



La **Federazione Italiana di Atletica Leggera** organizza **Summer Camp 2019** per offrire ai propri giovani atleti l'opportunità di coniugare le vacanze estive con la propria passione sportiva.

È un'occasione da non perdere per vivere un'esperienza entusiasmante in una location di grande valore ambientale e paesaggistico, da sempre al servizio dell'atletica leggera e già ben collaudata nell'ospitare raduni estivi e manifestazioni nazionali FIDAL.

CRITERI DI ACCESSO

La partecipazione a **Summer Camp 2019** è riservata in via esclusiva ai **tesserati FIDAL 2019 della categoria allievi** che abbiano conseguito i risultati agonistici riportati nell'**allegato 1** (minimi di partecipazione), tenendo conto di quanto segue:

- per gli atleti al primo anno della categoria allievi/e saranno considerati validi i risultati conseguiti come cadetti/e nell'anno 2018 e quelli conseguiti come allievi/e nelle gare indoor 2019 e nel trofeo invernale di lanci 2019 (solo le gare espressamente indicate nell'**allegato 1**);
- per gli atleti al secondo anno della categoria allievi/e saranno considerati validi i risultati conseguiti come allievi/e nell'anno 2018 e quelli conseguiti come allievi/e nelle gare indoor 2019 e nel trofeo invernale di lanci 2019 (solo le gare espressamente indicate nell'**allegato 1**);

Al **Summer Camp**: saranno ammessi massimo 70 atleti (35 maschi e 35 femmine). Le domande di iscrizione saranno accettate in base all'ordine cronologico di arrivo. In caso di iscrizioni inferiori alle 50 unità il **Camp** sarà annullato.

QUOTA D'ISCRIZIONE

Il costo di **Summer Camp 2019** è di euro 600,00 da pagare con bonifico a FIDAL entro massimo 5gg dalla data di conferma di accettazione della propria iscrizione.

È assolutamente necessario attendere una mail di conferma da FIDAL di essere tra i 70 atleti inclusi nel training camp richiesto e solo in quel caso procedere al pagamento.

ALTERNANZA SCUOLA LAVORO

Per gli atleti/e che intendono partecipare a **Summer Camp 2019** e che per l'a.s. 2018/19 risultino iscritti alle classi III e IV della scuola secondaria di secondo grado esiste la possibilità di vedersi riconosciuto il percorso come attività di Alternanza scuola lavoro. Per avvalersi di tale possibilità sarà necessario, entro e non oltre il **25 marzo 2019**:

- formalizzare la propria iscrizione a **Summer Camp 2019**;
- acquisire la disponibilità da parte dell'Istituto scolastico frequentato a stipulare una convenzione con FIDAL.



INFO & LOGISTICA

La scheda di adesione va inviata via e-mail a summercamp2019@fidal.it entro e non oltre: il **25 marzo 2019**.

Gli atleti ammessi saranno alloggiati presso l'**Hotel Cles di Cles**: dalla cena di domenica 07 luglio 2019 fino alla colazione di domenica 14 luglio 2019.

Per eventuali ed ulteriori informazioni è possibile contattare l'Ufficio Promozione FIDAL ai seguenti numeri di telefono: **06/33484719 - 4729 - 4783**.

ATTIVITÀ

Gli allenamenti e le attività collaterali si svolgeranno principalmente presso il **Centro per lo Sport ed il tempo libero di CLES (TN)**, ma anche in altre location dell'hinterland di Cles dotate delle strutture e dei servizi necessari alla realizzazione delle attività programmate.

Le **attività mattutine** saranno gestite da un team di tecnici FIDAL di comprovata esperienza e professionalità nelle seguenti specialità:

- Velocità
- Ostacoli
- Mezzofondo e Marcia
- Salti
- Lanci
- Prove multiple

È prevista la partecipazione incondizionata da parte degli atleti alle attività giornaliere programmate per il gruppo di specialità di cui si farà parte. Non sarà pertanto consentita la realizzazione di programmi personali.

Le **attività ricreativo-sportive pomeridiane** hanno l'obiettivo di stimolare la naturale curiosità e capacità di mettersi in gioco dei giovani in ambito:

- **ludico ricreativo** (balli di gruppo e latino americani, giochi)
- **sportivo** (palestra di roccia, tiro con l'arco, rafting, nuoto, tennistavolo)
- **culturale/ambientale** (visite guidate, escursioni)

La realizzazione delle singole iniziative sarà affidata a personale altamente qualificato nei rispettivi settori di competenza.

Le attività previste nel programma saranno coordinate da un Tutor dell'Ufficio Promozione FIDAL che sarà presente in loco per tutto il periodo. A supporto del Camp è prevista l'assistenza medica.



CLES 7-14 LUGLIO 2019

PROGRAMMA

PRIMA SETTIMANA

ORARI	LUNEDI/VENERDI		note	GIORNI		DOMENICA
				SABATO	note	
MATTINO						
8.00/8.30	Colazione			Escursione guidata In luoghi di particolare interesse storico culturale e naturalistico	Pranzo a sacco	PARTENZA
8.30/9.30	Preparazione e spostamento al campo di allenamento					
9.30/12.00	Allenamento					
12.00/12.30	Rientro in hotel					
12.30/13.30	Pranzo					
13.30/15.00	Riposo					
POMERIGGIO						
15.30/19.00	Ballo		Per gruppi a rotazione	Escursione guidata In luoghi di particolare interesse storico culturale e naturalistico	Cena in hotel	
	Palestra di roccia					
	Tiro con l'arco					
	Nuoto					
	Rafting					
	Percorsi in ambiente naturale					
17.00/17.30	Break					
SERA						
19.00/20.00	Break			Tempo libero		
20.00/21.00	Cena					
21.00/23.00	Attività di intrattenimento					
23.00/7.00	Riposo notturno					

Il programma potrebbe essere modificato per esigenze organizzative o per ulteriori ed eventuali attività che si ritenesse utile inserire.

ALLEGATO (1) MINIMI DI PARTECIPAZIONE

GARA	CADETTI	CADETTE	ALLIEVI	ALLIEVE
	Gare outdoor 2018	Gare outdoor 2018	Gare outdoor 2018 Gare indoor 2019 Trofeo invernale di lanci 2019	Gare outdoor 2018 Gare indoor 2019 Trofeo invernale di lanci 2019
80	9.70	10.50		
100			11.50	12.80
200			23.20	26.30
300	38.40	43.3		
400			52.20	1:01.10
600	1:33.90	1:46.5		
800			2:01.40	2:23.50
1000	2:47.70	3:12.60		
1500			4:16.80	5:03.80
2000	6:19.40	7:19.00		
3000			9:32.30	11.46.00
5000				
80Hs		13.00		
100Hs	15.00			16.00
110Hs			16.30	
300Hs	43.80	50.20		
400Hs			1:01.60	1:11.50
1200 siepi	3:46.00	4:28.80		
2000 siepi			7:13.20	10:32.20
Alto	1.67	1.50	1.75	1.50
Asta	2.20	2.00	3.00	2.15
Lungo	5.80	4.95	6.20	5.15
Triplo	11.35	10.05	12.20	10.30
Peso kg 3		9.25		9.90
Peso Kg 4	11.45			
Peso Kg 5			11.70	
Disco kg 1		21.50		25.15
Disco Kg1,5	27.85		34.80	
Martello Kg 3		24.50		27.00
Martello Kg4	26.20			
Martello Kg 5			26.70	
Giavellotto gr 400		27.70		
Giavellotto gr 500				28.10
Giavellotto gr 600	38.30			
Giavellotto gr 700			41.30	
Marcia Km 3		18:26.00		
Marcia Km 5	38:35.00		34:17.00	35:33.00
Pentathlon		2939		
Esathlon	2960			
Eptathlon				2960
Decathlon	3370			