

PRESENTAZIONE STAGIONE 2023

SQUADRA NAZIONALE GIOVANILE, JUNIORES E ASSOLUTA C-O

Data: 7 dicembre 2022 (meeting Zoom)

Staff, obiettivi, programma e criteri di selezione





STAFF TECNICO 2023



JUNIORES



**Stefano
RAUS**
Allenatore Naz.
Assoluta e Naz.
Juniore



**Samuele
TAIT**
Assistente Allen.
Nazionale Assoluta



**Nicola
GIOVANELLI**
Assistente
Supervisore Allen.

ASSOLUTA



**Emiliano
CORONA**
Allenatore Naz.
Giovanile e
Assistente Junior



**Ivano
BETTEGA**
Assistente Allen.
Nazionale Giovanile

GIOVANILE



**Valter
GIOVANELLI**
Consigliere FISO
Responsabile C-O

SETTORE



**Federico
MAIONE**
Fisioterapista



**Daniele
ROSSI**
Fisioterapista



**Alice
PIFFER**
Segreteria FISO

ALTRO STAFF



SUPERVISORE ALLENAMENTI



- ▶ Il supervisore sarà ad analizzare le sessioni di allenamento degli atleti candidati alla Squadra Nazionale Juniores ed Assoluta;
- ▶ Per farlo viene richiesto l'utilizzo della piattaforma **Training Peaks** (<https://trainingpeaks.com/>) che deve essere collegata agli account dei device personali (Garmin, Suunto, Polar, ecc...);
- ▶ Importare i dati degli ultimi 5 anni (avviene in automatico alla registrazione);
- ▶ L'analisi viene fatta a cadenza mensile e vengono aggiornati gli altri Allenatori ed Assistenti Allenatori.

**TRAINING
PEAKS™**



GESTIONE ALLENAMENTI TP



- ▶ Permette di monitorare i carichi di allenamento e ottimizzare la programmazione futura
- ▶ Miglior distribuzione dell'intensità di allenamento
- ▶ Feedback con allenatori e interventi sul programma
- ▶ Fondamentale la programmazione per obiettivi (VO2max, forza, soglia anaerobica...)



VADEMECUM 2023



- ▶ CONSIDERAZIONI GENERALI
- ▶ PREREQUISITI PER ESSERE SELEZIONATI
 - ▶ CITTADINANZA ITALIANA, TESSERAMENTO FISO, REQUISITI DI ETÀ, MODULO DI CANDIDATURA
- ▶ VISION ED OBIETTIVI
- ▶ ORGANIGRAMMA E CONTATTI
- ▶ FIGURA SUPERVISORE ALLENAMENTI
- ▶ PROGETTO JWOC 2025
- ▶ PERFORMANCE ATLETICA
- ▶ TABELLE DI VALUTAZIONE TEST 3000 E GARE DI SELEZIONE
- ▶ AREE EMBARGATE
- ▶ PROVE DI SELEZIONE
 - ▶ COMMISSIONE, PROCESSO, CALENDARIO, AMMISSIONE E COSTO
- ▶ CRITERI DI SELEZIONE
- ▶ ALLEGATO 1 (dettaglio attività)



OBIETTIVI PRINCIPALI



- ▶ Formare una Squadra Giovanile, Juniores ed Assoluta competitiva;
- ▶ Creare un ambiente di lavoro positivo in cui qualsiasi atleta possa continuare a crescere e svilupparsi;
- ▶ Rafforzare il feeling di squadra tra tutti i componenti;
- ▶ Creare, condividere e raggiungere obiettivi comuni e individuali;
- ▶ Garantire che ogni atleta selezionato possa ottenere la sua massima prestazione nelle competizioni prioritarie della stagione;
- ▶ Motivare gli atleti che aspirano ad una convocazione a raggiungere un livello di prestazione atletica eccellente;
- ▶ Promuovere e favorire i passaggi di categoria (giovanile > juniores > assoluta) collaborando e svolgendo attività congiunte;
- ▶ Supportare gli atleti che mostrano potenzialità e ambizione per continuare a progredire;
- ▶ Svolgere le attività programmate in calendario con la massima qualità possibile;
- ▶ Diffondere e condividere con la comunità orientistica italiana le conoscenze e le esperienze acquisite.



RUOLI E IMPEGNI



GLI ATLETI SI IMPEGNANO A:

- ▶ Fissare gli obiettivi principali ed il programma di allenamento assieme al proprio allenatore personale;
- ▶ Comportarsi con serietà, allenarsi con costanza ed impegno;
- ▶ Informare i Tecnici della Nazionale su eventuali infortuni e/o problemi di salute;
- ▶ Verificare che la propria società abbia risposto alla convocazione di raduni o competizioni e fornire feedback ai Tecnici della Nazionale al termine degli stessi;
- ▶ Caricare la propria traccia gps al termine delle gare nazionali su Livelox, registrarsi a Training Peaks ed al gruppo Strava «Nazionale CO Junior-Youth» (U20)

LE SOCIETÀ SI IMPEGNANO A:

- ▶ Fornire ad ogni ragazzo una figura di riferimento come allenatore ed il supporto necessario per svolgere gli allenamenti;
- ▶ Rispondere nei tempi previsti alle convocazioni e alle richieste inviate tramite la segreteria federale.



MODULO DI CANDIDATURA



- ▶ Compilazione online per tutte le Squadre Nazionali C-O (link nel Vademecum);
- ▶ La domanda può e deve essere compilata da chiunque sia interessato a entrare a far parte di una Squadra Nazionale CO (partecipazione a campi di allenamento e convocazione alle gare di livello internazionale);
- ▶ Le informazioni fornite servono come base per il contatto con gli allenatori e sono un passaggio importante per l'analisi della stagione passata e la pianificazione per la prossima;
- ▶ Il modulo è stato aggiornato ed ora è suddiviso in 6 temi (autoriflessione, ambiente, salute, allenamento, performance e pianificazione della carriera);
- ▶ Da compilare in modo esaustivo assieme al proprio allenatore personale, entro il 31 dicembre 2022.



PROGETTO JWOC 2025



- ▶ É ufficiale: nel 2025 i Campionati Mondiali Juniores saranno organizzati in Italia!
- ▶ Sicuramente questa é un'occasione da non farci scappare per continuare a crescere sia sotto il livello di atleti individuali che come intero movimento agonistico CO. Gli atleti avranno già modo nel 2023 per allenarsi su terreni relevant, con un campo di allenamento organizzato tra Livigno e Aprica a fine estate.
- ▶ Gli allenatori della Nazionale Juniores e Giovanile sono a disposizione dei Comitati Regionali, Delegazioni, società o dei singoli atleti che intendono organizzare qualsiasi tipo di attività, campo di allenamento o progetto in preparazione al JWOC 2025. Possiamo unire le forze e prepararci al meglio per questo evento, per crescere gli atleti ed arrivare ad avere una squadra assoluta sempre più competitiva nel corso degli anni.
- ▶ Estate 2023: proposta di raduno ad agosto in collaborazione con il Comitato Regionale Lombardia ed altri Comitati Regionali/Delegazioni
- ▶ Estate 2024: proposta di raduno ad agosto in collaborazione con il Comitato Regionale Lombardia ed altri Comitati Regionali/Delegazioni



PERFORMANCE ATLETICA



TEST SUI 3000 METRI IN PISTA:

- ▶ Sono validi i risultati ottenuti rispettando le seguenti condizioni:
 - ▶ Risultati delle gare ufficiali di atletica leggera (FIDAL, Federazioni Nazionali estere...);
 - ▶ Risultati di test in pista organizzati in modo indipendente se il tempo è cronometrato da una terza persona (tecnico FISO, allenatore personale...) con invio di prova video dell'intero test. La Commissione di Selezione deve essere informata in anticipo del test sui 3000 metri in pista organizzato in modo indipendente, almeno 7 giorni prima;
 - ▶ Inviare il risultato via mail come indicato nel Vademecum; la scadenza per i candidati alla Nazionale Giovanile é fissata al 10 maggio 2023, per Juniores ed Assoluta all'11 giugno 2023.

M ELITE		
<i>da</i>	<i>a</i>	<i>valutazione</i>
	0:08:45	6
0:08:46	0:08:55	5
0:08:56	0:09:05	4
0:09:06	0:09:15	3
0:09:16	0:09:25	2
0:09:26	0:09:35	1
oltre questo tempo il punteggio é 0		



CALENDARIO GIOVANILE



1. 3-5 gennaio Camp invernale, Italia
2. 7-11 aprile EYOC camp (Pasqua), Bulgaria
3. 26-28 maggio EYOC camp, Italia
4. 21-25 giugno EYOC, Bulgaria
5. 20-27 agosto Progetto JWOC 2025, Italia
6. 17-19 novembre Collegiale Fine Anno 2023, Italia

- ▶ **IMPORTANTE:** ricordatevi di essere in regola con il tesseramento agonistico FISO per l'anno 2023, soprattutto per la prima attività proposta
- ▶ **SEGUONO LE PROVE, LE COMMISSIONI ED I CRITERI DI SELEZIONE**



SELEZIONE GIOVANILE



PROVE DI SELEZIONE

- A. 22 aprile 2023, Coppa Italia Sprint, Lago Vinadio (CU)
- B. 23 aprile 2023, Campionati Italiani Middle, Rifugio Esterate (CU)
- C. 13 maggio 2023, Coppa Italia Middle, Corno alle Scale (BO)
- D. 14 maggio 2023, Coppa Italia Long, Corno alle Scale (BO)

COMMISSIONE DI SELEZIONE

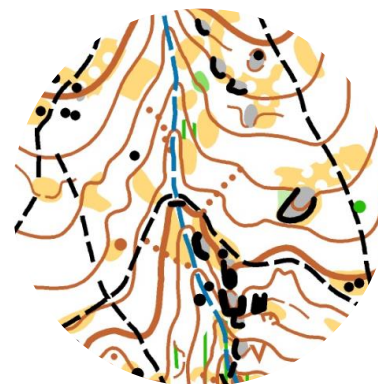
- ▶ Emiliano CORONA
- ▶ Ivano BETTEGA
- ▶ Samuele TAIT



EYOC (VELINGRAD - BUL)



- ▶ Date evento:
 - ▶ 21.-25.06.2023
- ▶ Dimensione della squadra:
 - ▶ 3 W16 + 3 M16 + 3 W18 + 3 M18 (salvo modifiche)
- ▶ Criteri di selezione:
 - ▶ 1 posto, per ciascuna categoria, sarà assegnato tenendo conto della somma dei punti dati dai risultati delle prove A-D più il tempo sui 3000;
 - ▶ i restanti posti saranno stabiliti dai tecnici;
 - ▶ per le selezioni verranno tenuti in considerazione anche gli atleti residenti all'estero per motivi di studio.
- ▶ Pubblicazione delle selezioni:
 - ▶ settimana del 15-21 maggio 2023



CALENDARIO JUNIORES



1. 25-30 marzo WOC/EOC camp, Italia
2. 6-11 aprile Camp Pasqua, Repubblica Ceca
3. 28 giugno-9 luglio JWOC, Romania
4. 25-28 agosto JEC, Belgio
5. 8-10 settembre EOC camp, Italia
6. 1-9 ottobre EOC/World Cup 3, Italia
7. 17-19 novembre Collegiale Fine Anno 2023, Italia

► **SEGUONO LE PROVE, LE COMMISSIONI ED I CRITERI DI SELEZIONE**



SELEZIONE JUNIORES



PROVE DI SELEZIONE

- A. 13 maggio 2023, Coppa Italia Middle, Corno alle Scale (BO)
- B. 14 maggio 2023, Coppa Italia Long, Corno alle Scale (BO)
- C. 3 giugno 2023, Coppa Italia Middle, Livigno (SO)
- D. 4 giugno 2023, Campionati Italiani Long WRE, Livigno (SO)
- E. 10 giugno 2023, Gara di Qualificazione Sprint, Volano (TN)
- F. 11 giugno 2023, Campionato Italiano Knock Out Sprint, Avio (TN)

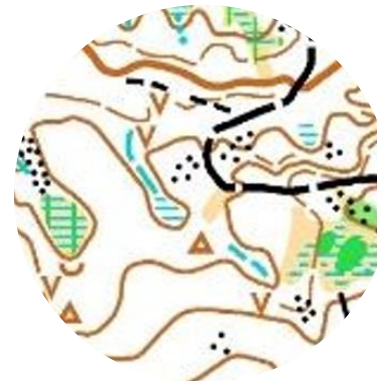
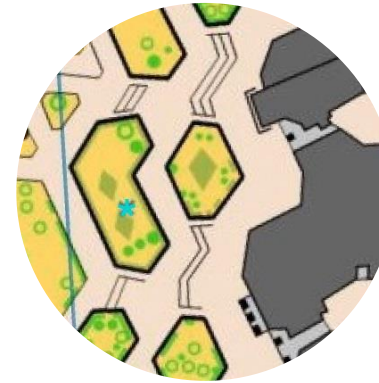
COMMISSIONE DI SELEZIONE

- ▶ Stefano RAUS
- ▶ Emiliano CORONA
- ▶ Nicola GIOVANELLI



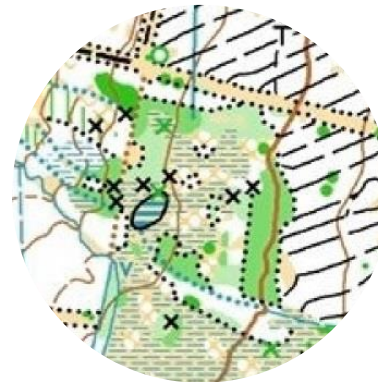
JWOC (ROU)

- ▶ Date evento:
 - ▶ 28.06. - 09.07.2023
- ▶ Dimensione della squadra:
 - ▶ Massimo 4M + 3W
- ▶ Criteri di selezione:
 - ▶ Risultati delle prove A-F
 - ▶ Tempo sui 3000m in pista
 - ▶ Altri risultati nazionali ed internazionali
 - ▶ Potenziale/sviluppo della prestazione
- ▶ Pubblicazione delle selezioni:
 - ▶ Giovedì 15 giugno 2023



JEC (BEL)

- ▶ Date evento:
 - ▶ 25.-28.08.2023
- ▶ Dimensione della squadra:
 - ▶ Massimo 3M + 3W
- ▶ Criteri di selezione:
 - ▶ Ancora non definiti
- ▶ Pubblicazione delle selezioni:
 - ▶ Ancora non definiti
- ▶ Info pubblicate entro luglio 2023



NAZIONALE ASSOLUTA



CAMPS

25-30/3

- EOC
- WOC

6-11/4

- WC2

27-31/5

- WOC

SELE. (I)

3-4/6

- Middle
- Long

10-11/6

- Sprint
- KO Spr.

- 3000

GARE (I)

10-17/7

- WOC



31-7/8

- WC2



SELE. (II)

9-10/9

- 3000
- KO Spr.

16/9

- Sprint

GARE (II)

1-9/10

- EOC
- WCF



EOC
2023



ATLETI AGEVOLATI



- ▶ ANGELI Ilian (M forest/sprint)
- ▶ MARIANI Francesco (M forest/sprint)
- ▶ SCALET Riccardo (M forest/sprint)

- ▶ PRADEL Anna (W forest)
- ▶ RIZZI Martina (W forest)

- ▶ DALLERA Caterina (W sprint)
- ▶ SCALZOTTO Annarita (W sprint)

- ▶ Gli atleti sono tenuti a versare il 50% del contributo richiesto per le attività della Squadra Nazionale Assoluta a cui verranno selezionati (ovvero campi di allenamento o eventi internazionali) in base alla disciplina indicata (sprint e/o forest).



CALENDARIO ASSOLUTA



- | | |
|-----------------------|-----------------------------------|
| 1. 25-30 marzo | WOC/EOC camp, Italia |
| 2. 6-11 aprile | Camp Pasqua, Repubblica Ceca |
| 3. 25-30 aprile | World Cup 1, Norvegia |
| 4. 27-31 maggio | WOC camp, Svizzera |
| 5. 10-17 luglio | WOC, Svizzera |
| 6. 31 luglio-7 agosto | World Cup 2, Repubblica Ceca |
| 7. 8-10 settembre | EOC camp, Italia |
| 8. 1-9 ottobre | EOC/World Cup 3, Italia |
| 9. 17-19 novembre | Collegiale Fine Anno 2023, Italia |

► **SEGUONO LE PROVE, LE COMMISSIONI ED I CRITERI DI SELEZIONE**



SELEZIONE ASSOLUTA



PROVE DI SELEZIONE

- A. 3 giugno 2023, WOC Test Race, Flims Laax (SUI)
- B. 4 giugno 2023, WOC Test Race, Flims Laax (SUI)
- C. 3 giugno 2023, Coppa Italia Middle, Livigno (SO)
- D. 4 giugno 2023, Campionati Italiani Long WRE, Livigno (SO)
- E. 10 giugno 2023, Gara di Qualificazione Sprint, Volano (TN)
- F. 11 giugno 2023, Campionato Italiano Knock Out Sprint, Avio (TN)
- G. 9 settembre 2023, test 3000m in pista, Rovereto (TN)
- H. 10 settembre 2023, test Knock Out Sprint, Rovereto (TN)
- I. 16 settembre 2023, Campionato Italiano Sprint WRE, Carrara (MS)

COMMISSIONE DI SELEZIONE

- ▶ Stefano RAUS
- ▶ Samuele TAIT
- ▶ Nicola GIOVANELLI



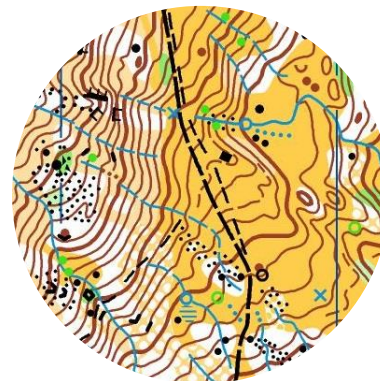
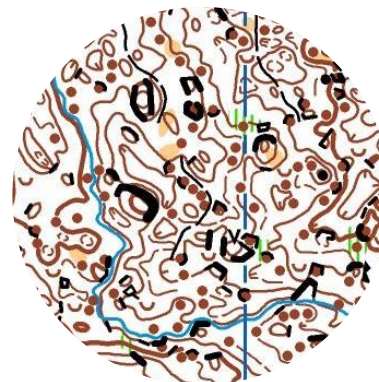
WC ROUND 1 (NOR)

- ▶ Date evento:
 - ▶ 25.-30.04.2023
- ▶ Dimensione della squadra:
 - ▶ Massimo 3M + 3W
- ▶ Criteri di selezione:
 - ▶ Potenziale/sviluppo della prestazione
 - ▶ Risultati WC Final 2022 (SUI)
 - ▶ Altri risultati nazionali ed internazionali
- ▶ Pubblicazione delle selezioni:
 - ▶ Venerdì 24 febbraio 2023



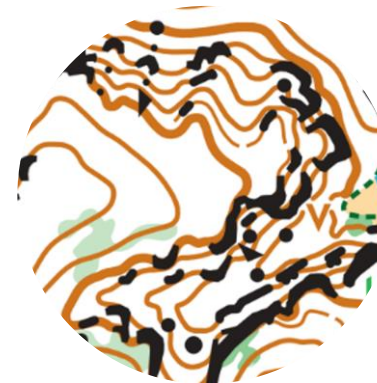
WOC (SUI)

- ▶ Date evento:
 - ▶ 11.-17.07.2023
- ▶ Dimensione della squadra:
 - ▶ Massimo 4M + 3W
- ▶ Criteri di selezione:
 - ▶ Risultati delle prove A-B (*l'uomo e la donna che ottengono il miglior risultato tra gli atleti italiani alla WOC Test Race di sabato e a quella di domenica vengono selezionati automaticamente*)
 - ▶ Tempo sui 3000m in pista
 - ▶ Altri risultati nazionali ed internazionali
 - ▶ Potenziale/sviluppo della prestazione
- ▶ Pubblicazione delle selezioni:
 - ▶ Giovedì 15 giugno 2023



WC ROUND2 (CZE)

- ▶ Date evento:
 - ▶ 31.07. - 07.08.2023
- ▶ Dimensione della squadra:
 - ▶ Massimo 4M + 4W
- ▶ Criteri di selezione:
 - ▶ Risultati delle prove A-F
 - ▶ Tempo sui 3000m in pista
 - ▶ Altri risultati nazionali ed internazionali
 - ▶ Potenziale/sviluppo della prestazione
- ▶ Pubblicazione delle selezioni:
 - ▶ Giovedì 15 giugno 2023

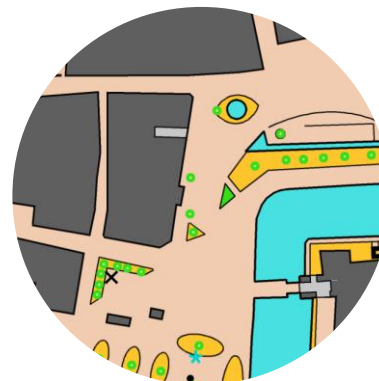


OWC 2023
ORIENTEERING WORLD CUP
ČESKÁ LÍPA, CZECHIA 2 - 6 AUGUST ROUND 2



EOC, WC FINAL (ITA)

- ▶ Date evento:
 - ▶ 01.-08.10.2023
- ▶ Dimensione della squadra:
 - ▶ Massimo 7M + 6W
- ▶ Criteri di selezione:
 - ▶ Risultati delle prove G-I
 - ▶ Risultati della Coppa del Mondo, CZE (gare sprint)
 - ▶ Altri risultati nazionali ed internazionali
 - ▶ Potenziale/sviluppo della prestazione
- ▶ Pubblicazione delle selezioni:
 - ▶ Martedì 19 settembre 2023



ALLEGATO 1

(DETTAGLIO CALENDARIO CON ATLETI)

VERSIONE 6.12.2022



Evento	Date	Squadra	Disciplina	Atleti +T
Camp invernale, Italia	3-5 gennaio	Giovanile	Sprint/forest	16M/W + 2
WOC/EOC camp, Italia	25-30 marzo	Assoluta, Juniores	Sprint/forest	14M/W + 2
Camp Pasqua, Repubblica Ceca	6-11 aprile	Assoluta, Juniores	Sprint/forest	16M/W + 2
EYOC camp, Bulgaria	7-11 aprile	Giovanile	Sprint/forest	16M/W + 2
World Cup 1, Norvegia	25-30 aprile	Assoluta	Forest	3M + 3W + 1
EYOC camp, Italia	26-28 maggio	Giovanile	Sprint/forest	12M/W + 2
WOC camp, Svizzera	27-31 maggio	Assoluta	Forest	9M/W + 1
EYOC, Bulgaria	21-25 giugno	Giovanile	Sprint/forest	6M + 6W + 2
JWOC, Romania	28 giugno-9 luglio	Juniores	Sprint/forest	4M + 3W + 2
WOC, Svizzera	10-17 luglio	Assoluta	Forest	4M + 3W + 3
World Cup 2, Repubblica Ceca	31 luglio-7 agosto	Assoluta	Sprint/forest	4M + 4W + 2
Progetto JWOC 2025, Italia	20-27 agosto	Giovanile	Sprint/forest	-
JEC, Belgio	25-28 agosto	Juniores	Sprint/forest	3M + 3W + 1
EOC camp, Italia	8-10 settembre	Assoluta, Juniores	Sprint	18M/W + 2
EOC/World Cup 3, Italia	1-9 ottobre	Assoluta, Juniores	Sprint	7M + 6W + 3
Collegiale Fine Anno 2023, Italia	17-19 novembre	Tutte le Squadre	Sprint/forest	45M/W + 5



Sei in: Home > Nazionali > Criteri di selezione

Criteri selezioni squadre nazionali

ALLEGATI

-  [Graduatoria C-O Premio OSCar 2022](#)
-  [Graduatoria MTB-O Premio OSCar 2022](#)
-  [Regolamento_Atleti_Azzurri_2022](#)
-  [Premio OSCar MTBO 2022](#)
-  [Premio OSCar CO 2022](#)
-  [Vademecum SCI-O Calendario raduni agg.16giu2022](#)
-  [Vademecum SCI-O stagione 2022-23](#)
-  [Vademecum Squadre Nazionali C-O 2022](#)
-  [Vademecum MTBO 2022](#)
-  [Allegato 1 Vademecum_MTBO_2022](#)
-  [Vademecum Squadra Nazionale Trail-O 2022](#)
-  [dettaglio calcolo Oscar Junior C-O](#)
-  [Graduatoria C-O Premio OSCar 2021](#)
-  [Graduatoria SCI-O Premio OSCar 2021](#)
-  [Graduatoria MTB-O Premio OSCar 2021](#)
-  [LISTA ATLETI D'INTERESSE NAZIONALE C-O](#)
-  [LISTA ATLETI D'INTERESSE NAZIONALE MTB-O](#)
-  [LISTA ATLETI D'INTERESSE NAZIONALE SCI-O](#)
-  [LISTA ATLETI D'INTERESSE NAZIONALE TRAIL-O](#)



- SQUADRA NAZIONALE C-O
- SQUADRA NAZIONALE MTB-O
- SQUADRA NAZIONALE SCI-O
- SQUADRA NAZIONALE TRAIL-O
- CRITERI DI SELEZIONE
- CONVOCAZIONI
- GIOVANILE E JUNIORES C-O
- ASSOLUTA C-O

Accedi all'area riservata

NAZIONALI

alle 4 discipline



- SCRIVI AL PRESIDENTE
- ISCRIZIONE NEWSLETTER FISO
- PROTOCOLLI COVID

COMUNICATI FEDERALI

- 30/11/2022
RIAFFILIAZIONE 2023
- 16/11/2022
INVITO PUBBLICO A MANIFESTARE INTERESSE



SIETE PRONTI?



IN BOCCA AL LUPO, CI VEDIAMO A GENNAIO!

Data: 7 dicembre 2022 (meeting Zoom)

Staff, obiettivi, programma e criteri di selezione

