

PRESENTAZIONE STAGIONE 2025

Squadra Nazionale Giovanile e Juniores CO

Venerdì 13 dicembre 2024 c/o Hotel Monteverde - Lavarone (TN)

Staff, obiettivi, programma e criteri di selezione

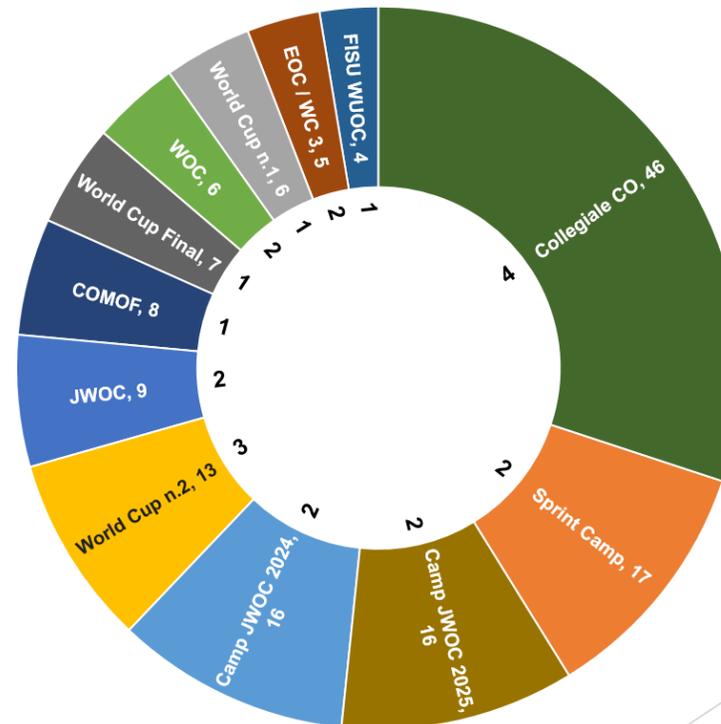
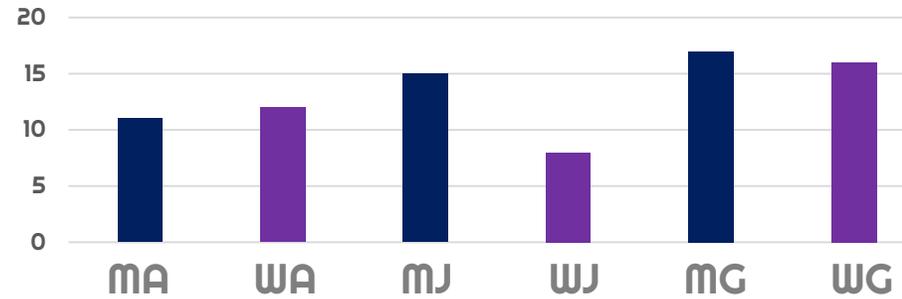
I DATI PRESENTATI VERRANNO CONFERMATI NEL VADEMECUM 2025 DELLE SQUADRE NAZIONALI CO



STAGIONE 2024

- ▶ **79 CANDIDATI**
 - 23 Assoluta (11M | 12F)
 - 23 Juniores (15M | 8F)
 - 33 Giovanile (17M | 16F)
- ▶ **63 CONVOCATI**
 - 17 Assoluta (8M | 9F)
 - 16 Juniores (11M | 5F)
 - 30 Giovanile (14M | 16F)
- ▶ **17 TRASFERTE**
 - 8 Assoluta (53 giorni)
 - 4 Juniores (23 giorni)
 - 4 Giovanile (17 giorni)
 - 1 Collegiale (3 giorni)
- ▶ **3,6 NUMERO DI TRASFERTE IN MEDIA PER ATLETA (RECORD: 8 TRASFERTE)**
- ▶ **17,6 GIORNI DI TRASFERTA IN MEDIA PER ATLETA (RECORD: 49 GIORNI)**

CANDIDATI 2024







<https://youtu.be/WYZZdcRLon0?si=yLimQWAti-KL7Vmm>

<https://youtu.be/Z7nbF8SibDU?si=klqzhLA2QHBkIBi5>

<https://youtu.be/-g9NI-TI2Gk?si=2klnla3sYCYzJEXJ>





STAFF TECNICO 2025

JUNIORES



**Stefano
RAUS**
Allenatore
Assoluta e
Juniores



**Nicola
GIOVANELLI**
Assistente
Assoluta

SETTORE



**Valter
GIOVANELLI**
Consigliere FISO
Responsabile CO

GIOVANILE



**Emiliano
CORONA**
Allenatore
Giovanile e
Assistente Junior



**Ivano
BETTEGA**
Assistente
Giovanile

SEGRETERIA



**Alice
PIFFER**
Segreteria FISO

ALTRO STAFF



**Daniele
ROSSI**
Fisioterapista
WOC e EOC



**Nicol
CANOVA**
Fisioterapista
JWOC



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 su Livelox la propria traccia gps al termine delle gare nazionali e degli allenamenti ai raduni, senza pubblicarla su Strava prima della fine della gara.*

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;**
- ▶ **La domanda può e deve essere compilata da chiunque sia interessato a entrare a far parte di una Squadra Nazionale CO (partecipazione/invito 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 come l'anno scorso 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 15 GENNAIO 2025 (prima lo compilate, meglio è).**

LINK MODULO: <https://forms.gle/tYCdmbtnhbbvh5qcA>



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 dai Tecnici della Nazionale e comunicati agli atleti candidati;
 - ▶ Risultati di test in pista organizzati in modo indipendente, se il tempo è cronometrato da una terza persona (tecnico FISO, allenatore personale...) e con invio di prova video dell'intero test; i Tecnici della Nazionale devono essere informati in anticipo del test sui 3000 metri in pista organizzato in modo indipendente, con comunicazione via e-mail almeno 7 giorni prima;
 - ▶ Non è valido il risultato di una gara (o di un test organizzato) se svolto prima del 15 gennaio 2025.
- ▶ Inviare il risultato via mail come indicato nel Vademecum; la scadenza per i candidati alla Nazionale Assoluta e Giovanile è fissata al **18 maggio 2025**, mentre per la Nazionale Juniores al **31 maggio 2025**.



CALENDARIO GIOVANILE

1. 6-7 marzo Camp Primaveraile, Ajdovscina (SLO)
2. 8-10 giugno EYOC Camp, Rovereto (ITA)
3. 14-20 luglio EYOC, Brno (CZE)
4. 30 ottobre-2 novembre EYOC Camp 2026, Ajdovscina (SLO)*
5. 29-30 novembre Collegiale di Fine Anno 2025, TBD (ITA)

** da confermare dopo l'estate, in base al budget CO*



SELEZIONE GIOVANILE

PROVE DI SELEZIONE EYOC (categorie M/W18 e M/W16)

- A. 10 maggio 2025, Coppa Italia Sprint, Bobbio (PC)**
- B. 11 maggio 2025, Coppa Italia Middle, Le Vallette (PC)**
- C. 31 maggio 2025, Coppa Italia Sprint, Mezzano (TN)**
- D. 1 giugno 2025, Coppa Italia Long, Passo Cereda (TN)**

Saranno assegnati 100 punti al primo classificato di ogni prova, e poi calcolati secondo la formula $100 \cdot (TV/TC)^2$.
Si prendono in considerazione solo i risultati degli atleti italiani.

Gli atleti che volessero partecipare alle gare di selezione per i JWOC potranno gareggiare in M/W20 e verranno inseriti anche in classifica M/W18 ai fini del calcolo del punteggio di selezione EYOC. Se i percorsi 20 e 18 non dovessero essere uguali, verrà utilizzato un tempo di gara proporzionato alla minore distanza del tracciato in kmsf: $TC18 = TC20 \cdot (kmsf18/kmsf20)$.



EYOC (CZE)

▶ **Date evento:**

▶ 14.-20.07.2025

▶ **Dimensione della squadra:**

▶ 3 W16 + 3 M16 + 3 W18 + 3 M18 *

▶ **Criteri di selezione:**

▶ 1 posto, per ciascuna categoria, sarà assegnato tenendo conto della somma dei punti delle 4 prove A, B, C, D più il tempo del test sui 3000 metri in pista

▶ Gli altri posti saranno stabiliti in base ai risultati nazionali ed internazionali e all'impegno riscontrato durante la stagione

❖ Sono selezionati automaticamente gli atleti candidati alla Nazionale Giovanile che sono convocati per il Campionato del Mondo Juniores 2025 (JWOC) con la Nazionale Juniores

▶ **Pubblicazione delle selezioni nella settimana del 2-8 giugno 2025**

** salvo modifiche nel corso della stagione*



CALENDARIO JUNIORES

1. 17-22 febbraio *Camp Invernale, Gargano (ITA)*
2. 17-22 aprile JWOC Camp n.2, Valsugana (ITA)
3. 26 giugno-4 luglio JWOC, Baselga di Piné (ITA)
4. 30 ottobre-2 novembre JWOC Camp 2026, Ajdovscina (SLO)*
5. 29-30 novembre Collegiale di Fine Anno 2025, TBD (ITA)

** da confermare dopo l'estate, in base al budget CO*



SELEZIONE JUNIORES

PROVE DI SELEZIONE JWOC (categorie M/W20)

- A. 10 maggio 2025, Coppa Italia Sprint, Bobbio (PC)
- B. 11 maggio 2025, Coppa Italia Middle, Le Vallette (PC)
- C. 31 maggio 2025, Coppa Italia Sprint, Mezzano (TN)
- D. 1 giugno 2025, Coppa Italia Long, Passo Cereda (TN)

Saranno assegnati 100 punti al primo classificato di ogni prova, e poi calcolati secondo la formula $100 \cdot (TV/TC)^2$.
Si prendono in considerazione solo i risultati degli atleti italiani.



JWOC (ITA)



ITALIA
ORIENTEERING

- ▶ **Date evento:**
 - ▶ 26.06.-04.07.2025
- ▶ **Dimensione della squadra:**
 - ▶ Massimo 6M + 6W + 3
- ▶ **Criteri di selezione:**
 - ▶ 1 posto, per ciascuna categoria, sarà assegnato tenendo conto dei risultati delle prove A e C (sprint)
 - ▶ 1 posto, per ciascuna categoria, sarà assegnato tenendo conto dei risultati delle prove B e D (forest)
 - ▶ Gli altri posti saranno stabiliti in base ai risultati di tutte le prove A, B, C, D più il tempo del test sui 3000 metri in pista (entro il 31 maggio 2025)
 - ▶ Programmazione della stagione e della carriera sportiva
- ▶ **Pubblicazione delle selezioni entro lunedì 9 giugno 2025**



LATINUM CERTAMEN (ITA)

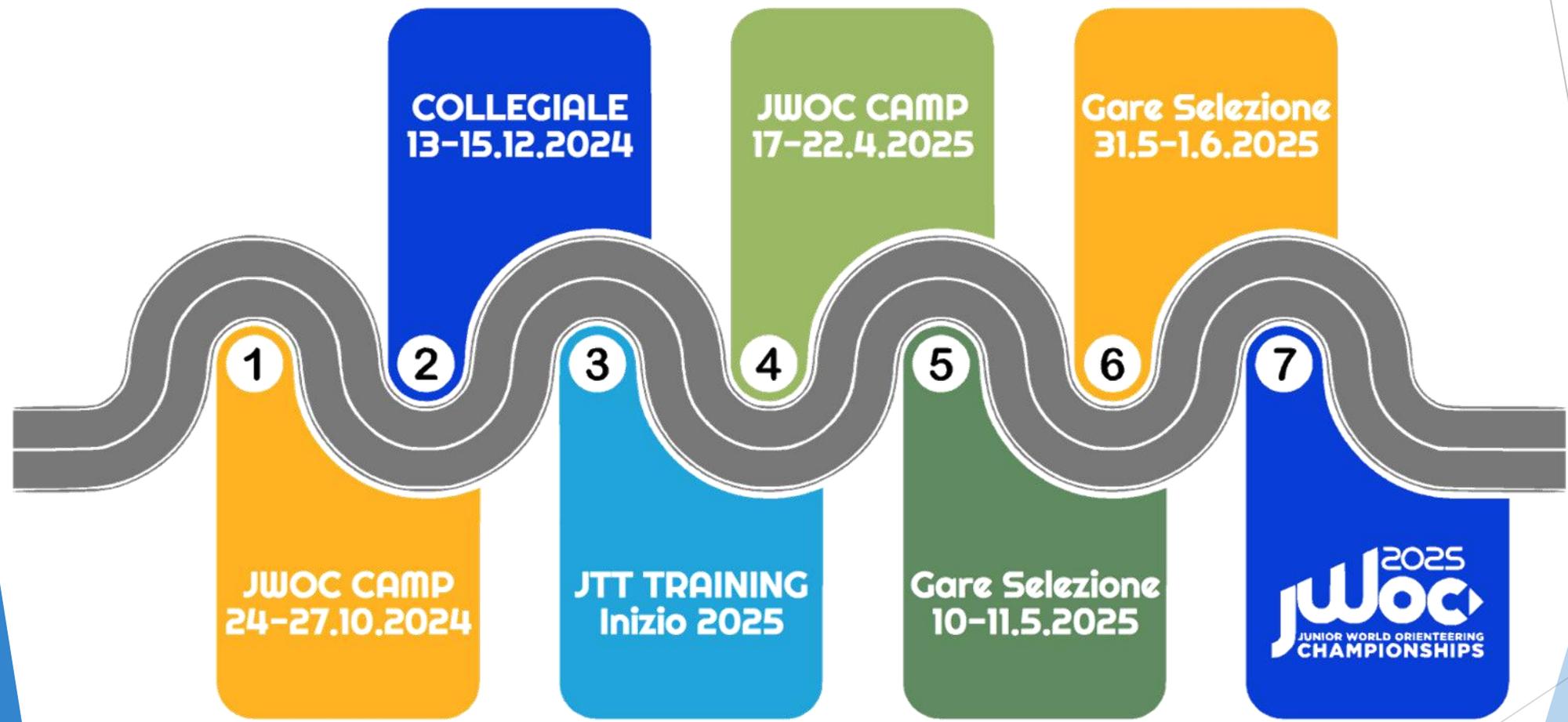
25/04 COPPA ITALIA CO - 1ª PROVA LONG
26/04 GARA SPRINT WRE
27/04 CAMPIONATO ITALIANO CO MIDDLE



- ▶ **Date evento:**
 - ▶ 25.-27.04.2025
- ▶ **Dimensione della squadra:**
 - ▶ 1M Senior, 1W Senior, 1M Junior, 1W Junior, 1M Cadet, 1W Cadet
- ▶ **Criteri di selezione:**
 - ▶ SENIOR: graduatoria data dalla somma dei punteggi WRE al 01/12/2024
 - ▶ JUNIOR: **XXX**
 - ▶ CADET: **XXX**
- ▶ **Pubblicazione dei nominativi entro venerdì 18 aprile 2025**



ROAD TO JWOC 2025



OFFICIAL TRAINING CAMP N.1



JTT TRAININGS 2025



1. Domenica **12** gennaio Ripetute Sprint + Sprint, Telve e Borgo Valsugana
2. Domenica **9** febbraio Loops + Staffetta, Sella Valsugana
3. Domenica **2** marzo Middle + Downhill, Montevaccino e Pramarquart
4. Domenica **6** aprile Middle + Sprint, Monte Mezza e Pieve Tesino



DATE	THURSDAY 17	FRIDAY 18	SATURDAY 19	SUNDAY 20	MONDAY 21	TUESDAY 22			
training	Intro Sprint	Sprint Relay	Intro Forest	Middle distance	Sprints simulations	Long distance	Sprint intervals	Forest downhill	Forest Relay
code	TC25S01	TC25S02	TC25F01	TC25F02	TC25S03	TC25F03	TC25S04	TC25F04	TC25F05
map	Borgo Valsugana [1]	Roncegno Terme [2]	Val di Sella Centro [3]	Monte Mezza [4]	Pieve e Cinte Tesino [5]	Lago di Lavarone [6]	Telve Valsugana [7]	XXX	Val di Sella Ovest [9]
travel	0 min	10 min	20 min	30 min	25 min	45 min	10 min	40 min	20 min
start	from 16:00	at 10:00	from 16:00	from 10:00	from 16:00	from 09:30	from 10:00	from 16:00	at 10:00
timing	NO	YES	NO	YES	NO	YES	NO	NO	NO
owner	PANDA	CREA ROSSA	PANDA	CREA ROSSA	CREA ROSSA	GRONLAIT	GRONLAIT	TRENT-O	PANDA
courses	STEFU+EMI	FEDE V.	STEFU	SIMONE G.	AARON G.	DENNY P.	STEFU	EMI	FABIO H.





SIETE CARICHI?

13-15 dicembre 2024 c/o Hotel Monteverde - Lavarone (TN)

Staff, obiettivi, programma e criteri di selezione

