



Federazione Italiana Scherma

Viale Tiziano, 74
00196 Roma
www.federscherma.it

Roma, 07 luglio 2023

A TUTTI GLI INTERESSATI

COMUNICATO ATT. SPORTIVA N° 1/24 – AGG. 14/07/23

OGGETTO: Allenamento “a porte aperte” SPF-SPM Cat. U20 – Formia 4-9/09/2023

Si comunica che, su indicazione del Commissario d'arma, l'allenamento in oggetto è stato inserito nel calendario degli allenamenti denominati “a porte aperte” secondo quanto previsto dalle “Disposizioni per l'organizzazione e procedure di accesso” presenti sul sito federale al seguente link <https://www.federscherma.it/attivita-olimpica/disposizioni-attivit%C3%A0-sportiva/20806-disposizioni-allenamenti-a-porte-aperte-spada/file.html>.

In base agli artt. 5 e 6 delle predette disposizioni, che dettano i criteri d'ammissione, gli atleti e i Tecnici interessati a prendere parte all'allenamento sono pertanto invitati a farne richiesta per il tramite della loro società di tesseramento **dal 17 luglio fino alle ore 12.00 di giorno 23 agosto 2023** accedendo al sito <http://tesseramento.federscherma.it> e cliccando sulla voce “*Gestionale Sportivo*” stagione 2023-24.

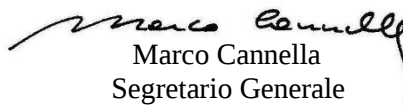
Si fa presente che saranno valutate unicamente le richieste di ammissione degli atleti presentate entro e non oltre le ore 12.00 di giorno 23 agosto 2023 secondo le modalità di cui al precedente capoverso.

L'elenco degli ammessi sarà pubblicato sul sito della FIS, nella sezione Comunicati Attività Sportiva, entro il **24 agosto 2023**.

Si ricorda che lo staff tecnico federale è responsabile unicamente delle attività formative svolte dagli autorizzati durante le sessioni di allenamento e nel rispetto del programma tecnico del raduno definito dal Commissario Tecnico o da un suo delegato.

PROGRAMMI ALLENAMENTO LUGLIO/AGOSTO: Al fine di mantenere durante il periodo estivo uno stato di forma ottimale, su richiesta del responsabile d'arma di spada, si allega un programma di preparazione condizionale per i mesi di luglio e agosto di semplice esecuzione. Chi avesse programmi personalizzati mirati a raggiungere gli stessi obiettivi, può proseguire la preparazione già avviata. Ad inizio allenamento verrà eseguito un test valutativo di resistenza sulla distanza di 3.000 metri. È fondamentale seguire il programma dalla prima settimana di luglio anche se il mese è già iniziato.

Cordiali saluti.


Marco Cannella
Segretario Generale

