



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale EMILIA ROMAGNA

ATTIVITA' TECNICA INVERNALE 2026

Settore mezzofondo

Il settore tecnico del Comitato Regionale FIDAL Emilia-Romagna propone un'attività tecnica continuativa di raduni che si svolgeranno nella stagione invernale 2026.

Date	Luogo	Annate
28-29 novembre	Piacenza	2007-2012

DETTAGLI ORGANIZZATIVI

Il ritrovo è fissato alle ore **15:30 del sabato**, mentre il termine dell'allenamento pomeridiano di domenica sarà entro le ore 17:00.

Tutti i partecipanti dovranno:

- Essere regolarmente tesserati per una società della FIDAL Emilia-Romagna per la stagione 2026.
- Avere l'idoneità agonistica in corso di validità nelle giornate dei raduni.
- Presentarsi muniti dell'attrezzatura personale necessaria.
- Organizzarsi autonomamente per il pranzo della domenica.

Lo staff tecnico regionale si riserva il diritto di valutare l'inserimento di atleti di altre annate rispetto a quelle indicate. Alle tutte le sedute di allenamento sono invitati gli atleti appartenenti al **Club Elite Emilia Romagna**, i quali dovranno compilare a loro volta il form di adesione.

Per tutti gli i partecipanti è previsto l'alloggio comprensivo di pernottamento, cena e colazione presso una struttura che verrà comunicata successivamente. Viene richiesto un contributo a parziale copertura delle spese:

- Atleti: **80 euro**
- Tecnici: **50 euro** (nessun contributo per chi non desidera usufruire del pernottamento)

PROGRAMMA DEL RADUNO

Sabato pomeriggio	Sessione di test incrementale in collaborazione con lo staff medico regionale
Domenica mattina	Partecipazione alla manifestazione "4 Piazze Running", corsa su strada di 5 km inserita nel circuito <i>Tour di Corsa su Strada Emilia Romagna</i> , <u>con quota di iscrizione compresa nella quota del raduno</u>
Domenica pomeriggio	Leggera seduta di allenamento e tavola rotonda tecnici partecipanti al raduno

Si precisa che **non è prevista la partecipazione parziale** ad una sola delle due giornate.

 **Federazione Italiana di Atletica Leggera**
Comitato Regionale Emilia Romagna emiliaromagna.fidal.it - cr.emiliar@fidal.it

Via Trattati Comunitari Europei 7 - 40127 Bologna - tel. 051 441911 / 051 442588 - P.IVA 01384571004 - C.F. 05289680588

Comitato Regionale **EMILIA ROMAGNA**

PROGETTO CONTINUITA' E CRESCITA SETTORE MEZZOFONDO ER 2025-2027

Il raduno costituisce il terzo appuntamento di un progetto volto a monitorare un campione di giovani mezzofondisti in ottica di evoluzione prospettica negli anni 2025-2027. Gli atleti coinvolti saranno sottoposti a valutazioni funzionali attraverso test metabolici, test valutazione delle componenti massimali, sessioni di video analisi. I risultati dei test verranno discussi coi tecnici personali degli atleti durante sessioni apposite all'interno dei raduni stessi.

MODALITA' DI ADESIONE

Gli atleti interessati dovranno fare richiesta, **entro e non oltre il 22 ottobre 2026**, compilando il seguente [FORM DI ISCRIZIONE ATLETI](#). Successivamente a tale data verranno comunicati l'elenco dei partecipanti e le modalità di pagamento.

Qualora le richieste da parte degli atleti eccedano il numero massimo (indicativamente fissato a 30) verrà effettuata una selezione che terrà conto dei seguenti criteri:

- Posizionamento in graduatoria regionale.
- Categoria di appartenenza (precedenza ad atleti più giovani visto il carattere continuativo del progetto).
- Partecipazione a precedenti attività del Comitato Regionale (raduni e rappresentative).

TECNICI

Le sedute di allenamento si svolgeranno sotto la guida della Struttura Tecnica Regionale e relativi collaboratori. È fortemente consigliata la partecipazione sia dei tecnici personali degli atleti coinvolti che di tutti gli altri tecnici che volessero assistere agli allenamenti. Sarà possibile ottenere **0.5 crediti partecipando a 2 incontri completi** tra tutti quelli previsti per le diverse specialità nei mesi di novembre/dicembre.

I tecnici che desiderano usufruire del pernottamento dovranno compilare il seguente [FORM DI ISCRIZIONE TECNICI](#) **entro e non oltre il 18 ottobre 2026**. Per tutti gli altri non è richiesta iscrizione.

Ulteriori informazioni: tecnico.emiliaromagna@fidal.it

Il Fiduciario Tecnico Regionale
Federico Menozzi

