FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia

IO SONO FRIULI VENEZIA GIULIA

Trieste, 22 ottobre 2026
Prot. n. 699/26/12STP/DC

Alle Società
(da consegnare ad atleti e tecnici)
e p.c. Al Presidente del C.R. del F.V.G
Ai Comitati Provinciali
Ai Fiduciari Tecnici Provinciali
VIA E-MAIL

Oggetto: Convocazione Raduno tecnico formativo e convegno "**TRAINING CAMP 2.0 - 2026"**
"Bella Italia & EFA Village" Lignano Sabbiadoro, **da venerdì 20 a domenica 22 novembre 2026.**

Il settore tecnico della FIDAL FVG organizza un raduno tecnico formativo per gli atleti di cui all'elenco allegato della categoria cadetti e cadette in programma da venerdì 20 novembre 2026 a domenica 22 novembre 2026 c/o il Villaggio Bella Italia a Lignano Sabbiadoro. Non saranno ammessi altri atleti se non per sostituzioni o defezioni.

Gli atleti dovranno presentarsi con il materiale per svolgere le attività pratiche previste (scarpe da palestra, chiodate, cuffia, asciugamano/accappatoio, occhialini da piscina, costume, rullo defaticante ecc.) Contributo per l'intero raduno compreso di vitto alloggio e tutte le attività € 150,00 ad atleta.

Programma Orario:

Venerdì 20 novembre:

- 16.30-17.30 **accoglienza.**
- 18.15 – 19.30 **conferenza per atleti** ***"incontro con atleta della Nazionale Italiana di Atletica Leggera" modera Alberto Bertolotto Giornalista***
- 18.00 – 19.50 **conferenza per tecnici** " ***La programmazione delle Prove Multiple nel passaggio dalla categoria U16 alla U18'"*** Relatore Marco Andreatta tecnico Referente prove multiple FIDAL Nazionale, modera Mara Nespolo docente di educazione fisica e responsabile del settore prove multiple e formazione della Fidal FVG e dott. Diego Cafagna atleta olimpico e Fiduciario Tecnico Regionale Fidal FVG.
- 20.15 cena.
- 21.30 riunione tecnica Tecnici Struttura – Atleti.

Sabato 21 novembre

- 07.45 colazione.
- 09.00 – 12.00 allenamento per settori/specialità Campo sportivo di Bibione/ strada e/o spiaggia di Lignano.
- 12.30 pranzo.
- 14.30 – 15.15 consegna diplomi corsi istruttori 2025-2026 Il nuovo modello dei tecnici Conferenza.
- 15.00 -19.00 **suddivisione gruppi di lavoro pratico**
- 20.15 cena.

Domenica 22 novembre

- 08.00 colazione.
- 09.00 – 12.00 allenamento per settori/specialità campo sportivo di Bibione e/o strada e/o spiaggia di Lignano.
- Ore 13.00 pranzo.
- Ore 14.00/14.30 partenza atleti e tecnici

FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia

IO SONO FRIULI VENEZIA GIULIA

ATTIVITA' SUDDIVISI A GRUPPI DI SETTORE sabato pomeriggio15.00-19.00 (tre attività pratiche a settore)

- ***METODI E ORGANIZZAZIONE DELLA PREPARAZIONE FISICA E SPORTIVA IN PALESTRA"***– sviluppo e ripasso dei primi rudimenti tecnici dei principali esercizi con sovraccarico. Impostazione tecnica avanzata. Prof. Valerio Forgiarini, laureato in Scienze Motorie, tecnico federale e personal trainer, docente presso la facoltà di Scienze Motorie di Gemona (UD).
- ***"WATER TRAINING" L'ALLENAMENTO IN ACQUA, ESERCITAZIONI DI POTENZIAMENTO ED ALLENAMENTO AEROBICO ED ANAEROBICO PREVENZIONE E RECUPERO DAGLI INFORTUNI- ESERCIZI DI RESPIRAZIONE FUNZIONALE*** – proposta pratica per l'allenamento aerobico, anaerobico, di potenziamento muscolare e degli esercizi di respirazione. Prof.ssa Mara Nespolo docente di Scienze Motorie Sportive e Responsabile del settore prove multiple e della formazione della Fidal FVG e dott. Diego Cafagna tecnico Nazionale per lo Sviluppo Tecnico Territoriale federale, laureato in Scienze Motorie, atleta olimpico e Fiduciario Tecnico Regionale della Fidal FVG.
- ***UTILIZZO DELL' OPTOJUMP PER IL MONITORAGGIO PRESTATIVO COME QUANDO E DOVE EFFETTUARE TEST VALUTATIVI - BALZI COME, QUANDO E DOVE FARLI –***
  proposta tecnica e spiegazione per l'utilizzo dei test con *OptoJump Next Jump, sprint and functional movement analysis* e dei balzi come preparazione alle varie discipline. Dott. Andrea Matarazzo laureato in Scienze Motorie e Sportive nella gestione e organizzazione dello sport di alto livello, valutatore settore "Scientifico e Sviluppo" federale, Andrea Fogliato Responsabile velocità Fidal FVG e tecnico di vari atleti della Nazionale, prof. Matteo Chiaradia laureato in Scienze Motorie, tecnico allenatore federale e tecnico di vari atleti della Nazionale.
- ***SVILUPPO DELLA MOBILITÀ ARTICOLARE ATTRAVERSO L'UTILIZZO DEGLI OSTACOLI*** - proposta tecnica di esercizi di mobilità come preparazione alle varie discipline. Prof. Alessandro Brondani insegnante di Scienze Motorie Sportive, tecnico allenatore federale e tecnico formatore, Responsabile settore ostacoli, salti e rapporti con la scuola Fidal FVG e Renata Toffolo tecnico federale e di vari atleti della Nazionale.

LA CONFERMA DI PARTECIPAZIONE VA FATTA ENTRO E NON OLTRE LUNEDÌ 02 NOVEMBRE COMPILANDO IL MODULO GOOGLE DI CUI SOTTO.

IL VERSAMENTO DEL CONTRIBUTO VA EFFETTUATO TRAMITE BONIFICO BANCARIO sul c/c intestato a Federazione Italiana Di Atletica Leggera Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia (IBAN: IT47P0306909606100000135987). Nella causale indicare Cognome e Nome dell'atleta – raduno Lignano

Link: https://docs.google.com/forms/d/1vXbboX-2JQtfp3i8FoeMUnw79mNfeUos1PsBrmAOyqs/edit



Il Fiduciario Tecnico Regionale
Diego Cafagna

FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia

IO SONO FRIULI VENEZIA GIULIA

ATLETI CONVOCATI PER SPECIALITA'

Atleti	Anno	Società	Gara	Atlete	Anno	Società
CIOCCHI Simone AGBEKO Theophilus CASTROVINCI GRILLO Alessandro	2011 2011 2011	TS100 Trieste Trasporti Atl. Giov. PN021 Atletica Pordenone TS044 Trieste Atletica	**80**	PERTOLDI Nicole DE FABBRIS Anna DE GASPERI Sofia	2011 2011 2012	TS100 Trieste Trasporti Atl. Giov. GO086 Sport Academy TS536 Evinrude
ZARANTONELLO Andrea ADAMI Damian RIZZO Manuel	2012 2011 2011	PN527 Atletica Aviano UD034 Pol. Libertas Tolmezzo PN025 Libertas Casarsa	**300**	BIBALO Nicole FRANCESCHINIS Anna RAZEM Lisa	2012 2012 2011	UD018 Libertas Friul Palmanova UD110 Atletica 2000 TS100 Trieste Trasporti Atl. Giov.
TONIUTTO Marco GIARETTA Alessandro VACCARI Davide GRATTON Giacomo	2011 2011 2011 2011	UD100 Unione Sportiva Lavarianese PN049 Polisportiva Azzanese PN002 Lib. Sanvitese A.L. O. Durigon UD018 Libertas Friul Palmanova	**100hs/80hs**	SEDONATI Agata VAIROLI Beatrice D'ANTONI Giorgia	2012 2011 2011	PN024 Nuova Pol. Dil. Libertas Sacile PN024 Nuova Pol. Dil. Libertas Sacile UD121 Lupignanum Track&Field
FRISON Leo BOTTO Michele MARCUZZI Raphael	2011 2011 2011	GO047 Atletica Monfalcone UD026 Pol. Libertas Mereto di Tomba PN089 Atletica Virtus Azzano Decimo	**300hs**	BOSSI Emma PICCIRILLO Michela COMELLI Chiara	2011 2012 2011	TS100 Trieste Trasporti Atl. Giov. PN088 Atletica Dolomiti Friulane UD018 Libertas Friul Palmanova
FEDERICIS Luca CHIARAMONTE Enea VENIER Jack	2011 2011 2011	PN527 Atletica Aviano GO047 Atletica Monfalcone GO047 Atletica Monfalcone	**1000**	GARDENAL Eva FAVARO' Federica ZUTTION Asia	2012 2012 2012	PN049 Polisportiva Azzanese PN049 Polisportiva Azzanese UD030 Atletica Malignani Libertas Udine
GABASSI Davide SANTORO COSULICH Giulio ROMANIN Nicolò	2011 2011 2011	UD018 Libertas Friul Palmanova TS099 Polisportiva Triveneto PN522 Podisti Cordenons	**2000**	POSILIPPO SOFIA TASSIN Viola BONANNI Eva	2012 2011 2012	PN025 Libertas Casarsa UD018 Libertas Friul Palmanova UD066 Unione Sportiva Aldo Moro
GIURESSI Marco MASOTTI Francesco STAFUZZA Kevin	2011 2011 2011	TS101 Atletica Julia UD030 Atletica Malignani Libertas Udine UD066 Unione Sportiva Aldo Moro	**1200 st**	BRAGANTINI Benedetta BONERA Bianca BLANCH Alessia	2011 2012 2011	PN039 Atletica Brugnera PN Friulintagli UD030 Atletica Malignani Libertas Udine UD018 Libertas Friul Palmanova

CLEMENTE Mattia MOSCATO Eugenio VISENTINI Giorgio	2012 2011 2012	TS100 Trieste Trasporti Atl. Giov. TS044 Trieste Atletica UD030 Atletica Malignani Libertas Udine	**Marcia 5/3km**	TURLONI Emma SGUBIN Anna GIULIANI Elisa	2011 2011 2011	UD030 Atletica Malignani Libertas Udine GO047 Atletica Monfalcone GO047 Atletica Monfalcone
CENGARLE Giovanni PINTAR Gerhard CODARIN Giovanni	2011 2011 2012	UD110 Atletica 2000 UD031 Pol. Lib. Grions e Remanzacco GO086 Sport Academy	**Alto**	GASPARDIS Ginevra LANZA Dorotea MARZOTTO Lucrezia	2011 2011 2012	UD018 Libertas Friul Palmanova PN049 Polisportiva Azzanese PN002 Lib. Sanvitese A.L. O. Durigon
MENICHETTI Paolo ZUZZI Antonio TONIUTTI Francesco	2012 2012 2012	PN086 Equipe Athletic Team UD074 Libertas Majano UD110 Atletica 2000	**Asta**	PANGHER Giulia MORODER Irene FANIN Sofia	2011 2011 2012	TS100 Trieste Trasporti Atl. Giov. PN021Atletica Pordenone UD110 Atletica 2000
MARIUZZO Simone FINATI Dario VISINTIN Daniele	2011 2011 2011	UD121 Lupignanum Track&Field UD030 Atletica Malignani Libertas Udine UD018 Libertas Friul Palmanova	**Lungo**	GONZATI Aurora PIAZZA Rebecca GNAGNIN Fatimat	2012 2011 2011	PN002 Lib. Sanvitese A.L. O. Durigon UD121 Lupignanum Track&Field PN002 Lib. Sanvitese A.L. O. Durigon
TODONE Luca RIGATO Federico LANZA Giovanni	2011 2011 2012	PN028 Pol. Libertas Porcia PN002 Lib. Sanvitese A.L.O. Durigon GO050 Atletica Gorizia	**Triplo**	SCOCCHI Valentina TESOLIN Matilde CAPECCHI Giorgia	2011 2012 2011	GO047 Atletica Monfalcone PN024 Nuova Pol. Dil. Libertas Sacile PN088 Atletica Dolomiti Friulane
MARCHIORI Alessandro CECCHIN Samuele BERNARDINI Samuele	2011 2011 2011	UD030 Atletica Malignani Libertas Udine PN088 Atletica Dolomiti Friulane UD026 Pol. Lib. Mereto di Tomba	**Disco**	ROS Caterina MORO Mayra PRENASSI Olivia	2011 2011 2012	PN024 Nuova Pol. Dil. Libertas Sacile UD034 Pol. Libertas Tolmezzo UD118 Atletica San Daniele
INFANTI Giordano CAPPELLARO Marco PITUELLO Giovanni	2011 2011 2012	PN002 Lib. Sanvitese A.L. O. Durigon UD030 Atletica Malignani Libertas Udine UD026 Pol. Lib. Mereto di Tomba	**Giavellotto**	ANTONIUTTI Giulia SEDMAK Saša ZILIERI Sara	2011 2011 2011	UD074 Libertas Majano TS006 BOR PN025 Libertas Casarsa
GRAZIOSO Alessandro CUOIO Andrea Miguel IOB Francesco	2011 2012 2012	UD030 Atletica Malignani Libertas Udine UD051 Gr. Atletica Moggese Ermolli UD503 Gemonatletica S.r.l. Dil.	**Martello**	TAGLIAPIETRA Giorgia FURLAN Beatrice STEFANINI Chiara	2012 2011 2012	TS100 Trieste Trasporti Atl. Giov. PN086 Equipe Athletic Team UD074 Libertas Majano

ROPPA Diego MIOLO Pietro SILVESTRI Federico	2011 2011 2011	UD018 Libertas Friul Palmanova PN049 Polisportiva Azzanese GO050 Atletica Gorizia	**Peso**	LA ROCCA Stefania PIOVESANA Federica AGOSTINI Alessandra	2011 2011 2012	TS087 C.A. Fincantieri Wartsila Italia PN039 Atletica Brugnera PN Friulintagli UD034 Pol. Libertas Tolmezzo
CISILINO Leonardo RICCIATO Adrijan PITUELLO Giovanni * GIARETTA Alessandro *	2011 2011 2012 2011	TS099 Polisportiva Triveneto Trieste TS006 BOR UD026 Pol. Lib. Mereto di Tomba UD026 Pol. Lib. Mereto di Tomba	**Esathlon/ Pentathlon**	GALLET Virginia PICCIRILLO Michela * SEDONATI Agata * PIAZZA Rebecca *	2011 2012 2012 2011	UD018 Libertas Friul Palmanova PN088 Atletica Dolomiti Friulane PN024 Nuova Pol. Dil. Libertas Sacile UD121 Lupignanum Track&Field

* Gli atleti evidenziati in giallo svolgeranno l'attività in base alla programmazione del raduno.

Atleti extra:

Braghetto Morgan	2009	GO050 Atletica Gorizia
Urigu Gianluca	2009	TS044 Trieste Atletica
Icardi Noemi	2010	TS100 Trieste Trasporti Atl. Giov.
Bembich Claudia	2009	TS100 Trieste Trasporti Atl. Giov.
Comin Anna	2010	PN039 Atl Brugnera Pn Friulintagli
Blasevich Laura	2010	TS100 Trieste Trasporti Atl. Giov.
Pantarotto Gaia	2010	UD030 Atletica Malignani Libertas Udine
De Filippo Letizia	2010	UD030 Atletica Malignani Libertas Udine
Montanaro Siria	2009	TS044 Trieste Atletica
Coppola Alice	2010	TS044 Trieste Atletica
Fabretti Agnese	2012	UD030 Atletica Malignani Libertas Udine
Tricarico Alice	2011	UD030 Atletica Malignani Libertas Udine
Pizzignacco Sara	2012	GO050 Atletica Gorizia