



Cari atleti,
Cari allenatori,

la FISO é intenzionata a raccogliere le domande di candidatura alla Squadra Nazionale Sprint CO 2021. La domanda puó e dovrebbe essere inviata da tutti gli atleti (anno 2002 e precedenti) che sono interessati ad essere selezionati per il Team Sprint CO 2021. La domanda va compilata e discussa assieme ai propri allenatori o tecnici personali.

Cosa significa essere un membro del Team Sprint?

La base di una carriera sportiva di successo é l'allenamento giornaliero con la propria societá ed i propri allenatori. É importante peró per la Federazione includere gli atleti migliori all'interno di un "Gruppo di lavoro" per poterli seguire piú attentamente, aiutarli economicamente e prepararli al meglio per gli eventi internazionali. La selezione a far parte di una Squadra Nazionale é un onore e bisogna essere orgogliosi di venire scelti, ma é solo un piccolo step perché l'obiettivo principale deve essere ottenere un risultato di spessore agli eventi internazionali piú importanti (EOC e WOC).

Sarai seguita/o da un tecnico esperto durante campi di allenamento e test atletici in Italia ed all'estero, e ne rimarrai in contatto anche durante tutto il resto dell'anno.

Ogni atleta del Team Sprint deve avere un atteggiamento professionale nel confronto dell'agonismo di alto livello; deve anche essere affidabile, con senso del dovere e impegno costante. L'atleta partecipa a tutte le attività proposte e si sforza di dare il massimo per essere convocato agli eventi internazionali in programma.

I componenti del Team Sprint verranno selezionati (tra gli atleti che hanno mostrato interesse inviando questo modulo di candidatura) dai tecnici della Squadra Nazionale Assoluta CO in accordo con il Responsabile del Settore CO. Far parte del Team Sprint non é un requisito per essere poi convocati agli eventi internazionali, per i quali ci saranno come sempre criteri di selezione e tempi minimi da ottenere in pista.

Invia la tua domanda di candidatura entro il 6 settembre 2020 a: stefano.raus@gmail.com

La domanda di candidatura deve tassativamente pervenire compilata in tutti i suoi campi.

Stefano Raus,
Allenatore Nazionale Sprint CO - Responsabile Team Sprint

Valter Giovanelli,
Consigliere FISO - Responsabile Settore CO



FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
ORIENTAMENTO

Candidatura Team Sprint CO 2021

Edizione: 2020
Revisione: 3
Pagine: 4

ALLEGATO ALLA DOMANDA DI CANDIDATURA

Dati di contatto personali:

Nome e Cognome	
Data di nascita	
Indirizzo di residenza	
Formazione scolastica	
Occupazione	
Email	
Cellulare	

Dati di contatto allenatore: *(da compilare su due colonne se si ha piú di un allenatore)*

Nome e Cognome	
Indirizzo di residenza	
In che campo seguo l'atleta	
Email	
Cellulare	

Dati amministrativi:

Tessera FISO	
Numero SI card	
Documento di identità	
Taglia abbigliamento	
Club italiano	
Club estero	

Data: _____

Firma: _____



Valutazione stagioni 2019 / 2020

Quali erano i tuoi obiettivi generali per la stagione 2019 o 2020?	
Quali competizioni target hai avuto nella stagione 2019 o 2020?	
Quali sono i tuoi 3 migliori risultati nel 2019 o 2020	
Hai raggiunto i tuoi obiettivi? Fai una breve analisi.	

Visione stagione 2021 / futuro

Quali obiettivi potrebbero essere raggiunti nella stagione 2021	
Quali sono i 3 punti di partenza più importanti per l'allenamento nella stagione 2021? (Tecnica, corsa, mentale)	
Quanto tempo sei disposto a investire in allenamento (ore settimanali) e in campi di allenamento e competizioni (settimane all'anno)	
Quali obiettivi a lungo termine vuoi raggiungere nei prossimi 3-5 anni?	



Varie

I tuoi PB / migliori risultati: 3.000m, 5.000m, 10 km, mezza maratona, ... risultati in altri sport.	
Come conservi il diario di allenamento?	
Hai avuto infortuni o altri problemi di salute negli ultimi anni?	
Sai usare OCAD o altri software di cartografia?	

Allegato 1.

Programma preliminare Team Sprint CO 2021 *(in grassetto gli impegni su convocazione):*

- Campo di allenamento pre-EOC 2021 (Italia) 9-11 ottobre
- Campo di allenamento invernale (Portogallo) 14-21 febbraio
- MOC (Italia) 8-12 marzo
- Test atletici e tecnici (Italia) 20-21 marzo
- Campo di allenamento pre-WOC 2021 (Italia) 1-4 aprile
- Test atletici e tecnici (Italia) 22-23 aprile
- **Campionati Europei 2021 (Svizzera) 12-16 maggio**
- Test atletici e tecnici (Italia) 4-6 giugno
- **Campionati Mondiali 2021 (Rep. Ceca) 2-4 luglio**
- Campo di allenamento pre-WOC 2022 (Danimarca) 19-22 agosto
- **Gara sprint Coppa del Mondo 2021 (Italia) 3 ottobre**
- Campo di allenamento (Italia) 29-31 ottobre