

Piediluco, 03 novembre 2009

Test valutativi 2009-2010

Prot. n. 0303

Spett. Società / Enti interessati
Egr. Presidente F.I.C.
Egr. Componenti il Consiglio Federale
Egr. Segretario Generale F.I.C.
Spett. Comitato Italiano Paralimpico

e, p.c. Spett. Comitati – Delegazioni R. F.I.C.
Egr. Componenti C.T.N.
Spett. A.N.A.C.C.

Oggetto: Test remoergometrici valutativi per tutte le categorie, maschili e femminili – Novembre 2009 - Marzo 2010

Nei mesi di Novembre 2009, Gennaio 2010, Febbraio 2010 e Marzo 2010 sarà possibile effettuare un test remoergometrico valutativo per tutte le categorie, maschili e femminili: Senior, Pesi Leggeri, Adaptive Rowing, Under 23, Under 23 Pesi Leggeri, Universitari, Junior, Ragazzi. Non previsti test remoergometrici per le categorie allievi e cadetti.

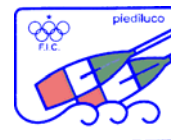
Questi test verranno utilizzati per valutare le capacità e le potenzialità di ogni singolo atleta, e saranno utilizzati dai rispettivi Commissari Tecnici per eventuali convocazioni dei prossimi raduni di categoria.

I test dovranno essere inseriti con le modalità sotto descritte **entro le ore 24.00 di:**

- **domenica 29 Novembre 2009**
- **domenica 10 Gennaio 2010**
- **domenica 21 Febbraio 2010**
- **domenica 28 Marzo 2010**

Il test remoergometrico valutativo di novembre 2009, gennaio 2010 e febbraio 2010 sarà effettuato sulle distanze di:

- **Senior A e Pesi Leggeri (Maschile e Femminile):**
1x60" massimale. Dopo 30' di recupero attivo 1x6.000 metri a colpi liberi
- **Under 23 e Under 23 Pesi Leggeri (Maschile e Femminile):**
1x60" massimale. Dopo 30' di recupero attivo 1x6.000 metri a colpi liberi
- **Universitari (Maschile e Femminile):**
1x60" massimale. Dopo 30' di recupero attivo 1x6.000 metri a colpi liberi
- **Junior e Ragazzi (Maschile e Femminile):**
1x60" massimale. Dopo 30' di recupero attivo 1x6.000 metri a colpi liberi



- Under 23 e Under 23 Pesì Leggeri Maschile, Universitari Maschile e Femminile – Mese di novembre

Solo per il mese di novembre 2009, per poter meglio inquadrare il profilo fisiologico di ogni singolo atleta, oltre ai sopraelencati test si chiede siano effettuati:

1x2.000 meri (secondo giorno)

1x100 metri. Dopo 30' di recupero attivo, 1x60' (terzo giorno)

Il test remoergometrico valutativo di **Marzo 2010** sarà effettuato per tutte le categorie:

- 1x 2.000 metri a colpi liberi

Drag Factor: libero

SETTORE ADAPTIVE ROWING

I test degli atleti Adaptive vanno inviati all'indirizzo paola.grizzetti@libero.it, in quanto non è tecnicamente possibile inserirli nel sistema informatico canottaggio.net.

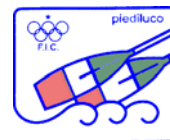
Adaptive Rowing: Novembre 2009 – Gennaio 2010 – Febbraio 2010:

1x60" massimale. Dopo 30' di recupero attivo 1x3.000 metri

- Adaptive Rowing ID: Novembre 2009 – Gennaio 2010 – Febbraio 2010:
1x60" massimale. Dopo 30' di recupero attivo 1 x 10'
- Adaptive Rowing e Adaptive Rowing ID: Marzo 2010:
1x1.000 metri

Secondo il regolamento del Settore Adaptive Rowing i test remoergometrici ed il relativo riscaldamento dovranno essere eseguiti:

- per gli LTA non vedenti e ipovedenti con la maschera.
- per i TA il carrello deve essere fissato, oppure utilizzare il seggiolino apposito. Le fasce possono essere al massimo due di cui una obbligatoria sul quadricipite (ca. 10 cm sopra le ginocchia) per evitare il movimento delle gambe.
- per gli A, deve essere usato l'apposito seggiolino, su cui l'atleta deve essere fissato. Sono previste un massimo di tre fasce, obbligatoria quella al petto e sopra le ginocchia.



Indicazioni importanti:

1. Per evitare che atleti di ottima potenzialità vengano esclusi dai successivi raduni, è indispensabile effettuare, ed inserire nel sistema informatico, i test entro la data specificate.

Si fa presente che sono d'interesse del C.N.C.P. i risultati dei test di tutti gli atleti che svolgono regolare allenamento, indipendentemente dal valore.

Poiché i test saranno utilizzati per convocare gli atleti nei rispettivi raduni, si raccomanda ai responsabili dell'invio di controllare personalmente la corretta esecuzione del test, il rilevamento e l'inserimento dei dati, in modo che si sia certi che i valori inviati possano essere ripetuti nei test effettuati in occasione dei raduni.

2. Gli allenatori societari i cui atleti avessero effettuato il test non in condizioni ottimali (malattie, infortuni ecc.) potranno segnalarlo ai C.T. di Settore.

Nota importante

L'inserimento dei test – ad esclusione di quelli adaptive - avviene collegandosi al sito di servizio ***canottaggio.net / CNCP / Test remoergometro*** (lo stesso sito utilizzato per le iscrizioni alle regate). L'inserimento dei risultati dei test dei propri atleti avviene in un modello già predisposto. Alla scadenza della data prefissata, non sarà più possibile inserire alcun test ma, dopo le necessarie elaborazioni, sarà possibile visualizzare le classifiche complete suddivise per mese di riferimento, sesso e categoria di appartenenza.

Ringraziando per la collaborazione che sarà prestata, si resta in attesa dei risultati che potranno essere inviati solamente mediante il sistema informatico (nessun invio via fax).

Cordiali saluti

Prof. Antonio Alfino
Direttore Tecnico



TEST REGIONALI 2009 - 2010



PERIODO	CATEGORIE	TEST
dal 23 al 29 Novembre 2009	SENIOR A Maschile	60" - 6.000 metri
	PESI LEGGERI Maschile	60" - 6.000 metri
	SENIOR A - UNDER23 - PESI LEGGERI - UNIVERSITARI - JUNIOR Femminile	60" - 6.000 metri
	UNDER 23 Maschile	60" - 100 metri - 2000 metri - 6.000 metri - 60'
	UNIVERSITARI Maschile	60" - 100 metri - 2000 metri - 6.000 metri - 60'
	JUNIOR e RAGAZZI Maschile	60" - 6.000 metri
	ADAPTIVE Maschile - Femminile	60" - 3.000 metri
	ADAPTIVE Maschile - Femminile ID	60" - 10'
		<i>1° giorno: 1 x 60" - 30' recupero - 1 x 6.000 metri</i>
		<i>2° giorno: 1 x 2.000 metri</i>
		<i>3° giorno: 100 metri (al meglio delle 3 prove) - 30' recupero - 1 x 60'</i>
dal 04 al 10 Gennaio 2010	SENIOR A Maschile	60" - 6.000 metri
	PESI LEGGERI Maschile	60" - 6.000 metri
	SENIOR - UNDER 23 - PESI LEGGERI - UNIVERSITARI - JUNIOR Femminile	60" - 6.000 metri
	UNDER 23 Maschile	60" - 6.000 metri
	UNIVERSITARI Maschile	60" - 6.000 metri
	JUNIOR e RAGAZZI Maschile	60" - 6.000 metri
	ADAPTIVE Maschile - Femminile	60" - 3.000 metri
	ADAPTIVE Maschile - Femminile ID	60" - 10'
Dal 15 al 21 Febbraio 2010	SENIOR A Maschile	60" - 6.000 metri
	PESI LEGGERI Maschile	60" - 6.000 metri
	SENIOR - UNDER 23 - PESI LEGGERI - UNIVERSITARI - JUNIOR Femminile	60" - 6.000 metri
	UNDER 23 Maschile	60" - 6.000 metri
	UNIVERSITARI Maschile	60" - 6.000 metri
	JUNIOR e RAGAZZI Maschile	60" - 6.000 metri
	ADAPTIVE Maschile - Femminile	60" - 3.000 metri
	ADAPTIVE Maschile - Femminile ID	60" - 10'
dal 22 al 28 Marzo 2010	SENIOR Maschile	2.000 metri
	PESI LEGGERI Maschile	2.000 metri
	SENIOR - UNDER 23 - PESI LEGGERI - UNIVERSITARI - JUNIOR Femminile	2.000 metri
	UNDER 23 Maschile	2.000 metri
	UNIVERSITARI Maschile	2.000 metri
	JUNIOR e RAGAZZI Maschile	2.000 metri
	ADAPTIVE Maschile - Femminile TUTTI	1.000 metri



TEST REGIONALI 2009 - 2010



Campi da inserire per ciascun test

TEST: 60 secondi	COGNOME NOME	ALTEZZA - PESO - VOGA			Numero totale delle palate	DISTANZA FINALE mt.
TEST: 6.000 metri	COGNOME NOME	ALTEZZA - PESO - VOGA	Tempi ogni 2.000 mt	Frequenza palate ogni 2.000 m	Numero totale delle palate	TEMPO FINALE
TEST: 2.000 metri	COGNOME NOME	ALTEZZA - PESO - VOGA	Tempi ogni 500 mt	Frequenza palate ogni 500 m	Numero totale delle palate	TEMPO FINALE
TEST: 100 metri	COGNOME NOME	ALTEZZA - PESO - VOGA			Numero totale delle palate	TEMPO FINALE
TEST: 60 minuti	COGNOME NOME	ALTEZZA - PESO - VOGA			Numero totale delle palate	DISTANZA FINALE mt.
TEST SETTORE ADAPTIVE ROWING						
TEST: 3.000 metri	COGNOME NOME	ALTEZZA - PESO - VOGA	Tempi ogni 1.000 mt	Frequenza palate ogni 1.000 mt	Numero totale delle palate	TEMPO FINALE
TEST: 10 minuti	COGNOME NOME	ALTEZZA - PESO - VOGA	Tempi ogni 2'	Frequenza palate ogni 2'	Numero totale delle palate	DISTANZA FINALE mt.