

Ogni anno prima dell'inizio della stagione si svolge un assessment di valutazione delle prestazioni e del programma degli atleti. L'eventuale ingresso a progetti e selezione per eventi si baserà sui risultati dello stesso.

Le valutazioni includono prove di nuoto di corsa e ciclismo.

Agli atleti oltre possibilità di confrontarsi vengono date le seguenti opportunità:

- ! Esposizione del programma U23
- ! Seminario Sport/Università
- ! Seminario Antidoping
- ! La possibilità di parlare con lo staff Fitri e condivisione della programmazione.

Obiettivi delle valutazioni delle prestazioni:

- ! Fornire una prova di inizio stagione / prova delle prestazioni per tutti i soggetti coinvolti.
- ! Confronto tra U23
- ! Valutazione per il coinvolgimento in programmi e gare U23

Standard minimi accesso:

Qualsiasi atleta nella categoria U23 (1999 – 1995) è invitato a partecipare purché rispetti gli standard di nuoto e corsa elencati di seguito. Gli atleti al di fuori di questi standard non sono pronti per lo sviluppo ad alto livello e dovrebbero invece concentrarsi sulla preparazione e gare nazionali:

	Maschile	Femminile
Nuoto		
400m	05:00min	05:30min
800m	10:30min	11:20min
Corsa		
5000m	16:40min	18:20min
10000m	34:00min	38:00min

Si prega di notare che abbiamo una capacità massima stabilita in base al tempo disponibile per la piscina. Se non saremo in grado di accettare l'iscrizione per il raggiungimento di tale capacità (conferma entro il 1° marzo 2019) verranno presi come selezione i risultati agonistici negli ultimi 2 anni.

Programma attività (CPO Giulio Onesti Roma):

Martedì 5 marzo	Mercoledì 6 marzo	Giovedì 7 marzo
Raduno 13:30 Riunione Introduttiva 13:15 - 14:00 Nuoto Allenamento libero supervisionato 14:15 Corsa Allenamento libero supervisionato 16:15 Seminario Antidoping 17:45	Prova di Corsa 8:30 - 10:45 Prova di Nuoto 14:15 - 16:15 Seminario 17:00 Sport Università	Nuoto 8:30 - 10:45 Prova Ciclismo 11:00 - 14:00 Fine Lavori 15.00

Per informazioni e iscrizioni (entro il 20/02/2019) tommasodusi@fitri.it