



**G.S. FF.OO.
MOTOCICLISMO MILANO
-SEZ. GIOVANILE TRIAL-**



BILANCIO STAGIONE 2017

PROGRAMMA ALLENAMENTI 2018

Milano, 25 ottobre 2016



PREMESSA

Le sezioni giovanili del Gruppo Sportivo della Polizia di Stato sono nate per promuovere tra i giovani la diffusione dell'attività sportiva, come impegno sociale e politica di inclusione, ma anche strumento di tutela della salute e prevenzione delle patologie legate alla specifica attività della Polizia di Stato. Tutto ciò per accrescere il prestigio dell'amministrazione, conservare e migliorare il patrimonio sportivo nazionale.

La sezione giovanile Trial, fondata nel 2014, si presenta come una realtà consolidata e collaudata, grazie all'esperienza di questi quattro anni ed il continuo aggiornamento del proprio staff tecnico. Anche per il 2018 sarà gestita da Fabio Lenzi, tecnico FMI di 3° livello ed uno dei migliori piloti italiani di sempre, con 16 titoli nazionali, 15 partecipazioni al Trial delle Nazioni e vari podi nel campionato europeo.



IL GRUPPO 2017







I NUMERI DEL 2017

80 GIORNATE DI ALLENAMENTO

8 RISERVATE ALLA PREPARAZIONE ATLETICA (SOLO PER GLI ATLETI OVER 16 ANNI)

1 CONCOMITANTE GARA SUPERTROFEO LOMBARDIA CASTREZZATO

5 ALLENAMENTI COLLEGIALI DA DUE GIORNI PER UN TOT. DI 10 GIORNI DURANTE LE VACANZE SCOLASTICHE
(CARNEVALE-PASQUA-PAUSA ESTIVA)

8 AREE TRIAL COINVOLTE

(CHIUDUNO-LAZZATE-CANTU'-AUTODROMO FRANCIACORTA – BARZIO- TOLMEZZO- TEMU'-PRESTINE-
CASTELLINO)

3 TECNICI UTILIZZATI

(LENZI-CANOVA-GANINO)

2 ATLETI COINVOLTI

(GRATTAROLA – MAURINO)



I SUCCESSI SPORTIVI DEL 2017

- **Lorenzo Gandola:** vincitore Coppa del Mondo FIM 125
- **Mirko Spreafico:** vincitore Campionato Italiano TR3
- **Carlo Alberto Rabino:** vincitore Campionato Italiano TR3-125
- **Valentino Feltrin:** vincitore Trofeo Nazionale JUN. B
- **Mirko Pedretti:** vincitore Trofeo Nazionale JUN. C e Camp. Regionale Lombardia JUN. C
- **Andrea Sofia Rabino:** vincitrice Campionato Regionale Piemonte JUN.C



PROGETTO 2018

Il progetto del 2018 prevede la **selezione di 10 atleti nati dal 2000 al 2010** che entreranno a far parte della sezione giovanile Trial Fiamme Oro. La partecipazione all'attività prevede il pagamento di una quota annuale di € 300,00 suddivisa in tre rate che comprende:

- **Un programma di allenamento** che andrà da inizio febbraio 2018 a fine novembre 2018 con 1 / 2 appuntamenti infrasettimanale fissi, due appuntamenti mensili al sabato, 4/5 stage di due o più giorni che si svolgeranno nei periodi di pausa scolastici (Carnevale/Pasqua/Vacanze estive/Ponti vari). Il tecnico di riferimento sarà Fabio Lenzi ed a rotazione gli altri tecnici Fiamme Oro e gli atleti in forza
- **Un programma di preparazione atletica** per i ragazzi delle categorie TR
- **Un kit abbigliamento paddock** composto da tuta ginnastica/polo/cappellino/zainetto
- **Un Kit abbigliamento gara** composto da n° 4 maglie tecniche da utilizzare negli allenamenti e nelle gare
- **Tessera member FMI** con la quale gli atleti vengono tesserati alla società e di conseguenza alla **Federazione Motociclistica Italiana**

Resta esclusa dalla quota annuale:

- La licenza/tessera sport FMI che ha un costo variabile in base alla categoria scelta, obbligatoria in quanto include l'assicurazione infortuni/morte necessaria per partecipare agli allenamenti ed accedere alle aree trial
- Gli ingressi o gli abbonamenti alle aree trial ed eventuali palestre individuate per la preparazione atletica
- Le iscrizioni a gare e/o campionati
- Tutto quanto non menzionato all'interno de "la quota annuale comprende"



GRUPPI

Gli atleti saranno divisi in due gruppi di lavoro in base all'età e/o al tipo di licenza posseduta:

- **GRUPPO 1:** formato da ragazzi con tessera sport/licenza Juniores
- **GRUPPO 2:** formato da ragazzi con licenza TR – Licenza FIM/FIME (internazionale)

Gli allenamenti saranno organizzati tenendo conto degli orari scolastici e del luogo di residenza, in modo avere la partecipazione maggiore per procedere con un lavoro di squadra che porti ad una costante crescita di tutto il gruppo.



PROGRAMMA ALLENAMENTO

- **Periodo generale:** febbraio (in questo periodo si farà un lavoro generale ripassando i fondamentali della disciplina in modo da favorire l'inserimento dei nuovi atleti) con n° 1 allenamento settimanale + 2 allenamenti sabato e/o festivi
- **Periodo pre-agonistico:** marzo – aprile (questo periodo è sicuramente il più importante, quello dove si costruiscono le basi per chi affronterà gli impegni agonistici) con n° 1/2 allenamento settimanale + 2 allenamenti sabato e/o festivi
- **Periodo agonistico:** maggio – settembre (in questa fase si lavorerà sulle difficoltà riscontrate di gara in gara, nell'ottica di un costante miglioramento) con n° 1 allenamento settimanale + 2 allenamenti sabato e/o festivi eccetto il mese di agosto
- **Periodo generale:** ottobre – novembre (è il momento in cui dopo un'attenta analisi della stagione ormai conclusa, si comincia a lavorare per quella futura prendendo confidenza con i nuovi regolamenti, la nuova moto ed un eventuale passaggio di categoria) con n° 1/2 allenamento settimanale + 2 allenamenti sabato e/o festivi
- **Allenamenti collegiali:** 4/5 di 2 o più giorni coincidenti con CARNEVALE, PASQUA, PAUSA ESTIVA, EVENTUALI PONTI (lo scopo di questi allenamenti è di stare assieme migliorando lo spirito di gruppo, cambiare i soliti terreni di allenamento e fare un allenamento più specifico)



CONTATTI

G.S. FIAMME ORO MOTOCICLISMO MILANO c/o COMPARTIMENTO
POLSTRADA LOMBARDIA

VIA JACOPINO DA TRADATE, 1 – 20 155 MILANO

Email: fiammeorsezionegiovaniletrial@gmail.com

Telefono ufficio: 02-32678441

Telefono tecnico responsabile: 335-5273408