



# Criterium Nazionale di

## DISTENSIONE SU PANCA BIATHLON ATLETICO PESISTICA PARALIMPICA

*Città di Castello (PG), 23 giugno 2012*

# INFORMAZIONI LOGISTICHE



**ELEIKO**



## Organizzazione

A.S.D. Clinique

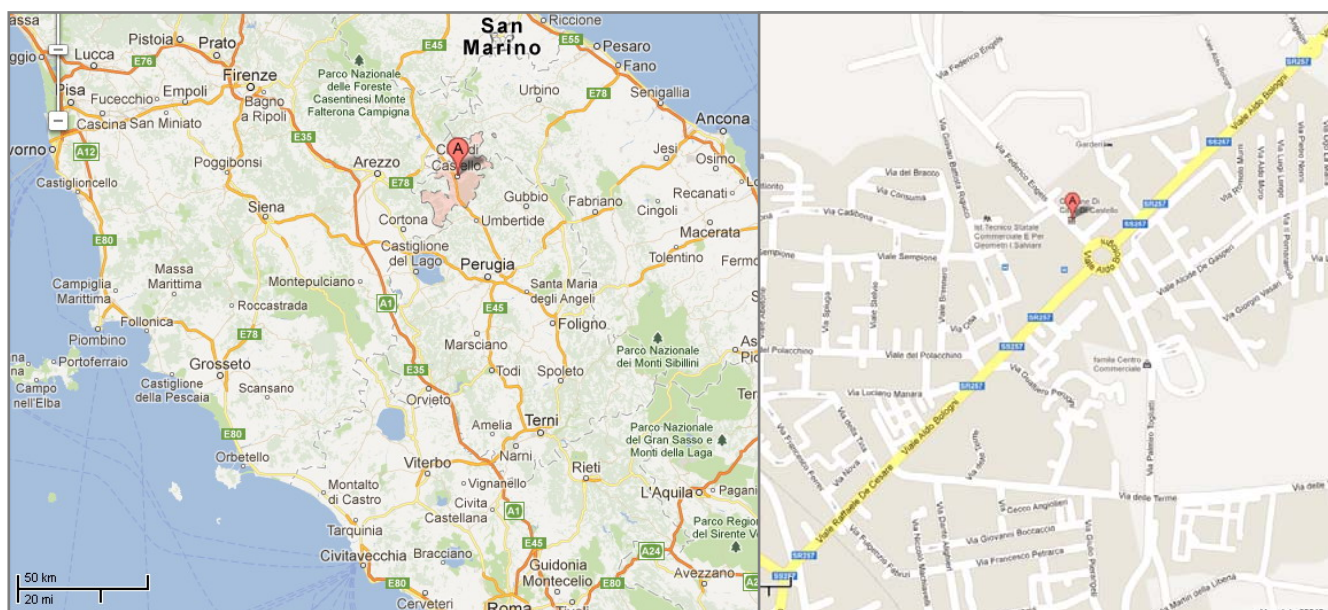
Daide Ciampelli - 333.5435461 - [davide.ciampelli@elav.biz](mailto:davide.ciampelli@elav.biz)

## Sede di gara

Panca: Palazzetto dello Sport - Via Engels - Città di Castello (PG)

Corsa: Pista di Atletica - Viale Aldo Bologni, 96 - Città di Castello (PG)

I due impianti sono adiacenti, a poca distanza l'uno dall'altro.



## Programma di gara

- **1° turno operazioni di peso:** Venerdì 22 giugno dalle ore 19:00 alle ore 21:00
- **2° turno operazioni di peso:** Sabato 23 giugno dalle ore 08:00 alle ore 09:00
- **Orario di gara:** Sabato 23 giugno con inizio dalle ore 10:00

Le operazioni peso, di ogni categoria e classe di età, *sia maschile che femminile*, verranno effettuate presso la sede di gara (Palazzetto dello Sport).

## Partecipazione Criterium Nazionale di Distensione su Panca

Otengono il diritto di partecipare alla Finale Nazionale del Criterium Nazionale di Distensione su Panca i primi **10 Atleti** di ogni categoria, maschile e femminile, risultanti dalle classifiche nazionali d'ufficio delle fasi regionali di qualificazione. Le Società Sportive non dovranno completare l'iscrizione alla gara essendo la partecipazione alla Finale un diritto acquisito. Sarà la Segreteria Federale stessa a comunicare alle Società Sportive che avranno Atleti qualificati alle Finali i nominativi degli stessi.

**NB:** Gli Atleti qualificati alle Finali Nazionali di Distensione su Panca possono prendere parte anche al Criterium Nazionale di Biathlon Atletico (vedi pag. 21 e 22 Programma Attività Federale 2012). Gli Atleti rientranti in questa casistica dovranno perfezionare l'iscrizione, **entro e non oltre lunedì 11 giugno**, utilizzando l'apposito modulo di iscrizione per la gara di Biathlon.

## Iscrizioni Criterium Nazionale di Biathlon Atletico

Le Società Sportive, per completare l'iscrizione dei propri Atleti alla gara, dovranno inviare il modulo di iscrizione, compilato in tutte le sue parti, all'indirizzo

[visconti.garenazionali@federpesistica.it](mailto:visconti.garenazionali@federpesistica.it) **entro e non oltre lunedì 11 giugno**, pena l'esclusione dalla gara stessa, accertandosi di aver completato l'iter del tesseramento in qualità di Atleta Agonista di tutti coloro che si intende iscrivere alla gara.

Gli Atleti qualificati alle Finali Nazionali di Distensione su Panca possono prendere parte anche al Criterium Nazionale di Biathlon Atletico (vedi pag. 21 e 22 Programma Attività Federale 2012). Anche gli Atleti rientranti in questa casistica dovranno perfezionare l'iscrizione, **entro e non oltre lunedì 11 giugno**, utilizzando il modulo di iscrizione per la gara di Biathlon.

### **Rimborsi Finali Nazionali Criterium Nazionale Distensione su Panca e Biathlon Atletico**

I funzionari della Segreteria Federale provvederanno alle procedure di rimborso direttamente in sede di gara, nelle modalità di seguito riportate:

- **Per i primi 6 Atleti** classificati di ogni classe d'età e categoria di peso, sia maschile che femminile, viene corrisposto alle Società Sportive **un rimborso massimo di € 350,00 ciascuno, in base alle tabelle federali vigenti.**

- Per gli accompagnatori (Tecnico, Dirigente, ecc.), purché regolarmente tesserati per la Società Sportiva interessata, è prevista la stessa entità di rimborso degli Atleti secondo le seguenti modalità:

. da 1 a 3 Atleti della stessa Società Sportiva, un rimborso per un accompagnatore, purché effettivamente presente in gara e regolarmente tesserato per la Società Sportiva.

. da 4 Atleti in poi della stessa Società Sportiva, un rimborso per due accompagnatori, purché entrambi effettivamente presenti in gara e regolarmente tesserati per la Società Sportiva.

Qualora il rimborso spettante non venga ritirato in sede di gara, sarà cura del competente Ufficio Amministrativo provvedere a spedire direttamente alla Società Sportiva un assegno bancario - non trasferibile - per l'Atleta/i risultante dai verbali di gara, e, per l'accompagnatore, solo nel caso in cui lo stesso si sia presentato/qualificato ai funzionari della Segreteria Federale presenti in sede di gara.

**NB: Chi prende parte alla gara in qualità di Atleta non può, in alcun modo, percepire il rimborso come accompagnatore.**

**Chi prende parte ad entrambi i Criterium Nazionali può percepire un solo rimborso.**

### **Iscrizioni Criterium Nazionale di Pesistica Paralimpica**

Come previsto dal Regolamento Tecnico del Sollevamento Pesi Paralimpico (IPC Powerlifting) - riportato in allegato e già trasmesso a tutte le Società Sportive tramite il Comunicato Federale n. 14 del 16 marzo u.s. - gli Atleti iscritti alla gara, dovranno **obbligatoriamente** effettuare la **classificazione**, tramite l'apposita **visita** effettuata dalla preposta Commissione Classificatrice, al costo di 20 €, il giorno precedente la gara (venerdì 22 giugno).

**Orari e sede delle visite di classificazione degli Atleti Disabili iscritti alla gara, così come le modalità di rimborso loro riguardanti, verranno comunicati agli interessati in seguito.**

Per completare l'iscrizione dei propri Atleti alla gara, le Società Sportive dovranno inviare all'indirizzo [rauccio.teamitalia@federpesistica.it](mailto:rauccio.teamitalia@federpesistica.it), **entro e non oltre lunedì 11 giugno**, il **modulo di iscrizione**, compilato in tutte le sue parti e la seguente **documentazione**:

- **Certificato di disabilità (INPS/ASL)**
- **Modulo di tesseramento specifico per Atleti Disabili S2/AD** (nel caso non fosse già stato spedito al momento del tesseramento)
- **Ricevuta di avvenuto pagamento** del costo della visita di classificazione di € 20 (da effettuare sul c/c postale n° 65794034 intestato alla Federazione Italiana Pesistica Serv. Tes. Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma - Causale: Visita di Classificazione Nazionale).

## Come raggiungere Città di Castello

### IN AUTOMOBILE

#### Da Roma

Autostrada del Sole A1 - Uscita Orte - Seguire la E45 - Uscita Città di Castello

#### Da Bologna e Firenze

Autostrada del Sole A1 - Uscita del Casello di Arezzo - Proseguire nella Vallata S.S. 73 e 221 - Seguire le indicazioni per Città di Castello

#### **Tempi medi di percorrenza**

Ancona - Città di Castello: 2h 25m - 180 km / Firenze - Città di Castello: 1h 40m - 128 km / Roma - Città di Castello: 2h 33m - 234 km / Napoli - Città di Castello: 4h 05m - 423 km / Milano - Città di Castello: 4h 20m - 400 km

### IN TRENO

- Linea Firenze - Roma. Scendere alla Stazione di Arezzo e proseguire a mezzo autobus
- Linea FCU Sansepolcro - Terni. Scendere alla stazione di Città di Castello

Per informazioni su orari e costi:

FS - Ferrovie dello Stato - 892021 - [www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com)

FCU - Ferrovia Centrale Umbra - 075.575401 - [www.fcu.it](http://www.fcu.it)

### IN AEREO

Città di Castello dista 53 km dall'Aeroporto Internazionale dell'Umbria di Sant'Egidio.

L'Aeroporto Internazionale dell'Umbria è collegato con l'aeroporto di Milano Malpensa tramite due voli giornalieri:

Partenza da:	Orario di partenza	Destinazione:	Orario d'arrivo
Perugia Sant'Egidio	06.30	Milano Malpensa	07.45
Milano Malpensa	14.25	Perugia Sant'Egidio	15.40
Perugia Sant'Egidio	16.40	Milano Malpensa	17.55
Milano Malpensa	20.15	Perugia Sant'Egidio	21.30

#### • Come muoversi dall'aeroporto

##### *Autonoleggi*

Avis, tel. +39 075/6929346  
Maggiore, tel. +39 075/5007499  
Europcar, tel. +39 075/5731704  
Hertz, tel. +39 075/5002439 oppure:  
Servizio TAXI - 24 ore su 24  
Chiamare: 349.3590279 - 347.3236404

##### *Orari bus-navetta*

L'Aeroporto Internazionale dell'Umbria di Sant'Egidio è collegato con la città di Perugia tramite il servizio bus - navetta.

Percorso		Piazza Italia	Stazione FS	Aeroporto
Orario	#1	5.20	5.25	5.50
Orario	#2	15.00	15.20	15.45

Percorso		Aeroporto	Stazione FS	Piazza Italia
Orario	#1	16.40	17.10	17.20
Orario	#2	22.20	22.40	22.50

#### • Recapiti per informazioni e prenotazioni

Centralino, tel. + 39 075/592141 || Direzione, tel. + 39 075/5921422 || Fax + 39 075/6929562  
Sito web: <http://www.airport.umbria.it> || E-mail: [info@airport.umbria.it](mailto:info@airport.umbria.it)

##### *Altri aeroporti nelle vicinanze:*

#### • Aeroporto Amerigo Vespucci - Peretola, Firenze

Per informazioni tel. 055308023

Sito web: <http://www.aeroporto.firenze.it>

#### • Aeroporto Internazionale Leonardo da Vinci - Fiumicino, Roma

Collegamenti giornalieri da e per Perugia con autobus della linea ACAP-SULGA - Tel 075/5009641

Sito web: <http://www.adr.it>

## Convenzioni Alberghiere

- HOTEL GARDEN \*\*\*\* *sede del congresso*  
Distanza 0,0km  
Viale Aldo Bogni 96 - 06012 Città di Castello (PG)  
[www.hotelgarden.com](http://www.hotelgarden.com)  
[Info@hotelgarden.com](mailto:Info@hotelgarden.com)  
Tel. 075 855 0593 - 075 855 0587  
Camera Singola 40,00€  
Camera Doppia 70,00€  
Prima Colazione a Buffet e Connessione Internet inclusi
  
- HOTEL UMBRIA \*\*  
Distanza 1,5km  
Via Sant'Antonio, 6 - 06012 Città di Castello (PG)  
[www.hotelumbria.net](http://www.hotelumbria.net)  
Tel. 075 855 4925  
Camera Singola 30,00€  
Camera Doppia 60,00€  
Prima Colazione a Buffet e Connessione Internet inclusi
  
- HOTEL EUROPA \*\*\*  
Distanza 1,9km  
Viale Vittorio Emanuele Orlando, 2 - 06012 Città di Castello (PG)  
Tel. 075 855 0551  
Camera Singola 35,00€  
Camera Doppia 56,00€  
Prima Colazione a Buffet e Connessione Internet inclusi
  
- HOTEL LE MURA \*\*\*  
Distanza 2,0km  
Via Borgo Farinario, 1 - 06012 Città di Castello (PG)  
[Www.hotellemura.it](http://Www.hotellemura.it)  
[direzione@hotellemura.it](mailto:direzione@hotellemura.it)  
Tel. 075 852 1070  
Camera Singola 38,00€  
Camera Doppia 60,00€  
Prima Colazione a Buffet e Connessione Internet inclusi
  
- HOTEL PARK GE. AL \*\*\*  
Distanza 2,5km  
Via Piero della Francesca, 24 - 06012 Città di Castello (PG)  
[www.gita.it/parkgeal/it](http://www.gita.it/parkgeal/it)  
Tel. 075 852 1312  
Camera Singola 42,00€  
Camera Doppia 68,00€  
Prima Colazione a Buffet e Connessione Internet inclusi
  
- HOTEL TERME DI FONTECCHIO \*\*\*  
Distanza 3,0km  
Località Fontecchio, 4 - 06012 Città di Castello (PG)  
[Www.termedifontecchio.net](http://Www.termedifontecchio.net)  
[booking@termedifontecchio.net](mailto:booking@termedifontecchio.net)  
Tel. 075 852 0614  
Camera Singola 40,00€  
Camera Doppia 60,00€  
Prima Colazione a Buffet e Connessione Internet inclusi

### **NB**

**Per l'applicazione delle tariffe sopra indicate, al momento della prenotazione occorre comunicare all'albergo che si intende usufruire della "Convenzione ELAV".**

# Sport Science National Congress

## Città di Castello, 24 giugno 2012



Il 24 giugno la FIPe (Federazione Italiana Pesistica) ed ELAV (Ricerca e alta formazione per le scienze motorie) uniranno le rispettive forze organizzative e tecnico-scientifiche per un importante evento, lo “**Sport Science National Congress 2012**”, incentrato sulla scienza dell'allenamento sportivo e dedicato a Preparatori Atletici, Allenatori e Studenti in Scienze Motorie.

Il Congresso si terrà a Città di Castello domenica 24 giugno presso l'Hotel Garden, in Via Aldo Bolognini, 96.

<b>PRESIDENTI DEL CONGRESSO</b>	
Enrico Guerra, Antonio Urso	
<b>COMITATO SCIENTIFICO</b>	
Luca Russo ( <i>Coordinatore</i> ) Claudio Giorgi, Enrico Guerra, Mosè Mondonico, Antonio Urso	
<b>PROGRAMMA</b>	
09.00 Accredito partecipanti 09.30 Apertura lavori e presentazione congresso - <i>Luca Russo, Enrico Guerra, Antonio Urso, Assessore allo Sport Comune di Città di Castello, Presidente Coni Regionale</i>	
<b>09.45 SESSIONE 1 SPORT SCIENCE</b>	
MODERATORE <i>Luca Russo</i>	
09.45 Determinazione della soglia minima individuale di carico per l'allenamento della forza massima - <i>Enrico Guerra (ELAV Institute)</i>	
10.15 Fisica della forza: il passaggio dall'eccentrica alla concentrica - <i>Claudio Giorgi (ELAV Institute)</i>	
10.45 Abilità nel ripetere sprint e prestazione calcistica: correlazioni e analisi critica - <i>Carlo Castagna (FIGC)</i>	
11.15 Break	
11.45 Coordinazione inter-segmentaria: effetti acuti e cronici della pratica di Calcio e Pallacanestro - <i>Cristina Cortis (Università di Cassino e del Lazio Meridionale)</i>	
12.15 L'elettromiografia di superficie come rappresentazione dei fenomeni precoci di fatica negli sport di resistenza - <i>Paola Sbriccoli (Università del Foro Italico Roma)</i>	
12.45 Interpretazione moderna delle soglie metaboliche negli sport di resistenza - <i>Pietro Enrico Di Prampero (Università di Udine)</i>	
13.15 Discussione	
13.30 Lunch	
<b>15.00 TAVOLA ROTONDA</b>	
DOVE STA ANDANDO LO SPORT IN ITALIA? Moderatore: <i>Massimo Zangarelli</i> (Direttore Responsabile ELAV Journal) Interverranno: <i>Stefano Fiorini, Emiliano Mondonico, Fabrizio Villa, Daniele Masala, Relatori del Congresso</i>	
<b>15.45 SESSIONE 2 SPORT PRACTICE</b>	
MODERATORE <i>Daniele Masala</i>	
15.45 Influenza dell'allenamento funzionale sulle abilità specifiche di spostamento cestistico nel basket - <i>Gianni Cedolini (FIP, APFIP)</i>	
16.15 Il monitoraggio dell'allenamento nella stagione agonistica nel Progetto Club Italia Femminile - <i>Marco Mencarelli (FIPAV)</i>	
16.45 Break	
17.00 Determinazione dei carichi di lavoro nelle sedute specifiche di Rugby: approcci metodologici e applicazioni pratiche - <i>Giorgio Da Lozzo (FIR, Campionato di Eccellenza Rovigo Rugby)</i>	
17.30 Variabilità della Frequenza Cardiaca e allenamento: l'esempio del numero uno al mondo di Fioretto - <i>Massimo Omeri (FIS)</i>	
18.00 Analisi qualitativa degli esercizi olimpici della pesistica: nuove tendenze - <i>Antonio Urso (FIPe)</i>	
18.30 Discussione	
18.45 Chiusura lavori	

**Per ulteriori informazioni consultare la brochure del Congresso oppure visitare il sito [www.elav.biz](http://www.elav.biz) o contattare via mail gli organizzatori all'indirizzo [elavcongress@elav.biz](mailto:elavcongress@elav.biz)**