



**DIREZIONE
SPORT**

LINEE GUIDA S.I.T

SEMINARIO TECNICO PRATICO

Roma, 3-4 ottobre 2025

*“Aspetti metodologici di preparazione, tecnici e tattici di gara:
analisi della World Cup Rome 2025”*

2025

INFORMAZIONI

QUANDO:	venerdì 3 ottobre e sabato 4 ottobre
ARGOMENTI TRATTATI:	<i>Aspetti metodologici di preparazione, tecnici e tattici di gara: analisi della World Cup Rome 2025</i>
MODALITÀ DI SVOLGIMENTO:	il seminario di aggiornamento si svolgerà in presenza con sessioni esercitazioni pratiche e lezioni frontali
LUOGO DI SVOLGIMENTO:	Roma (RM)
RESPONSABILE SIT:	Alessandro Bottoni
REFERENTE ORGANIZZATIVO:	Settore Istruzione Tecnica FITRI settoreistruzioneetecnica@fitri.it
SUPPORTO TECNICO:	piattaforma www.formazionefitri.it E-mail: help@formazionefitri.it

1. DESTINATARI

La partecipazione è aperta ai tecnici Fitri di ogni livello, in particolare il target di riferimento è quello Istruttore e Allenatore I Livello e ai tecnici interessati ad una esperienza di visione guidata di una gara di World Cup e al successivo confronto e discussione tecnica. L'evento **assegnerà 3 Crediti Formativi** annuali.

2. ASPETTI ORGANIZZATIVI

Il seminario si svolgerà in presenza venerdì 3 ottobre dalle 11:30 alle 12:30 (partecipazione facoltativa) e sabato 4 ottobre dalle 08:45 alle 17:30

L'**accreditamento** per i tecnici che seguiranno il seminario è previsto:

- alle ore 11:00 del venerdì 3 ottobre presso il laghetto dell'Eur, in prossimità dell'area Start della World Cup, su Viale Umberto Tupini (presenza facoltativa)
- alle ore 08:00 del sabato 4 ottobre presso il laghetto dell'Eur, in prossimità dell'area Start della World Cup, su Viale Umberto Tupini
- alle ore 16:15 del sabato 4 ottobre presso viale America 201, davanti la sede del Ministero dello Sviluppo Economico, posta di fronte l'arrivo della gara e dove si svolgerà la sessione teorica in aula.

3. MODALITÀ D'ISCRIZIONE

Le iscrizioni si effettueranno esclusivamente previa piattaforma www.formazionefitri.it, nelle seguenti modalità:

Partecipazione IN PRESENZA:	www.formazionefitri.it – selezionare "Seminari Pratici"
Iscrizione:	a partire da venerdì 12 settembre 2025 dalle ore 17:00
Termine iscrizioni:	domenica 28 settembre 2025 entro le ore 23.00 e/o al raggiungimento del numero massimo di 30 partecipanti

Il corso si attiverà solo al raggiungimento del numero minimo di 5 partecipanti

4. QUOTA D'ISCRIZIONE

La quota d'iscrizione al seminario è di **euro 45,00**

Il pagamento potrà essere effettuato in modalità telematica con carta di credito.

Con questa tipologia semplificata di pagamento i tecnici verranno automaticamente registrati all'evento formativo, oppure, mediante bonifico bancario da intestare a:

FEDERAZIONE ITALIANA TRIATHLON

Banca 05034 - BANCO BPM S.P.A.

IBAN IT17M0503403240000000001549

Specificare la causale: nome e cognome, iscrizione seminario pratico FITRI Roma 3-4 ottobre 2025

Per le iscrizioni mediante bonifico, si ricorda che la copia del bonifico dovrà essere inserita all'interno del format, per la chiusura della procedura d'iscrizione e verranno convalidate dal settore SIT esclusivamente dopo l'autorizzazione da parte del settore amministrativo dell'avvenuto pagamento.

Si prega, pertanto, di **eseguire il bonifico con valuta non superiore alla data di domenica 28 settembre p.v.**

5. CONTENUTI

In occasione della World Cup di Roma il SIT propone una nuova opportunità di aggiornamento pratico e di confronto tecnico. Il tema riguarda gli aspetti di preparazione metodologici, tecnici e tattici della gara di alto livello nel Triathlon e viene affrontato utilizzando il contesto e l'opportunità offerta dalla visione diretta e guidata di una prova di World Cup. Nella giornata di venerdì 3 ottobre i tecnici partecipanti potranno visionare le fasi di avvicinamento alla gara, come la familiarizzazione e i dettagli del percorso di nuoto e di ciclismo, mentre nella giornata seguente potrà essere osservato nel dettaglio come gli atleti partecipanti alla World Cup femminile e maschile affrontano le fasi del riscaldamento e tutte le fasi di gara.

Per rendere efficace l'esperienza, l'osservazione ai fini dell'apprendimento sarà guidata dallo staff del SIT e i partecipanti avranno possibilità di accedere in punti utili per osservare le fasi più rilevanti dal punto di vista tecnico. Al termine delle due competizioni il seminario si sposterà in aula, dove verranno affrontati e discussi, con il supporto dello staff tecnico delle Squadre Nazionali, gli aspetti metodologici di preparazione e quelli tecnici e tattici osservati nel corso delle due giornate, approfondendo sia le fasi di preparazione e avvicinamento che quelle di gara.

Il seminario è aperto a tutti i livelli tecnici, il target dei contenuti è rivolto principalmente al livello Istruttore e Allenatore di I livello e a tutti i tecnici interessati ad una esperienza di visione guidata di una gara di World Cup e al successivo confronto e discussione tecnica.

PROGRAMMA				
Venerdì 3 ottobre	11:30 12:30	Swim Familiarisation (partecipazione facoltativa)	Accesso al percorso per la visione della familiarizzazione. Viale America 201	Staff SIT
	13:00 13:30	Bike Familiarisation (partecipazione facoltativa)		Staff SIT
Sabato 4 ottobre	08:45 09:15	Elite Women Transition Area & Swim warm-up	Swim course – accesso esclusivo al chalet del lago per la visione della gara.	Staff SIT
	10:30	Elite Women Race		
	10:30 11:15	Elite Men Transition Area & Swim warm-up	Swim course – accesso esclusivo al chalet del lago per la visione della gara.	Staff SIT
	11:30	Elite Men Race		
	16:30 18:30	Analisi degli aspetti tecnici di gara nella frazione di nuoto - Intensità di gara - Situazioni specifiche di gara - Protocolli di riscaldamento per le acque libere Allenamento del nuoto in acque libere - Metodologie di allenamento ed esempi di sessioni di lavoro - Cenni sull'organizzazione di una sessione di allenamento in acque libere Analisi degli aspetti tecnici di gara - Intensità e situazioni specifiche di gara - Pace strategy - Costo energetico, durability tecnica di corsa e prestazione Discussione e confronto		Riccardo Wenter Fabrizio Antonelli Luca Zenti Michele Zanini

RELATORI	
Riccardo Wenter	Tecnico coordinatore delle Squadre Nazionali di Triathlon. Specialista del nuoto
Fabrizio Antonelli	Tecnico delle Squadre Nazionali Nuoto fondo – Allenatore di atleti vincitori di medaglie nel nuoto ai Giochi Olimpici, Campionati Mondiali e Campionati Europei
Michele Zanini	Tecnico specialista della forza. Analista della performance

6. ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE E CREDITI FORMATIVI

Al fine di poter ottenere i Crediti Formativi previsti è necessario firmare la presenza all'inizio dei lavori della sessione mattutina o di quella pomeridiana.

È consentito il 10% (30 minuti) di assenze dal totale delle ore del seminario.

Sarà rilasciato un attestato di partecipazione, a mezzo e-mail, direttamente dalla piattaforma una volta verificate le presenze.

La partecipazione **assegna 3 CF** per l'anno in corso.