



FEDERAZIONE ITALIANA WUSHU KUNG FU



IL PRESIDENTE FEDERALE

SANDA

2023 WORLD WUSHU CHAMPIONSHIPS

2023 EUROPEAN WUSHU CHAMPIONSHIPS *

**Evento in fase di progettazione*

RADUNO SELETTIVO

In relazione ai risultati delle attività agonistiche 2023, la Federazione Italiana Wushu Kung Fu, in vista dei 2023 World Wushu Championships (U.S.A., 14-22 novembre 2023), effettuerà un raduno selettivo nei giorni e negli orari di seguito allegati. La partecipazione alle attività di cui in oggetto è condizione necessaria per l'accesso alle squadre nazionali.

22/23 luglio 2023

Raduno Selettivo

Catania (Centro Federale FIJLKAM)

Di seguito la lista degli atleti ammessi al raduno:

Senior

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| 1. Balducci Michele (M, 75Kg), | 14. Foco Marie Lys (F, 65Kg), |
| 2. Bonetti Silvia (F, 52Kg), | 15. Gallo Isidoro (M, 75Kg), |
| 3. Bosa Lorenzo (M, 52Kg), | 16. Gjoni Fabio (M, 70 Kg), |
| 4. Calanducci Elisa (F, 52Kg) | 17. Guzzi Alessandro (M, 90Kg), |
| 5. Carbonaro Sebastiano (M, 85Kg), | 18. Lagona Gaia (F, 48Kg), |
| 6. Castellano Annalisa (M, 70Kg), | 19. Lampidecchia Sergio (M, 90Kg), |
| 7. Cipolla Concetta (F, 70Kg), | 20. Mirabella Umberto (M,70Kg), |
| 8. Cipolla Dario (M, 75Kg), | 21. Nunziata Thomas (M, 65Kg) |
| 9. Cuddè Antonio (M, 60Kg), | 22. Patriarca Matteo (M, 80Kg), |
| 10. De Bernardis Stefano (M, 80Kg), | 23. Patricelli Angel (F, 56Kg), |
| 11. De Cillia Vittoria (F, 65Kg), | 24. Sirto Elisabetta (F, 52Kg), |
| 12. Di Carlo Manuel (M, 70Kg), | 25. Visentin Desire (F, 60Kg), |
| 13. Farias Francesco (M, >90Kg), | 26. Vitali Francesco (M, 65Kg). |

Al raduno verranno effettuati dei test di condizione atletica generale e specifica. Verranno, altresì, raccolti i dati antropometrici, i fondamentali tecnici dell'atleta, come da allegati alla presente.

Il raduno selettivo si terrà secondo i seguenti orari:

Sabato 22 luglio 2023: 10.00 – 13.00 Valutazione preparazione fisico-atletica;
 15.00 – 18.00 Valutazione preparazione fisico-atletica;
 18.00 - 20.00 Risultati delle valutazioni fisico-atletiche;

Domenica 23 luglio 2023

21.00 - 23.00 Valutazione Tecnica riservata agli atleti che abbiano superato le valutazioni fisico-atletiche
8.30 - 12.30 Valutazione Tecnica;
15.00- 17.00 Valutazione Tecnica e eventuali Trial selettivi.

L'obiettivo del raduno è quello di selezionare il gruppo di atleti azzurri che parteciperanno alle attività di alto livello previste per la stagione 2023.

Gli atleti dovranno esclusivamente indossare l'abbigliamento sociale di allenamento o il vestiario da gara secondo le vigenti normative tecniche internazionali. Gli atleti dovranno anche portare l'attrezzatura di allenamento per sparring, l'abbigliamento ginnico, e un dispositivo che abbia una applicazione per il conteggio dei chilometri da utilizzare nelle prove di resistenza.

La partecipazione al raduno selettivo è obbligatoria per l'ammissione alle squadre nazionali.

La partecipazione alle attività è gratuita. Le spese di partecipazione sono a carico degli atleti interessati. Le iscrizioni al collegiale selettivo dovranno pervenire entro e non oltre il giorno 9 luglio 2023 (pena l'esclusione), compilando l'apposita modulistica online ed inserendo tutta la documentazione richiesta.

_____ FINE _____



Federazione Italiana Wushu Kung- Fu

Linee Guida per preparazione Tecnica atleti selezionati della Nazionale

VALUTAZIONE TECNICA GENERALE			
Valutazione	Addominali (conteggio numero esecuzioni)	Forza esplosiva arti superiori	Forza esplosiva arti inferiori
Esercizi vari in fase di Riscaldamento . Capacità coordinative	Salto della corda esercizi vari e doppi giri . Speed Ladder con tecnica di pugni e calci	Esercizi vari di coordinazione	
Valutazione			
Ritmo/ Intensità / Rapidità /Reattività /			
Valutazione Lavoro nel " Vuoto"			
Valutazione Tecniche di Clinch			
Valutazione Tecniche di Proiezioni di Difesa su attacco di Attacco. Contro proiezioni Proiezioni su calci	Proiezioni		
Valutazione Gestione situazioni gara			
Valutazione Tecniche di attacco			
Valutazione Tecniche di difesa			
Valutazione Lavoro ai Colpitori / Pao / Palette			
Valutazione Strategia e Tattica			
Valutazione Sparring Condizionato			
Valutazione Sparring libero			
Valutazione conoscenza regolamento gara			



Test Valutazione Funzionale - Raduno atleti per selezione Squadra Nazionale

Rapidità	Corsa a Spola 3-6-9	Illinois Agility Test	Speed Ladder
Forza Massimale	Distensioni Panca piana	Back Squat	Deadlift Regular
Forza Resistente	Push Up 60"	Box jump 60"	Trazioni alla sbarra
Foza Esplosiva	Sargent Test	Salto in lungo	Tenuta alla sbarra
Potenza Aerobica	Corsa 1000 mt	Circuito 3 min	Lancio palla zavorrata

RAPIDITA'

1. Corsa a spola: Tempo migliore su corsa lineare di 3-6-9 mt
2. Illinois Agility Test: Tempo migliore su percorso misto "Illinois"
3. Speed Ladder: Tempo migliore su speed ladder esercizi vari

FORZA MASSIMALE

1. Distensioni bilanciere su panca: Massimo carico sollevabile con bilanciere olimpico in 4 ripetizioni. Sono considerate valide solo le ripetizioni con fermo al petto.
2. Back Squat bilanciere: Massimo carico sollevabile con bilanciere olimpico in 4 ripetizioni. Sono considerate valide solo le ripetizioni con discesa sotto il parallelo.
3. Deadlift con bilanciere: Massimo carico sollevabile con bilanciere olimpico in 4 ripetizioni con tecnica esecutiva "Regular".

FORZA RESISTENTE



1. Push-up 60": Numero massimo di piegamenti in 60 secondi. Sono considerate valide soltanto le ripetizioni eseguite in maniera completa. Nella fase di discesa occorre toccare il pugno del giudice a terra, mentre nella fase di salita occorre stendere completamente i gomiti.
2. Box Jump 60": Numero massimo di salti sul box (altezza 50 cm) in 60".
E' consentito saltare ed atterrare sempre con le ginocchia semi flesse.
3. Trazioni alla sbarra: Numero massimo di trazioni alla sbarra con presa prona. Sono considerate valide le trazioni che terminano con il mento al di sopra della sbarra.
4. Tenuta alla sbarra: Tempo massimo di tenuta isometrica con gomiti a 90° e presa prona.

FORZA ESPLOSIVA

1. Sargent Test: Altezza massima misurabile al muro con salto singolo verticale.
2. Salto in lungo da fermo: Lunghezza massima misurabile con salto singolo orizzontale.
3. Lancio palla zavorrata: Lunghezza massima misurabile con palla zavorrata 5kg

POTENZA AEROBICA

1. Corsa 1000 mt: Tempo impiegato su corsa di 1000 metri piani.
2. Circuito Training: Numero massimo di giri effettuati in un circuito con 6 stazioni miste. Tempo massimo della prova 3 minuti.

Il Coordinatore Tecnico
Michele Distaso