

Roma, 13/03/2023

Sett. tecn./prot.n. 0960

A Tutte le A.S.D.

Oggetto: Raduno Nazionale FIOCR

Con la presente si comunica che ci è pervenuto il seguente invito:

- **Raduno Squadra Nazionale OCR per le Categorie U22/U19 dal 17 al 19 Marzo a Pisa**

Pertanto, tutte le ASD interessate a partecipare al Raduno in oggetto, a proprie spese, sono pregate di farne richiesta agli indirizzi di posta elettronica sett.tecnico@fipm.it e internazionale@fipm.it entro e non oltre Martedì 14 Marzo 2023 alle ore 24. 00.

Ulteriori informazioni più dettagliate sono riportate nell'invito allegato.

Distinti saluti.

IL SEGRETARIO GENERALE

Filippo de' Liguori Carino



Raduno nazionale FIOCR – Invito atleti U22/U19

Dal 17 al 19 marzo si terrà a Pisa un raduno delle squadre nazionali OCR. Valutato il programma del raduno OCR e valutate le caratteristiche tecniche della 5° Disciplina, la parte principale di interesse verrà svolta da Sabato 18 ore 15.00 a Domenica 19 ore 11.00 (con partenza per rientro ore 12.00).

Sabato 18 marzo:

- 15.00 campo colle dell'orso, allenamento tecniche superamento ostacoli, discussione aperta su miglioramento esecuzione tecniche (con tecnici OCR).
- 18.00 fine attività pomeridiana

Domenica 19 marzo:

- 9.00 campo colle dell'orso, mobilità, esercizi muscolari di riscaldamento (con tecnici OCR)
- a seguire gara percorso ostacoli da 100 e 400 metri
- 11.00 allenamento libero su ostacoli (con tecnici OCR)
- 12.00 rientro

La FIOCR riserva alla Nazionale di Pentathlon Moderno max 12 posti, otto maschi e quattro femmine, che saranno determinati secondo il Ranking Nazionale Individuale U22 al 13 Marzo 2023 (a scalare in base alle conferme).

Si precisa che la partecipazione al Raduno in oggetto è a **proprie spese** e non è vincolante ai fini delle successive convocazioni a Raduni o Competizioni internazionali.

*** Non potranno partecipare coloro che NON HANNO MAI fatto nessun allenamento su ostacoli!**

Tecnico presente in loco: Simone Cavicchioli

Le conferme dovranno essere comunicate entro MARTEDI' 14 Marzo ore 24.00 tramite e-mail a sett.tecnico@fipm.it e internazionale@fipm.it . Chi non darà conferma entro tale scadenza, verrà considerato automaticamente assente, senza deroghe. A seguito delle conferme, i Responsabili delle Nazionali Giovanili contatteranno tutti gli atleti autorizzati per tutte le informazioni logistiche.