

IMOLA 22-24Marzo

Assessment e competenze specifiche nel ciclismo

SCOPO E FOCUS DEL RADUNO



Obiettivo generale

L'obiettivo generale del camp era quello di offrire ulteriori opportunità e input per sviluppare le proprie competenze, in un ambiente di lavoro nel Triathlon qualificato e professionale e avendo profonda consapevolezza dello stato del proprio processo di crescita verso l'ambito alto livello.

Obiettivi tecnici

- Valutazione dello stato di preparazione in vista dei primi appuntamenti internazionali
- Esposizione a preziose opportunità di sviluppo per il ciclismo

In particolare il camp è stato focalizzato sulla verifica e lo sviluppo delle competenze tecniche specifiche nel ciclismo. Il programma ha seguito gli step già strutturati nei camp precedenti dove si è lavorato principalmente su:

- Sicurezza in bicicletta
- Conoscenza dei materiali e gestione del mezzo
- Competenze individuali negli aspetti tecnici-coordinativi su prove tecniche

Fino al lavorare nell'ultimo raduno sulle competenze individuali e in piccoli gruppi su circuito tecnico, da volgere anche ad intensità impegnative.

REGOLE DEL CAMP

Gli atleti italiani sono sottoposti come in ogni occasione di convocazione alle norme di comportamento della Fitri condivise e accettate.

PROGRAMMA RADUNO LIVELLO NAZIONALE

PROGRAMMA ORARIO RADUNO LN					
Venerdì 22 Marzo		Sabato 23 Marzo		Domenica 24 Marzo	
Viaggio		07.30	Colazione	07.30	Colazione
		07.40			
		07.50			
		08.00	Verifica Materiale Ciclismo		
		08.10			
		08.20		08.30	Trasferimento autodromo Imola
		08.30	Trasferimento e Riscaldamento Verso L'autodromo	08.30	Distribuzione pacchi gara
		08.40			
		08.50			
		09.00	Visione circuito e riscaldamento		
		09.10			
		09.20			
		09.30	Crono (1 giro) partenza ogni 30"	09.30	apertura zona cambio
		09.40			
		09.50	Recupero		
		10.00	Team Time Trial 1 (2 giri)		
		10.10			
		10.20	Recupero		
		10.30	Team Time Trial 2 (2 giri)		
		10.40		10.45	chiusura zona cambio
		11.30	SPOSTAMENTO RISTORANTE	10.50	Briefing
		12.00	Pranzo	11.00	Start donne
		13.20	Spostamento piscina	11.10	start uomini
		13.30	Riscaldamento a secco in autonomia	12.15	Defaticamento
		13.40		12.30	Pasta Party
		13.50	Eventuale riscaldamento in acqua	13.30	Premiazioni
		14.00	Assessment Nuoto		Viaggio
		16.00	Riposo		
	17.00	Eventuale sessione di corsa rigenerante			
		Colloqui individuali			
19.00	Ritrovo	19.00	Riunione		
19.30	Riunione				
20.00	Cena	20.00	Cena		
21.30	Free Time	21.30	Free Time		
22.00	Tempo limite per andare nelle camere	22.00	Tempo limite per andare nelle camere		
22.30	Luci spente	22.30	Luci spente		

PROGRAMMA ASSESSMENT OPEN DI SABATO 23 MARZO				
09.00	RITROVO			
09.10	Riscaldamento libero nel circuito			
09.20				
09.30	Organizzazione gruppi per lavoro a stazioni			
Gruppi	D1	D2	U1	U2
09.40	ST 1	ST 2	ST 3	ST 4
09.50	ST 2	ST 3	ST 4	ST 1
10.00	ST 3	ST 4	ST 1	ST 2
10.10	ST 4	ST 1	ST 2	ST 3
10.20	Organizzazione lavoro circuito unico a gruppi			
10.30	Lavoro circuito			
10.40				
10.50	organizzazione crono			
11.00	Crono 5k partenza ogni 20"			
11.10				
11.20	Recupero			
11.30				
11.40	Team Time Trial 10k (2 giri)			
11.50				
12.00	SPOSTAMENTO RISTORANTE			

13.20	Spostamento piscina			
13.30	Riscaldamento a secco in autonomia			
13.40				
13.50	Eventuale riscaldamento in acqua			
14.00	Prova Nuoto			
	400m			
	100m			

ATLETI E TECNICI COINVOLTI

ATLETI LIVELLO NAZIONALE		
Arpinelli	Costanza	ASD Minerva Roma
Cocchi	Chiara	ASD Triathlon Duathlon Rimini
Crestani	Francesca	T41 Triathlon Marostica ASD
Lobba	Chiara	T41 Triathlon Marostica ASD
Mercatelli	Asia	Triathlon Team Riccione ASD
Prestia	Angelica	Pianeta Acqua SSD
Seregni	Bianca	ASD Triathlon Pavese
Brighi	Riccardo	Cus Parma ASD
Bruni	Luca	K3 SSD A R.L.
Cattabriga	Filippo	ASD Minerva Roma
Crociani	Alessio	Triathlon Team Riccione ASD
De Angelis	Alessandro	ASD Minerva Roma
De Ponte	Christian	ASD Torino Triathlon
Gazzina	Francesco	ASD Minerva Roma
Ingrilli'	Davide	ASD Triathlon Pavese
Perri	Matteo	ASD Minerva Roma

ATLETI SELEZIONATI PER L'ASSESSMENT OPEN				
	COGNOME	NOME	CATEGORIA	SOCIETA'
<i>DONNE</i>				
1	Castagna	Monica	Y	LEO SPORT
2	Erman	Doga'	YB	SBR3
3	Ferrarin	Vittoria	Y	KM SPORT
4	Germani	Eleonora	YB	ALMOSTHERE
5	Greco	Myral	J	MINERVA
6	Mangiullo	Maddalena	YB	ASD NEST
7	Righetti	Alessia	YB	TTR
8	Rossi	Ludovica	Y	TRIATHLON 7C ASD
9	Terrinoni	Sofia	Y	GREEN HILL
<i>UOMINI</i>				
1	Arnaudo	Marco	J	CUNEO 1198
2	Beduzzi	Davide	J	TNT
3	Casadei	Daniel	Y	T.D.RIMINI
4	Confalonieri	Riccardo	YB	ALMOSTHERE
5	Fabbi	Davide	YB	CUS PARMA
6	Gambitta	Daniele	YB	MAGMA TRIATHLON
8	Geretto	Leonardo	J	CUNEO 1198
9	Perotti	Gianmarco	YB	TERNI TRIATHLON
10	Toppi	Tommaso	Y	GREEN HILL
11	Vignali	Luca	J	T.D.RIMINI
12	Zenobi	ELIA	YB	DINAMO TRIATHLON

Staff e tecnici invitati

1.	Bottoni	Alessandro	Direttore Tecnico Giovanile
2.	Dusi	Tommaso	Coordinatore Nazionale Programma Sviluppo U23
3.	Tomasselli	Mauro	Tecnico Nazionale Programma Sviluppo
4.	Colosi	Martino	Coordinatore Tecnico Macro Area (CTM) Centro
5.	Barbero	Genevie	Assistente tecnico Programma Sviluppo
6.	Zanlungo	Luigi	Tecnico invitato Pianeta Acqua
7.	Previtali	Marco	Tecnico invitato ASD Triathlon Pavese

Tecnico corso di aggiornamento tecnico

AGOSTINI	LAURA	BENZI	FRANCESCA
BERGONZONI	ANDREA	COLGAN	DAVID
DE RAZZA PLANELLI	STEFANO	EMANUELE	STEFANO
FABBRI	FABIO	GIUSTI	ANTONELLA
GRECO	ANTONINO	LODI	ALBERTO
LUCCHI	DANIELE	MONTI	GABRIELE
PETROSINO	GIUSEPPE	RAVAGLI	PIETRO
ROSSI	MARCO	TORCIANTI	GABRIELE
VASON	FABIO	CURTI	ROBERTO
ALUIGI	FRANCESCO	PISCOPO	VINCENZO
BRECCAROLI	MARCO	BERNARDI	LORENZA
DUTTO	FRANCESCO	COLOSI	MARTINO
GIRASOLE	FEDERICO	GIAMPIETRI	ALBERTO
IAROSSI	DAVIDE	PRUITI	FABIO
MANZI	ALEX	RIFOLFI	ROMINA
PEZZI	FABRIZIO	ZENTI	STEFANO
SCARCIELLO	MASSIMO		

ASSESSMENT

L'assessment che si è svolto nel raduno aveva la funzione di esporre gli atleti ad ulteriori e intensi stimoli ravvicinati, proposti in un ambiente di valutazione e in condizioni di recupero non ottimali. Lo scopo non era ovviamente quello di ottenere performance ottimali nelle prove ma quello di dare la possibilità agli atleti di esplorare se stessi, le capacità di gestione di situazioni stressanti e i propri limiti. I risultati dell'assessment verranno considerati come quelli di una qualsiasi gara del circuito nazionale, considerando che le capacità di svolgere e recuperare stimoli intensi ravvicinati è influenzata positivamente dallo sviluppo raggiunto dall'atleta nella capacità di allenamento, che rappresenta per questa fascia di età il focus principale.

1. CICLISMO

- a. Prova crono 5km
- b. Time Trial a gruppi ristretti 1 (organizzato a gruppi di 3-5 in base al tempo della crono)
- c. Time Trial a gruppi ristretti 2 (organizzato in base all'esecuzione della prima prova TT) (solo livello nazionale)

2. NUOTO

- d. Prova 800m per il livello nazionale – Prova di 400m per l'assessment open
- e. Prova 100m

3. GARA DI DUATHLON

- f. 1° frazione gara di duathlon
- g. tempo finale gara di duathlon

ASSESSMENT: Tempo finale delle prove a+b+c (peso doppio) +d+e (peso doppio) + f

I tempi sono normati rispetto al tempo della prima donna/primo uomo ed è possibile scartare un tempo ad esclusione della prova c ed f. Il tempo della prova di 400m di nuoto dell'assessment open verrà raddoppiato per l'inserimento in classifica unica con il livello nazionale, come pure quello della prova TT di ciclismo, realizzato su 2 giri verrà dimezzato.

COSA CI SI ASPETTAVA DAGLI ATLETI

Dagli atleti ci si aspettava il massimo impegno e focus nel raggiungere gli obiettivi generali del camp e quelli di sviluppo personali. Lo staff ha il ruolo di incoraggiare e favorire questo processo.

Nel corso dell'assessment gli atleti sono stati esposti alla gestione di situazioni limitanti, come ad esempio la gestione delle problematiche di riscaldamento nella prova di nuoto, che fanno parte degli obiettivi di sviluppo per questa fascia di età.

L'atleta di livello nazionale che ha ambizioni di sviluppo nel contesto internazionale deve saper gestire gli stimoli proposti in condizioni difficili nel raggiungimento dei propri obiettivi, mostrando consapevolezza delle proprie capacità e audacia nell'esporsi a situazioni sfidanti, mantenendo la giusta attenzione, la spensieratezza che contraddistingue questa fascia di età, divertendosi e contribuendo al successo del camp per sé e per il gruppo.

COSA CI SI ASPETTAVA DALLO STAFF

Lo staff deve operare mettendo al centro l'opportunità di sviluppo rivolta agli atleti, garantendo la sicurezza e guidando l'esposizione alle opportunità di sviluppo, nel massimo rispetto degli atleti e dei loro tecnici, del livello individuale raggiunto dagli atleti e del potenziale che tutti gli atleti coinvolti possono ancora esprimere.

VALUTAZIONI GENERALE

In generale gli atleti hanno mostrato l'attitudine appropriata ad affrontare le situazioni sfidanti proposte. L'atteggiamento degli atleti del raduno è sempre stato appropriato al contesto e rispondente alle attese. In particolare gli atleti dell'assessment open sono stati esposti ad esercitazioni di ciclismo più lunghe, comprendenti anche quelle di tecnica analitica e il lavoro a circuito, lavorando dalle 9.30 del mattino fino alle 13.00. Dopo una breve pausa pranzo alle 14.00 erano già in acqua per la prova di nuoto. Situazioni al limite, ma affrontate molto bene da tutti gli atleti. **Al termine della giornata infatti gli atleti hanno ricevuto i complimenti da parte di tutto lo staff, sperimentando positivamente e fattivamente cosa vuol dire non porsi dei limiti sulle proprie possibilità.**

AGGIORNAMENTO TECNICI

La giornata di sabato è stata utilizzata anche come corso di aggiornamento tecnico per 35 tecnici sulla preparazione giovanile degli aspetti specifici per il ciclismo. I tecnici sono stati suddivisi in gruppi ristretti di 7 unità per seguire tutte le attività pratiche, intervenire e porre domande ai tecnici dello staff. Le attività hanno previsto attività pratica dalle 9.30 alle 12.00 con visione dei seguenti aspetti della preparazione:

- sicurezza nel ciclismo
- esercitazioni tecniche analitiche di base
- esercitazioni di gruppo in circuito con elementi tecnici di base
- cronometro individuale
- cronometro a circuito

L'attività è poi proseguita in aula con:

- inquadramento teorico del contesto
- revisione del lavoro svolto
- classificazione e revisione delle esercitazioni finalizzate allo sviluppo degli aspetti specifici del ciclismo
- discussione sul lavoro svolto
- possibili sviluppi delle attività tecniche personali nella propria sede di lavoro.

REPORT ASSESSMENT

CICLISMO
1) Esercitazioni di tecnica analitica (solo atleti assessment open)

Gli atleti sono stati divisi in gruppi da 5 unità e hanno svolto le seguenti esercitazioni, partendo da una esecuzione base e poi incrementando difficoltà tecnica ed intensità.

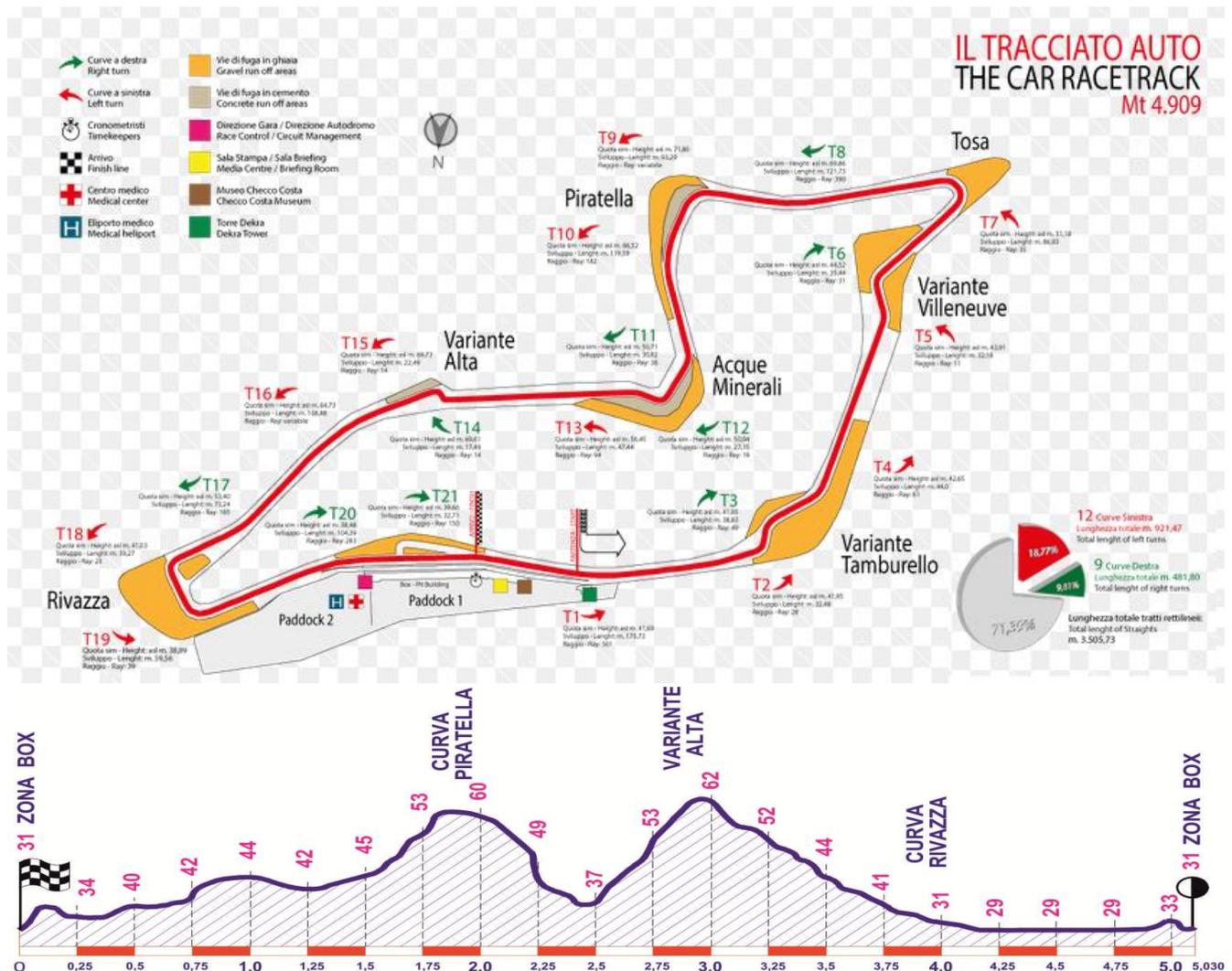
- Equilibrio dinamico e circuito a doppio otto in singolo, coppia e inseguimento
- Equilibrio statico, postura e gestione del mezzo su circuito da svolgere alla minore velocità possibile.
- Accelerazione, slalom, frenata, equilibrio da fermo, osservazione e scelta con cambio rapido di direzione
- Circuito a croce con equilibrio dinamico, valutazione e presa di decisione.

2) Esercitazione in gruppo da 5 unità su circuito di 400m

Il circuito è stato disegnato ricco di elementi tecnici con gestione del cambio e svolto ad intensità crescenti. (solo atleti assessment open)

3) Cronometro individuale

Il circuito utilizzato dell'autodromo di Imola misura 4909 metri e presenta altimetria impegnativa.



COGNOME	Nome	Tempo individuale	Indice di ritardo dal primo/prima
UOMINI			
Crociani	Alessio	06:55,0	0,9995
Geretto	Leonardo	06:55,2	1,0001
Arnaudo	Marco	06:56,5	1,0032
Gazzina	Francesco	07:07,3	1,0291
De Angelis	Alessandro	07:10,6	1,0371
De Ponte	Christian	07:11,5	1,0393
Brighi	Riccardo	07:16,0	1,0501
Cattabriga	Filippo	07:23,6	1,0684
Perri	Matteo	07:26,8	1,0761
Ingrilli'	Davide	07:24,9	1,0715
Bruni	Luca	07:26,3	1,0749
Casadei	Daniel	07:26,7	1,07589
Fabbi	Davide	07:28,6	1,08037
Beduzzi	Davide	07:28,6	1,08054
Perotti	Gianmarco	07:30,4	1,08475
Toppi	Tommaso	07:32,7	1,09025
Vignali	Luca	07:44,1	1,1177
Gambitta	Daniele	07:45,8	1,12189
Confalonieri	Riccardo	07:54,8	1,14357
Zenobi	Elia	07:55,1	1,1442
DONNE			
Greco	Myral	07:56,0	0,99998
Arpinelli	Costanza	08:01,5	1,0116
Crestani	Francesca	08:02,0	1,0126
Mercatelli	Asia	08:02,3	1,0132
Prestia	Angelica	08:18,8	1,0479
Righetti	Alessia	08:20,3	1,05101
Rossi	Ludovica	08:20,4	1,0513
Terrinoni	Sofia	08:28,5	1,06826
Cocchi	Chiara	08:28,6	1,0685
Castagna	Monica	08:33,6	1,07893
Ferrarin	Vittoria	08:45,4	1,10382
Erman	Doga'	08:45,9	1,10487
Mangiullo	Maddalena	09:06,1	1,14721
Germani	Eleonora	09:27,1	1,19147

4) Cronometro Team Trial

La cronometro a team è stata svolta a gruppi da 3 a 5 unità formati in base al tempo individuale. Questa scelta rispetta quanto solitamente avviene in gara dove l'opportunità di scegliere il gruppo più qualificato dipende anche dalle capacità individuali. Gli atleti dell'assessment Open hanno svolto due giri consecutivi, per cui è stato considerato il tempo migliore. Gli atleti del livello nazionale hanno svolto 2 prove separate di cui è stata considerata la prima. In questo caso gli atleti dell'assessment open nel confronto risultano quindi penalizzati.

Team	Cognome	Nome	Tempo TT 1 Giro	Tempo TT 2 Giro	Tempo Medio 2 Giri	Tempo TT Tot	Tempo Migliore	indice di ritardo dal primo/prima
UOMINI								
06:58,3	Crociani	Alessio					06:58,3	1
06:58,3	De Angelis	Alessandro					06:58,3	1
06:58,3	Gazzina	Francesco					06:58,3	1
07:10,6	Brighi	Riccardo					07:10,6	1,029405
07:10,6	Cattabriga	Filippo					07:10,6	1,029405
07:10,6	De Ponte	Christian					07:10,6	1,029405
07:14,0	Geretto	Leonardo					07:14,0	1,009162
07:14,0	Arnaudo	Marco	07:14,0	07:18,9	07:16,4	14:32,9	07:14,0	1,037533
07:14,0	Casadei	Daniel					07:14,0	1,037533
07:19,8	Bruni	Luca					07:19,8	1,051399
07:19,8	Ingrilli'	Davide					07:19,8	1,051399
07:19,8	Perri	Matteo					07:19,8	1,051399
07:29,0	Fabbi	Davide					07:29,0	1,073392
07:29,0	Beduzzi	Davide	07:29,0	07:29,1	07:29,1	14:58,1	07:29,0	1,073392
07:29,0	Perotti	Gianmarco					07:29,0	1,073392
07:29,0	Toppi	Tommaso					07:29,0	1,073392
07:29,0							07:29,0	1,073392
07:38,6	Vignali	Luca					07:38,6	1,096247
07:38,6	Gambitta	Daniele					07:38,6	1,096247
07:38,6	Confalonieri	Riccardo	07:40,0	07:38,6	07:39,3	15:18,6	07:38,6	1,096247
07:38,6	Zenobi	ELIA					07:38,6	1,096247
DONNE								
08:21,8	Arpinelli	Costanza					08:21,8	1
08:21,8	Cocchi	Chiara					08:21,8	1
08:21,8	Crestani	Francesca					08:21,8	1
08:21,8	Mercatelli	Asia					08:21,8	1
08:21,8	Prestia	Angelica					08:21,8	1
08:22,0	Terrinoni	Sofia					08:22,0	1,000399
08:22,0	Rondoni	Alessia	08:22,0	08:31,0	08:26,5	16:42,8	08:22,0	1,009366
08:22,0	Castagna	Monica					08:22,0	1,009366
08:28,0	Greco	Myral					08:28,0	1,012356
08:28,0	Righetti	Alessia	08:28,0	08:29,6	08:28,8	16:57,6	08:28,0	1,01395
08:28,0	Rossi	Ludovica					08:28,0	1,01395
08:35,5	Ferrarin	Vittoria					08:35,5	1,027342
08:35,5	Erman	Doga'	08:44,0	08:35,5	08:39,8	17:19,5	08:35,5	1,035791
08:35,5	Mangiullo	Maddalena					08:35,5	1,035791
08:35,5	Germani	Eleonora					08:35,5	1,035791

NUOTO

Le prove di nuoto svolta sono state svolte nel pomeriggio prevedendo una corsia per atleta. Gli atleti hanno potuto svolgere solo riscaldamento a secco e in particolare gli atleti dell'assessment open hanno avuto a disposizione un tempo molto limitato per il pranzo e il recupero dalle prove del mattino. Per cui, come ribadito, le aspettative non erano quelle relative alla prestazione cronometrica. Tra la prova lunga (800 o 400m) e i 100m gli atleti hanno avuto circa 10 min di recupero. Per gli atleti dell'assessment il punteggio è stato calcolato considerando il tempo del 400m.

- 800m con partenza (atleti LN)
- 400m con partenza (assessment open)
- 100m con partenza

Cognome	Nome	400m	800m	indice di ritardo dal primo/prima	100m	indice di ritardo dal primo/prima
UOMINI						
Brighi	Riccardo		09:18,3	1,057386	01:00,4	1,048611
Bruni	Luca		09:32,9	1,085038	01:00,5	1,050868
Cattabriga	Filippo		09:47,0	1,111742	01:01,8	1,072917
Crociani	Alessio		08:48,2	1,000322	01:01,5	1,068229
De Angelis	Alessandro		09:43,0	1,104167	01:02,3	1,081597
De Ponte	Christian		09:38,8	1,096212	00:57,6	1
Gazzina	Francesco		09:38,8	1,096212	00:58,1	1,008681
Ingrilli'	Davide		09:04,5	1,03125	00:59,3	1,029514
Perri	Matteo		09:36,8	1,092424	01:00,1	1,043403
Geretto	Leonardo	04:50,0	09:40,0	1,098485	01:06,5	1,154514
Arnaudo	Marco	04:28,5	08:57,0	1,017045	01:00,1	1,043403
Casadei	Daniel	04:33,0	09:05,9	1,033939	01:00,4	1,048438
Fabbi	Davide	04:44,1	09:28,1	1,075985	00:58,7	1,019965
Beduzzi	Davide	04:56,7	09:53,4	1,123864	01:04,6	1,121528
Perotti	Gianmarco	Non ha svolto le prove				
Toppi	Tommaso	04:56,6	09:53,2	1,123485	Non ha svolto la prova	
Vignali	Luca	04:57,5	09:55,0	1,126894	01:07,7	1,175347
Gambitta	Daniele	05:00,5	10:01,0	1,138258	01:08,3	1,185764
Confalonieri	Riccardo	04:44,3	09:28,6	1,076932	01:04,5	1,119792
Zenobi	ELIA	05:26,0	10:52,0	1,234848	01:07,6	1,173611
DONNE						
Arpinelli	Costanza		10:12,8	1,056552	01:10,8	1,087558
Cocchi	Chiara		10:30,0	1,086207	01:09,4	1,066052
Crestani	Francesca		10:30,1	1,086379	01:11,2	1,094009
Mercatelli	Asia		10:00,0	1,034483	01:06,0	1,013825
Prestia	Angelica		09:40,1	1,000172	01:05,1	1
Greco	Myral	04:55,3	09:50,6	1,018276	01:07,5	1,036866
Righetti	Alessia	05:03,2	10:06,3	1,045345	01:09,1	1,061444
Rossi	Ludovica	05:43,6	11:27,3	1,184931	01:15,9	1,166359
Terrinoni	Sofia	05:15,0	10:30,0	1,086207	Non ha svolto la prova	
Castagna	Monica	05:01,0	10:02,0	1,037931	01:06,2	1,016897
Ferrarin	Vittoria	05:05,8	10:11,6	1,054483	01:07,9	1,043011
Erman	Doga'	05:09,2	10:18,4	1,066138	01:07,1	1,030722
Mangiullo	Maddalena	05:24,6	10:49,2	1,11931	01:15,8	1,164363
Germani	Eleonora	05:26,4	10:52,8	1,125552	01:10,8	1,087711

GARA DI DUATHLON

Nel corso della gara di duathlon sono stati monitorati ai fini dell'assessment il tempo della prima frazione di corsa, di 5120m e il tempo totale di gara.

COGNOME	Nome	Duathlon		Prima frazione di corsa		
		Tempo	indice di ritardo dal primo/prima	5120m	5000	indice di ritardo dal primo/prima
UOMINI						
Cattabriga	Filippo	53:47,0	1,006236	15:55,0	15:32,6	1,004975
Crociani	Alessio	53:51,0	1,007484	15:51,0	15:28,7	1,000766
Brighi	Riccardo	54:27,0	1,018709	16:00,0	15:37,5	1,010237
Geretto	Leonardo	54:28,0	1,019021	15:53,0	15:30,7	1,002871
Toppi	Tommaso	54:35,0	1,021204	15:56,0	15:33,6	1,006028
Gazzina	Francesco	56:36,0	1,058934	16:18,0	15:55,1	1,029179
Perri	Matteo	56:36,0	1,058934	16:30,0	16:06,8	1,041807
Beduzzi	Davide	56:39,0	1,059869	17:11,0	16:46,8	1,084953
De Angelis	Alessandro	56:45,0	1,06174	16:33,0	16:09,7	1,044964
De Ponte	Christian	56:51,0	1,063611	16:34,0	16:10,7	1,046016
Ingrilli'	Davide	57:03,0	1,067353	16:27,0	16:03,9	1,03865
Arnaudo	Marco	57:19,0	1,072342	16:36,0	16:12,7	1,048121
Bruni	Luca	57:48,0	1,081384	16:18,0	15:55,1	1,029179
Vignali	Luca	57:55,0	1,083567	17:38,0	17:13,2	1,113365
Gambitta	Daniele	58:22,0	1,091986	17:31,0	17:06,4	1,105999
Perotti	Gianmarco	58:39,0	1,097287	17:54,0	17:28,8	1,130203
Casadei	Daniel	59:57,0	1,121609	18:33,0	18:06,9	1,171244
Zenobi	ELIA	01:23,0	1,148425	18:21,0	17:55,2	1,158616
Fabbi	Davide	01:54,0	1,158092	18:35,0	18:08,9	1,173348
Confalonieri	Riccardo	03:11,0	1,182102	19:00,0	18:33,3	1,199657
DONNE						
Arpinelli	Costanza	03:17,0	1	18:06,0	17:40,5	1
Crestani	Francesca	03:42,0	1,006584	18:53,0	18:26,4	1,043816
Mercatelli	Asia	03:45,0	1,007374	18:53,0	18:26,4	1,043816
Prestia	Angelica	03:46,0	1,007638	18:54,0	18:27,4	1,044738
Terrinoni	Sofia	03:59,0	1,011061	18:55,0	18:28,4	1,045659
Erman	Doga'	04:05,0	1,012642	18:54,0	18:27,4	1,044738
Greco	Myral	04:26,0	1,018172	18:54,0	18:27,4	1,044738
Rondoni	Alessia	06:41,0	1,053727	21:00,0	20:30,5	1,16082
Cocchi	Chiara	06:42,0	1,05399	20:34,0	20:05,1	1,136866
Rossi	Ludovica	06:54,0	1,05715	20:35,0	20:06,1	1,137787
Righetti	Alessia	07:22,0	1,064525	20:35,0	20:06,1	1,137787
Ferrarin	Vittoria	07:35,0	1,067948	21:17,0	20:47,1	1,176481
Mangiullo	Maddalena	10:13,0	1,10956	21:55,0	21:24,2	1,21149
Castagna	Monica	11:38,0	1,131946	21:59,0	21:28,1	1,215175
Germani	Eleonora	13:24,0	1,159863	20:55,0	20:25,6	1,156213

PARAMETRI COMPLESSIVI ASSEMENT UOMINI

	Cognome	Nome	Tempo individuale		Tempo migliore		800m		100m		Duathlon		5000		somma depurata dello scarto
1	Crociani	Alessio	06:55,0	0,999518	06:58,3	1	08:48,2	1,000322	01:01,5	1,068229	53:51,0	1,007484	15:28,7	1,000766	7,009178
2	Arnaudo	Marco	06:56,5	1,003203	07:14,0	1,037533	08:57,0	1,017045	01:00,1	1,043403	57:19,0	1,072342	16:12,7	1,048121	7,214472
3	Geretto	Leonardo	06:55,2	1,000096	07:14,0	1,009162	09:40,0	1,098485	01:06,5	1,154514	54:28,0	1,019021	15:30,7	1,002871	7,23099
4	Brighi	Riccardo	07:16,0	1,050096	07:10,6	1,029405	09:18,3	1,057386	01:00,4	1,048611	54:27,0	1,018709	15:37,5	1,010237	7,231972
5	Ingrilli'	Davide	07:24,9	1,071532	07:19,8	1,051399	09:04,5	1,03125	00:59,3	1,029514	57:03,0	1,067353	16:03,9	1,03865	7,288065
6	Gazzina	Francesco	07:07,3	1,029143	06:58,3	1	09:38,8	1,096212	00:58,1	1,008681	56:36,0	1,058934	15:55,1	1,029179	7,288605
7	Cattabriga	Filippo	07:23,6	1,068401	07:10,6	1,029405	09:47,0	1,111742	01:01,8	1,072917	53:47,0	1,006236	15:32,6	1,004975	7,337478
8	De Ponte	Christian	07:11,5	1,039258	07:10,6	1,029405	09:38,8	1,096212	00:57,6	1	56:51,0	1,063611	16:10,7	1,046016	7,35312
9	De Angelis	Alessandro	07:10,6	1,037091	06:58,3	1	09:43,0	1,104167	01:02,3	1,081597	56:45,0	1,06174	16:09,7	1,044964	7,397092
10	Bruni	Luca	07:26,3	1,074904	07:19,8	1,051399	09:32,9	1,085038	01:00,5	1,050868	57:48,0	1,081384	15:55,1	1,029179	7,405604
11	Perri	Matteo	07:26,8	1,076108	07:19,8	1,051399	09:36,8	1,092424	01:00,1	1,043403	56:36,0	1,058934	16:06,8	1,041807	7,422197
12	Toppi	Tommaso	07:32,7	1,090246	07:29,0	1,073392	09:53,2	1,123485		0	54:35,0	1,021204	15:33,6	1,006028	7,44951
13	Casadei	Daniel	07:26,7	1,075891	07:14,0	1,037533	09:05,9	1,033939	01:00,4	1,048438	59:57,0	1,121609	18:06,9	1,171244	7,572227
14	Beduzzi	Davide	07:28,6	1,080539	07:29,0	1,073392	09:53,4	1,123864	01:04,6	1,121528	56:39,0	1,059869	16:46,8	1,084953	7,631433
15	Fabbi	Davide	07:28,6	1,080371	07:29,0	1,073392	09:28,1	1,075985	00:58,7	1,019965	01:54,0	1,158092	18:08,9	1,173348	7,672395
16	Vignali	Luca	07:44,1	1,117702	07:38,6	1,096247	09:55,0	1,126894	01:07,7	1,175347	57:55,0	1,083567	17:13,2	1,113365	7,778035
17	Gambitta	Daniele	07:45,8	1,121893	07:38,6	1,096247	10:01,0	1,138258	01:08,3	1,185764	58:22,0	1,091986	17:06,4	1,105999	7,798639
18	Confalonieri	Riccardo	07:54,8	1,143569	07:38,6	1,096247	09:28,6	1,076932	01:04,5	1,119792	03:11,0	1,182102	18:33,3	1,199657	7,912784
19	Zenobi	Elia	07:55,1	1,144196	07:38,6	1,096247	10:52,0	1,234848	01:07,6	1,173611	01:23,0	1,148425	17:55,2	1,158616	8,175796
20	Perotti	Gianmarco	07:30,4	1,084754	07:29,0	1,073392					58:39,0	1,097287	17:28,8	1,130203	*

*prova di nuoto non svolta

PARAMETRI COMPLESSIVI ASSESMENT DONNE

	Cognome	Nome	Tempo individuale		Tempo migliore		800m		100m		Duathlon		5000		somma depurata dello scarto
			08:18,8	1,047899	08:21,8		09:40,1	1,000172	01:05,1		1:03:46,0	1,007638	18:27,4	1,044245	
1	Prestia	Angelica	08:18,8	1,047899	08:21,8	1	09:40,1	1,000172	01:05,1	1	1:03:46,0	1,007638	18:27,4	1,044245	7,096473
2	Arpinelli	Costanza	08:01,5	1,011555	08:21,8	1	10:12,8	1,056552	01:10,8	1,087558	1:03:17,0	1	17:40,5	1,000044	7,124746
3	Greco	Myral	07:56,0	0,999979	08:28,0	1,012356	09:50,6	1,018276	01:07,5	1,036866	1:04:26,0	1,018172	18:27,4	1,044245	7,155549
4	Mercatelli	Asia	08:02,3	1,013235	08:21,8	1	10:00,0	1,034483	01:06,0	1,013825	1:03:45,0	1,007374	18:26,4	1,043324	7,176223
5	Crestani	Francesca	08:02,0	1,012605	08:21,8	1	10:30,1	1,086379	01:11,2	1,094009	1:03:42,0	1,006584	18:26,4	1,043324	7,278596
6	Erman	Doga'	08:45,9	1,104874	08:35,5	1,035791	10:18,4	1,066138	01:07,1	1,030722	1:04:05,0	1,012642	18:27,4	1,044245	7,299921
7	Terrinoni	Sofia	08:28,5	1,068256	08:22,0	1,000399	10:30,0	1,086207			1:03:59,0	1,011061	18:28,4	1,045166	7,342462
8	Righetti	Alessia	08:20,3	1,051008	08:28,0	1,01395	10:06,3	1,045345	01:09,1	1,061444	1:07:22,0	1,064525	20:06,1	1,137251	7,491594
9	Cocchi	Chiara	08:28,6	1,068487	08:21,8	1	10:30,0	1,086207	01:09,4	1,066052	1:06:42,0	1,05399	20:05,1	1,13633	7,565116
10	Ferrarin	Vittoria	08:45,4	1,103824	08:35,5	1,027342	10:11,6	1,054483	01:07,9	1,043011	1:07:35,0	1,067948	20:47,1	1,175927	7,59912
11	Castagna	Monica	08:33,6	1,078929	08:22,0	1,009366	10:02,0	1,037931	01:06,2	1,016897	1:11:38,0	1,131946	21:28,1	1,214602	7,610259
12	Rondoni	Alessia	08:29,8	1,071029	08:22,0	1,009366	10:49,1	1,119207	01:11,3	1,095238	1:06:41,0	1,053727	20:30,5	1,160272	7,693081
13	Rossi	Ludovica	08:20,4	1,051303	08:28,0	1,01395	11:27,3	1,184931	01:15,9	1,166359	1:06:54,0	1,05715	20:06,1	1,137251	7,766767
14	Germani	Eleonora	09:27,1	1,191471	08:35,5	1,035791	10:52,8	1,125552	01:10,8	1,087711	1:13:24,0	1,159863	20:25,6	1,155668	7,845805
15	Mangiullo	Maddalena	09:06,1	1,147206	08:35,5	1,035791	10:49,2	1,11931	01:15,8	1,164363	1:10:13,0	1,10956	21:24,2	1,210919	7,953016