



Anno Sportivo 2025

Specialità Volo

Regolamento Stage Femminile

Sommario

Stage Femminili	2
A - Struttura	2
B - Spese a carico della Federazione	2
C - Obblighi a carico della società organizzatrice	2
D - Obblighi delle atlete	2
E - Criterio di selezione per la partecipazione	3
F - Svolgimento delle giornate agonistiche	3

Stage Femminili

A - Struttura

Numero di giornate: **2** **1-2 Marzo 2025 / 3-4 maggio 2025**

Numero di partecipanti **16** **ad ogni giornata**

Regioni ospitanti: A richiesta

possibilmente una giornata a Ovest, 1 a Est.

- Saranno convocate 16 atlete (SENIOR & JUNIOR), denominate "titolari", che parteciperanno a tutte le giornate in programma, a descrizione del Staff Tecnico (C.T. - VICE C.T. - PREPARATORE ATLETICO) potranno essere inserite o tolte atlete durante l'anno
- Le atlete partecipanti saranno selezionate dal Commissario Tecnico della Nazionale femminile.

Periodo della manifestazione (Marzo - Maggio) Salvo esigenze diverse da calendario internazionale

B - Spese a carico della Federazione

- Alloggio e prima colazione per le notti del venerdì e del sabato; (il venerdì per le atlete che distano a più di 200 km dalla sede di gara).
- Contributi di trasferta forfettari per atlete i cui importi saranno definiti successivamente alla convocazione ufficiale.
- Pasti del sabato (pranzo e cena) e della domenica (pranzo);
- Rimborso spese auto, pranzi ed eventuali pernottamenti ai membri dello Staff convocati;
- Rimborso spese auto, pranzi, diaria ed eventuali pernottamenti del Preparatore atletico- Mental Coach e Nutrizionista Alimentare (se convocato);
- Premi e Diarie vedi Punto G.

C - Obblighi a carico della società organizzatrice

- Eventuale trasporto degli atleti nei vari bocciodromi aggiuntivi alla sede, se necessari.
- Gestione della logistica per vitto ed alloggio
- Messa a disposizione di servizi con docce.
- Palettisti per le corse
- **Defibrillatore e personale addetto.**

D - Obblighi delle atlete

- Partecipazione a tutte le giornate;
- Certificato medico di idoneità agonistica
- Durante le prove di corsa obbligo di assistenza agli atleti che corrono stando al porta-bocce ed alle bocce bersaglio (lo staff Tecnico ne stabilirà i turni)

E - Criterio di selezione per la partecipazione

- Convocazione del Commissario Tecnico e Preparatore Atletico.

F - Svolgimento delle giornate agonistiche

1° Giornata 1-2 marzo 2025

Sabato mattina:

- Ore 08,30 **Riscaldamento Atletico**
- Ore 09,00 **Test Atletico Atlete - 8 atlete / Combinato Individuale - 8 Atlete**
- Ore 10,15 **Test Atletico Atlete - 8 atlete / Combinato Individuale - 8 Atlete**
- Ore 11,15 **Tai Chi**
- Ore 12,30 Pranzo
- Ore 14,30 **Tiro di Precisione**
- Ore 16,30 **Ortognatodonzia**
- Ore 18,30 **Tiro Progressivo-Staffetta - 8 atlete**
- Ore 19,30 Cena
- Ore 21,00 **Nutrizionista**
- Ore 22,30 Fine Lavori

Domenica mattina

- Ore 08,00 **Riscaldamento Atletico**
- Ore 08,30 **Combinato Individuale - 8 Atlete**
- Ore 09,30 **Ortognatodonzia**
- Ore 11,00 **Tiro Progressivo-Staffetta - 8 Atlete**
- Ore 12,00 Pranzo
- Ore 13,30 **Tiro di Precisione**
- Ore 15,30 **Tai Chi**
- Ore 17,00 Ripartenza per le proprie destinazioni

2° Giornata 3-4 maggio 2025

Sabato mattina:

- Ore 08,30 **Riscaldamento Atletico**
- Ore 09,00 **Test Atletico Atlete - 8 atlete / Combinato Individuale - 8 Atlete**
- Ore 10,15 **Test Atletico Atlete - 8 atlete / Combinato Individuale - 8 Atlete**
- Ore 11,15 **Tai Chi**
- Ore 12,30 Pranzo
- Ore 14,30 **Tiro di Precisione**
- Ore 16,30 **Ortognatodonzia**

- Ore 18,30 **Tiro Progressivo-Staffetta - 8 atlete**
- Ore 19,30 Cena
- Ore 21.00 **Nutrizionista**
- Ore 22.30 Fine Lavori

Domenica mattina

- Ore 08,00 **Riscaldamento Atletico**
- Ore 08,30 **Combinato Individuale - 8 Atlete**
- Ore 09,30 **Ortognatodonzia**
- Ore 11.00 **Tiro Progressivo-Staffetta - 8 Atlete**
- Ore 12.00 Pranzo
- Ore 13,30 **Tiro di Precisione**
- Ore 15.30 **Tai Chi**
- Ore 17,00 Ripartenza per le proprie destinazioni

Saranno presenti in tutti gli stage un Preparatore atletico FIB (Zoia Alex) , un Nutrizionista Alimentare (Elisabetta Zecchin) , un Specialista in Ortognatodonzia (Mike Maric) en un Maestro di Tai Chi (Massimo Affro).

G - TEST ATLETICI & TECNICI DI VALUTAZIONE

Tutte le atlete convocate dovranno sottoporsi ai Test Atletici (ingresso-finali) sotto indicati e alle prove Tecniche di Punto Tiro Obbligato individuale e coppia, Tiro Precisione, 8 atlete identificate dal C.T. dovranno inoltre effettuare Test (ingresso - Finali) nella prova di Tiro Progressivo- Staffetta.

Test Atletici:

- EQUILIBRIO MONOPODALICO
- SALTO IN LUNGO DA FERMO (Test per la valutazione della forza degli arti inferiori)
- GETTO DELLA PALLA MEDICA (Test per la valutazione della forza degli arti superiori)
- TEST DI LUC LEGER (Test per la valutazione della resistenza)

Test Tecnici:

- COMBINATO INDIVIDUALE
- TIRO DI PRECISIONE
- TIRO PROGRESSIVO - STAFFETTA (atlete selezionate dal C.T.)

H - REGOLAMENTO TEST ATLETICI:

22. EQUILIBRIO MONOPODALICO

- **Obiettivo:** verifica la capacità di equilibrio.
- **Consegna:** mantenere l'equilibrio su un piede il più a lungo possibile, eseguendo i movimenti descritti: dopo 10 secondi chiudere gli occhi e dopo 20 secondi reclinare la testa all'indietro.
- **Materiale:** cronometro, cerchio di diametro di 70 cm.
- **Descrizione del test:** al segnale "pronti", posizionarsi al centro del cerchio in stazione eretta con le mani dietro alla schiena e mantenere l'equilibrio su un solo arto inferiore, sollevando un piede da terra e appoggiandolo nell'incavo del ginocchio della gamba d'appoggio. Al segnale "via" far partire il cronometro. Dopo 10 secondi, chiedere al soggetto testato di "chiudere gli occhi" e, dopo altri 10 secondi, chiedere di "piegare la testa all'indietro", continuando a tenere gli occhi chiusi per un tempo massimo di 60 secondi.

- **Misurazione:** ogni soggetto esegue il test con la gamba destra e con la gamba sinistra. Il risultato viene valutato sommando il tempo massimo, calcolato nei 60 secondi per ogni arto inferiore (arto destro + arto sinistro).
- **Note:** il cronometro viene fermato appena:
 1. una qualsiasi parte del corpo tocca il pavimento;
 2. il piede piegato si stacca dall'incavo del ginocchio;
 3. le mani si staccano da dietro la schiena;
 4. la gamba di sostegno perde l'equilibrio (sono permessi piccoli riflessi di aggiustamento, ma non saltelli);
 5. si aprono gli occhi;
 6. la gamba di appoggio tocca il cerchio;
 7. si raggiunge un massimo di 60 secondi per ciascuna gamba;
- **Raccomandazione:** non ci si deve esercitare prima di eseguire il test.

I. SALTO IN LUNGO DA FERMO

- **Obiettivo:** misurare la forza esplosiva degli arti inferiori su cui influiscono il grado di coordinazione dell'allievo e la lunghezza degli arti.
- **Consegna:** la prova consiste nell'eseguire un salto in avanti il più lungo possibile partendo dalla posizione eretta.
- **Materiale:** due tappeti (tipo *sarneige*), decametro, nastro adesivo o gesso per delimitare la zona di partenza. Se la prova si sviluppa in campo, una fossa per il salto.
- **Descrizione del test:** dalla posizione eretta, con la punta dei piedi dietro la linea di partenza, piegare le gambe e portare le braccia indietro, quindi eseguire un salto in avanti e in alto aiutandosi con lo slancio delle braccia. Atterrare a piedi pari il più avanti possibile. Sono accordati 3 salti.
- **Misurazione:** si misura la distanza in centimetri dal tallone (o dal punto più vicino alla linea di partenza) alla linea di partenza. Viene valutato il migliore dei tre salti.
- **Note:** il test è considerato nullo quando vi è lo spostamento di un piede dopo l'atterraggio, quando viene invasa la linea di partenza, quando vi è perdita di equilibrio dopo l'atterraggio e l'appoggio delle mani al suolo.

Per evitare il possibile scivolamento dei materassi, è bene aggiungere un terzo materassino in serie con un lato appoggiato contro il muro.

19. GETTO DELLA PALLA MEDICA DA 2 KG DA SEDUTI

- **Obiettivo:** forza esplosiva degli arti superiori.
- **Consegna:** lanciare il più lontano possibile.
- **Materiale:** 3 palle mediche da 2 kg, una panchina (altezza 37-38 cm circa), un metro, del nastro adesivo, una pallina di gommapiuma.
- **Descrizione del test:** allestire la postazione di lancio, ponendo la panchina a ridosso di un muro e disponendo a destra il metro a terra fissato col nastro adesivo (un'estremità del metro tocca il muro).

L'allievo è seduto con i glutei sulla panchina e la schiena è contro il muro e la palla medica sostenuta con entrambe le mani all'altezza del petto.

Lanciare la palla, il più lontano possibile.

Sono accordati tre "lanci" consecutivi.

- **Misurazione:** si misura la distanza in centimetri dal muro al punto più vicino di caduta sul terreno. Viene considerato il "lancio" più lungo.
- **Note:** il movimento non è valido se:
 1. i glutei si staccano dalla panchina;
 2. il dorso perde il contatto con il muro.

È consigliabile porre una pallina di gommapiuma dietro il dorso all'altezza delle scapole per verificare la corretta esecuzione del movimento (se il busto perde il contatto con la parete la pallina scivola verso il basso) e suggerire al soggetto di contrarre la muscolatura degli arti inferiori e spingere il bacino contro la parete per non staccare il dorso dal muro.

TEST DI LUC LEGER

La prova consiste nel percorrere una serie di tratti di 20 m, da compiere consecutivamente in andata e ritorno (percorso a navetta), con incrementi di velocità a ogni minuto.

Protocollo:

il percorso è delineato ponendo due coni o disegnando due linee parallele una dall'altra su superficie regolare. Gli atleti devono quindi, con l'ausilio di un segnale sonoro (beep), fare la spola tra le due linee che delimitano i 20 m del percorso.

I soggetti testati regoleranno l'andatura in modo da trovarsi sulla delimitazione della linea in corrispondenza del bip sonoro.

Una volta toccata la linea bisognerà invertire il senso di marcia per raggiungere quella opposta al successivo segnale acustico.

La velocità iniziale è di 8,5 Km/h e sarà aumentata, seguendo la scansione dei bip sonori, di 0,5 km/h ogni minuto (step).

Il test s'interrompe quando il soggetto non è più in grado di mantenere, per due volte consecutive, il ritmo dell'avvisatore acustico. Lo scopo del test sarà quindi quello di compiere il maggior numero di step.

I - REGOLAMENTI TEST TECNICI:

COMBINATO INDIVIDUALE:

Durante i quattro stage annuali le atlete dovranno confrontarsi tra di loro, a sorteggio indiscriminato che verrà effettuato ogni giornata di stage, la valutazione sarà finale e verrà premiata la media di punteggio più alta in tutti i quattro stage, tenendo conto le migliori 3 prestazioni, in caso di parità di media tra due o più atlete verranno sommati premi maturati dalle atlete a pari merito e suddivisi per le stesse, il punteggio di media dell'atleta verrà sommato al punteggio media della prova a coppie

TIRO DI PRECISIONE:

Verranno svolte 6 prove di Tiro Tecnico da tutte le atlete, 1/2 per ogni giornata di stage, verrà premiata la media più alta delle 3 miglior prestazioni.

TIRO PROGRESSIVO - STAFFETTA:

Verranno svolte 8 prove di Tiro Progressivo e/o Staffetta (Il C.T. darà disposizioni sulle prove da svolgere prima di ogni stage) da tutte le atlete identificate dal Commissario Tecnico, 2 per ogni giornata di stage, verrà premiata la media più alta delle 6 miglior prestazioni, con premio speciale al miglior punteggio delle 8 prove.

J - PREMI

TEST ATLETICI:

Le Atlete che dimostreranno un **miglioramento atletico in 3 test su 4** dal test d'ingresso al primo stage a quello finale, quarto stage, avranno un premio preparazione di **€ 300,00** (trecentoeuro)

Le Atlete che dimostreranno un **miglioramento atletico in 4 test su 4** dal test d'ingresso al primo stage a quello finale, quarto stage, avranno un ulteriore premio preparazione di **€ 100,00** (centoeuro)

Le valutazioni delle atlete sia dell'impegno nelle prove, che negli eventuali miglioramenti atletici basato sui dati dei test, sarà redatta dal preparatore atletico, ad insindacabile decisione del preparatore atletico **le atlete che dimostrano volontà di falsare i test saranno escluse dalla classifica dei premi.**

TEST TECNICI:

PREMI

COMBINATO INDIVIDUALE-COPPIA

Le atlete saranno premiate nelle 3 migliori prestazioni

1^ 400,00

2^ 310,00

3^ 290,00

4^ 270,00

5^ 250,00

6^ 230,00

7^ 210,00

8^ 190,00

Montepremi Totale 2.150,00

TIRO PRECISIONE

Le atlete saranno premiate nelle 3 migliori prestazioni

Classifica Euro Classifica Euro

1^ 400,00

2^ 200,00

3^ 170,00

4^ 150,00

5^ 140,00

6^ 130,00

7^ 120,00

8^ 110,00

Montepremi Totale 1.420,00

TIRO

PROGRESSIVO – STAFFETTA

Le atlete saranno premiate nelle 3 migliori prestazioni

1^ 225,00

1^ 225,00

2^ 175,00

2^ 175,00

3^ 160,00

3^ 160,00

4^ 140,00

4^ 140,00

Montepremi Totale 1.400,00

Montepremi Test Atletici: 6.400,00 €

Totale Premi: 11.370,00 €

Nota: la Federazione si riserva la facoltà di variare le prove di ogni giornata in base al luogo dove si svolgerà la giornata del Master e per eventuali necessità imprevedibili al momento della stesura del regolamento. Si riserva inoltre la possibilità di annullare delle prove e/o cambiarne l'orario previsto nel presente documento.

I premi saranno soggetti a modifica - budget federale 2025