto	raduno Orilomem	da definire	libero
29-30 agosto	Trofeo Delle Regioni	Lignano Sabbiadoro	
03-06 settembre	Raduno tecnico	Sestriere (TO)	allenamenti e partecipazioni alle gare (possibilmente stessa location)
03-04 ottobre	gare di contorno World Cup	Foresta del Cansiglio (TV)	assistere gare WC con eventuali gare di contorno
24-25 ottobre	Campionato Nord-Ovest	Bobbio (da confermare)	gara individuale sprint e long in modalità simile al Trofeo delle Regioni per i giovani di: Lombardia, Piemonte, Emilia Romagna e Liguria
dicembre	3° Collegiale	da definire	da definire

## LEGENDA

	collegiali aperti a tutti e di prioritaria importanza per le convocazioni (tranne il viaggio, a carico della Delegazione)
	raduni regionali aperti a tutti (con partecipazione economica della Delegazione*)
	raduni di altre regioni a selezione (con accompagnamento dei responsabili con partecipazione economica della Delegazione*) o liberi in autonomia
	raduni di altre regioni possibile partecipazione libera in autonomia
	eventi nazionali con possibile partecipazione libera o come volontari (da comunicare per poter organizzare)
	competizioni come regione a selezione (con partecipazione economica della Delegazione*)

## Definizione delle attività

### - COLLEGIALI

libero accesso (tesseramento agonistico).  
a carico della delegazione (tranne trasporti).

L'attività dei collegiali sarà dedicata alle valutazioni tecniche e fisiche di tutti gli atleti Junior Piemontesi. Di primaria importanza la partecipazione dei ragazzi per valutare l'impegno dedicato a questo sport.

### - RADUNI REGIONALI

libero accesso (tesseramento agonistico).  
partecipazione economica in piccola parte della delegazione.

Nei raduni regionali il focus sarà incentrato nello sviluppo tecnico degli atleti, tramite allenamenti e riunioni con analisi.

### - RADUNI DI ALTRE REGIONI

libero accesso (in autonomia).  
Dai 2005 in su, Accesso a selezione (con partecipazione economica in piccola parte della delegazione).

I raduni tecnici di altre regioni (Lombardia) sono delle ottime occasioni per confrontarsi con realtà (al momento) più avanti di noi, necessarie per poter migliorare.

### - COMPETIZIONI NAZIONALI COME DELEGAZIONE

Accesso a selezione (con partecipazione economica in piccola parte della delegazione).

In tali competizioni si concorrerà come regione e non come società.

### - EVENTI INTERNAZIONALI

libero accesso (in autonomia)  
Dai 2005 in su, accesso a selezione (con partecipazione economica in piccola parte della delegazione-  
NON CONFERMATA)  
possibile accesso come volontari (dietro preventiva richiesta per organizzazione)

# Staff

Responsabile Tecnico: **Dario Bertolini** – [dario.bertolini@gmail.com](mailto:dario.bertolini@gmail.com) – 3317912068

Tecnico e Responsabile Divise: **Daniela Soffientino** – [danisoff@live.it](mailto:danisoff@live.it) – 3404249360

Tecnico: **Andrea Roberto** – [roberto.andrea1975@gmail.com](mailto:roberto.andrea1975@gmail.com) – 3478498107

Il compito dei tecnici sarà quello di coordinare le attività e supportare atleti e allenatori delle società piemontesi.

## ***Obiettivi Principali***

Gli obiettivi del 2020 sono quelli di strutturare un gruppo di atleti disposti ad allenarsi regolarmente per poter ambire a risultati agonistici a livello nazionale, con tale finalità verranno proposti test fisici, raduni tecnici regionali ed uscite esterne (manifestazioni o raduni di altre regioni) durante tutta la stagione.

Verranno introdotte gradualmente tutte le metodiche, materiali e software utilizzati canonicamente durante le attività nazionali e di altre regioni.

Tali attività serviranno anche per poter accedere a far parte della nazionale Junior e Youth (risultati e test verranno inviati agli allenatori responsabili)

## ***Foglio di Candidatura***

Per poter partecipare alle attività regionali è necessario possedere il tesseramento agonistico per la stagione 2020 con una delle società Piemontesi ed inviare il foglio di candidatura (Allegato A) a uno dei responsabili o al delegato (consegna a mano o email).

## ***Materiale ufficiale***

All'inizio dell'anno sportivo verranno consegnate le maglie della Delegazione (con firma del foglio di consegna), che verranno ritirate al termine della stagione durante l'ultimo collegiale.

- Le divise dovranno essere indossate solo durante lo svolgimento di attività ufficiali come raduni, gare etc. (di rappresentanza regionale) e mai al di fuori di tali attività.
- in caso di mancata riconsegna gli atleti, o chi per loro, saranno tenuti a rimborsare il costo della divisa.
- Gli atleti sono tenuti a preservare il più possibile lo stato della divisa, eventuali danni oltremodo giustificabili porteranno alla richiesta di rimborso.

## ***Criteri di selezione***

Visto l'impegno economico ed organizzativo da parte della Delegazione Piemonte, la partecipazione alle manifestazioni sarà limitata e i criteri di selezione premieranno gli atleti con il comportamento e la continuità nell'impegno preso. Seguendo tali linee guida, il Responsabile Tecnico e i Tecnici hanno formulato, per l'anno 2020, i seguenti criteri:

### **1- Comportamento**

- Le norme di comportamento sono alla base di qualsiasi attività; puntualità, rispetto delle regole, rispetto dei tecnici, rispetto dei compagni etc.. non saranno accettati comportamenti poco consoni che potrebbero anche portare all'allontanamento del gruppo.

- Si ricorda che l'obiettivo di tali attività è quello di formare la componente tecnica e fisica degli atleti e non quella comportamentale, sono altre le figure che si devono occupare di tale formazione. I tecnici quindi si riserveranno il diritto di giudicare e prendere provvedimenti senza dover insegnare i corretti comportamenti.

## **2- Presenze ai Collegiali**

- Dopo il comportamento, sarà il primo criterio selezionante.
- Una scarsa partecipazione non darà possibilità ai tecnici di valutare correttamente l'andamento annuale dell'atleta e dimostrerà uno scarso interesse di quest'ultimo per le attività regionali.

## **3- Presenze ai Raduni Regionali**

- La partecipazione ai raduni è fondamentale per un miglioramento tecnico e quindi verranno premiati gli atleti che ne prenderanno parte.

## **4- Presenze alle gare Nazionali**

- Essendo un'attività agonistica, la partecipazione alle gare nazionali sarà fondamentale per avere una visione dei Tecnici (e dell'atleta stesso) del livello attuale.

## **5- Risultati Test Tecnici Regionali**

- Eventuali test tecnici verranno utilizzati per definire possibili selezioni.

## **6- Risultati Test Fisici Regionali**

- I risultati avuti durante i test dell'anno (considerando l'indice di miglioramento).

I criteri di selezione vanno a scalare in ordine di priorità (dall'1 al 6).

I criteri di selezione serviranno sia per stabilire eventuali scelte tra atleti, ma principalmente faranno da accesso alle convocazioni. Esempio chi non avrà nessuna presenza ai Collegiali non verrà convocato, a prescindere dalle presenze a gare nazionali, raduni, ecc..

Non è stata data importanza ai risultati in quanto già criteri di selezione per le squadre Nazionali Junior e Youth.

I Tecnici si riserveranno in sede di convocazione di valutare l'andamento dei ragazzi ed eventualmente modificare alcune scelte di selezione.

Si ricorda che le attività proposte intendono una piena partecipazione degli atleti, un eventuale disponibilità parziale farà perdere all'interessato la priorità acquisita nei criteri di selezione (es. raduno di 2 giorni con disponibilità di 1).

### ***Test Fisici***

Durante i Collegiali verranno svolti dei Test fisici per valutare la condizione degli atleti.

Tali Test fanno riferimento alle linee guida dei criteri di selezione delle Nazionali Junior e Youth.

I Test validi saranno solo quelli dei Collegiali, di gare Fidal omologate o di Test svolti con la Nazionale in piste di Atletica Leggera regolamentari da 400 m.

I riferimenti per l'anno 2020 sono i seguenti:

M/W 13-14 – 2000 metri

M/W 15-16 – 3000 metri

M/W 17-18 – 3000 metri

M/W 19-20 – 3000 metri

## **Strava e Livelox**

Vista la richiesta nel Vademecum delle Nazionali l'utilizzo di tali sistemi, è stato deciso di allinearsi con tali metodologie, pertanto agli atleti agonisti regionali è richiesta l'iscrizione a Strava (applicazione e sito web per la visualizzazione degli allenamenti) e Livelox (sito web di analisi dei percorsi da associare a Strava).

E' inoltre richiesto alle società, nei limiti del possibile, di allinearsi a tali metodologie e di caricare le carte di gare organizzate su livelox per facilitare l'analisi tecnica dei ragazzi (in caso di necessità di supporto contattare il Delegato o i membri dello staff).

All'interno di Strava è già presente un gruppo al quale è necessario iscriversi: "Piemonte Orienteering Team" per permettere ai tecnici di poter visionare gli allenamenti effettuati e agli atleti di confrontarsi tra di loro.

Allegato A)

Nome : \_\_\_\_\_

Cognome : \_\_\_\_\_

Data e luogo di nascita : \_\_\_\_\_

Indirizzo email (\*): \_\_\_\_\_

Numero di cellulare (\*): \_\_\_\_\_

Tessera Numero: \_\_\_\_\_

Società : \_\_\_\_\_

Allenatore : \_\_\_\_\_

Contatto allenatore : \_\_\_\_\_

Pratici altri sport? \_\_\_\_\_

Quanti allenamenti dedichi agli altri sport a settimana? \_\_\_\_\_

Segui un programma di allenamento (per l'orienteering)? \_\_\_\_\_

Quante sedute di allenamento svolgi a settimana (per l'orienteering)? \_\_\_\_\_

(\*): di riferimento.