



Brissogne, il 07/01/2026

AL PRESIDENTE FEDERAZIONE ITALIANA RAFTING
Del Zoppo Benedetto
ALLA SEGRETERIA FEDERAZIONE ITALIANA RAFTING
Aiachini Anna
ALLA COMMISSIONE SPORTIVA
Sara Amonini e Zeno Martini
COMMISSIONE TECNICA
Bellotti Theo

Oggetto: Criteri di selezione squadre nazionali 2026

1. Premessa e Filosofia

Il presente documento stabilisce criteri oggettivi, misurabili e verificabili per la selezione degli equipaggi che rappresenteranno l'Italia ai Campionati Mondiali U19/U23 e ai Campionati Europei SR 2026. Sarà obbligatorio utilizzare in modo costante, continuativo ed esclusivo la tecnica di pagaia "moderna", così come già ampiamente illustrata nel corso dell'anno 2025 e nell'All. n. 1 alla presente nota.

Non saranno ammesse varianti personali o altre metodologie di pagaia, salvo eventuali evoluzioni approvate e aggiornate ufficialmente dal Settore Tecnico. La scelta di adottare una tecnica unica di pagaia risponde a esigenze di uniformità metodologica, coerenza tecnica e controllo qualitativo del processo di formazione e selezione federale. Tale decisione rientra fra le competenze esclusive della Direzione Tecnica Nazionale ed è basata sull'esperienza applicativa diretta, sull'osservazione sistematica dei risultati sportivi internazionali e sulla necessità di adottare un modello tecnico comune, verificabile e riproducibile.

2. Cronoprogramma ufficiale

- **Fase 1:** Test fisici individuali – effettuati a livello regionale in modalità autonoma presso i club affiliati; i dati dovranno essere trasmessi obbligatoriamente **entro alle 13.00 del 24 gennaio 2026**, tramite link: <https://forms.gle/8pxAHzF4XyjGlip37>
- **21 febbraio 2026:** Fase 2: Test in acqua ferma (RAST adattato + Quadrato + Wingate + Ergometro 2' + Valutazione tecnica) a Lago di Mezzetta – Milano.
- **14 marzo 2026:** Fase 3: simulazione ufficiale (Slalom, Sprint e RX) con le squadre che usciranno dai risultati dei dati precedenti ottenuti nella fase 2 - a Ivrea.
- **18 marzo 2026:** Pubblicazione lista definitiva dei convocati.

F.I.Raft - Federazione Italiana Rafting
Sede Legale: **Via Torino, 35 - 13900 Biella (BI)**
C.F./P.I. 00689760148 - codice univoco SU9YNJA
Sede Operativa: **Fraz. Neyran Dessus, 4 - 11020 Brissogne (AO)**
Tel. 0165 / 516414 E-mail: segreteria@federrafting.it – www.federrafting.it





- **21 e 22 marzo 2026:** Atleti convocati - Fuori gara nel Campionato Italiano Slalom – Bagni di Lucca.
- **04/04:** Raduno WC – (Slalom/ RX/ Sprint) raduni di allenamento ufficiali su convocazione – Ivrea.
- **18/04:** Raduno WC - (Slalom/ RX/ Sprint) raduni di allenamento ufficiali su convocazione – Ivrea.
- **23 a 25/04:** World Rafting Championships U19 & U23 – Pau – Francia.
- **09 e 10/05:** Raduno European – (Slalom/ RX/ Sprint) raduni di allenamento ufficiali su convocazione – Ivrea.
- **29 a 31/05:** European Rafting Championships - Banja Luka, Bosnia & Herzegovina

3. Fase 1 – Test fisici individuali – Regionale

3.1 Test ufficiali

a. Pull-up numero massimo di ripetizioni in 1'.

Il cronometro parte al via; è consentita la sospensione passiva tra le ripetizioni, è vietato staccare le mani dalla sbarra. Ripetizione da fermo, senza salto. Giudizio sull'esecuzione per ogni ripetizione; la ripetizione non valida non viene conteggiata.

Esecuzione valida:

- Presa prona, corpo in sospensione, braccia completamente estese (posizione di partenza).
- Movimento verso l'alto fino a che il mento supera chiaramente il segno di riferimento.
- Ritorno con estensione completa dei gomiti.
- Corpo stabile, senza slanci (no "kip" o oscillazioni marcate).

Esecuzione non valida:

- Non raggiunge con il mento sopra il segno di riferimento – la sbarra.
- Non estende completamente i gomiti in discesa.
- Uso evidente di gambe/anche per "darsi lo slancio".
- Movimento interrotto a metà corsa.
- Se durante l'esecuzione ci si appoggia, l'esercizio viene interrotto.

b. Tirate sotto panca massimo di ripetizioni in 1'.

Numero massimo di ripetizioni in 1', valide fino a esaurimento, con carico predeterminato per categoria: (F U19 = 40 kg; F U23 = 50 kg; F SR = 60 kg; M U19 = 50 kg; M U23 = 60 kg; M SR = 70 kg).

- Posizione di partenza: atleta supino, gomiti estesi con le mani sulla barra; talloni in appoggio.
- Fase concentrica: trazione fino al contatto della barra sotto panca.
- Fase eccentrica: ritorno a gomiti completamente estesi mantenendo l'allineamento.

F.I.Raft - Federazione Italiana Rafting

Sede Legale: **Via Torino, 35 - 13900 Biella (BI)**

C.F./P.I. 00689760148 - codice univoco SU9YNJA

Sede Operativa: **Fraz. Neyran Dessus, 4 - 11020 Brissogne (AO)**

Tel. 0165 / 516414 E-mail: segreteria@federrafting.it – www.federrafting.it





Esecuzione valida:

- Corpo in posizione neutra e allineata, senza oscillazioni.
- Ogni ripetizione parte da gomiti completamente estesi e termina con contatto della barra con la panca.
- Presa prona, fissa durante l'intero test.
- Movimento fluido, controllo costante del carico.
- Utilizzo di scarpe chiuse, piedi e ginocchia sulla tavola senza supporto esterno.

Esecuzione non valida:

- Mancato contatto della barra con la panca.
- Estensione incompleta dei gomiti in fase di ritorno.
- Uso eccessivo di slancio con gambe/anche.
- Oscillazioni che riducono il carico effettivo (corpo non stabile).

c. Test di Cooper

Il Test di Cooper è un test di resistenza molto utilizzata per valutare la capacità aerobica generale. L'obiettivo è percorrere la maggior distanza possibile in 12 minuti, correndo a un ritmo costante e sostenuto.

La prova si svolge preferibilmente su una pista di atletica da 400 metri o su un percorso misurato con precisione. L'atleta, dopo un breve riscaldamento, inizia a correre allo start e mantiene il ritmo massimo gestibile fino allo scadere dei 12 minuti. Al termine, si misura la distanza totale percorsa, che rappresenta l'indicatore principale della performance. L'atleta deve superare il valore minimo indicato nella tabella ufficiale, in base alla categoria e al sesso.

d. Test di Shuttle Run

Il Test Shuttle Run da 9,14 m è una prova classica di velocità, rapidità e cambi di direzione.

L'atleta corre avanti e indietro tra due linee poste a 9,14 metri di distanza.

Procedura:

Si posizionano due linee a 9,14 m. La prova è valida solo se entrambe le mani toccano chiaramente il suolo oltre la linea. Le prove devono essere eseguite su superfici piane, asciutte e prive di vento significativo.

L'atleta parte fermo da una linea, corre fino all'altra, tocca il suolo oltre la linea e ritorna.

Vengono effettuati 2 tratti completi (andata + ritorno = $18,28 \text{ m} \times 2 = 36,56 \text{ m}$ totali).

Il cronometro misura il tempo totale.

3.2 Indici di selezione preconvocati

Tutti i test e le prove effettuate nell'ambito del presente programma hanno validità esclusivamente per la stagione sportiva 2026.

I criteri di selezione per la pre-convocazione sono stati definiti secondo un approccio scientifico applicato, basato sui principi consolidati della prestazione sportiva e sulle relazioni funzionali tra forza, resistenza e potenza.

Le soglie individuate non rappresentano valori massimali, ma livelli funzionali minimi, intenzionalmente contenuti, adeguati al contesto del rafting italiano.

Tali criteri rispettano in modo rigoroso le differenze legate a sesso ed età e seguono una progressione logica e coerente tra le diverse categorie, con l'obiettivo di garantire equità, sostenibilità del percorso di sviluppo e continuità nella formazione dell'atleta.

F.I.Raft - Federazione Italiana Rafting

Sede Legale: **Via Torino, 35 - 13900 Biella (BI)**

C.F./P.I. 00689760148 - codice univoco SU9YNJA

Sede Operativa: **Fraz. Neyran Dessus, 4 - 11020 Brissogne (AO)**

Tel. 0165 / 516414 E-mail: segreteria@federrafting.it - www.federrafting.it





Tabella 1: Indici di selezione – preconvocati

Sesso	Categoria	Pull-up 1' (ripetizione)	Cooper (m)	Tirate su panca 1' (ripetizione × carico)	Test Shuttle Run (s)
F	U19	6	2800	18 × 40 kg	<10
F	U23	10	3000	20 × 50 kg	<9,5
F	SR	14	3200	22 × 60 kg	<9,0
M	U19	12	3000	22 × 50 kg	<9,5
M	U23	16	3200	24 × 60 kg	<9,0
M	SR	24	3400	26 × 70 kg	<8,5

Nota:

Tutti i valori di soglia, criteri di misurazione e punteggi sono definiti in modo oggettivo e non interpretabile. Non sono ammesse interpretazioni personali né eccezioni non previste dai presenti criteri.

3.3 Soglie minime

- Definizione: soglie stabilite in maniera assoluta e progressiva per sesso e categoria, come riportato nella tabella 1 (Pull-up 1', Tirate su panca 1', Cooper e Shuttle Run).
- Finalità: garantire un livello minimo di forza, potenza e resistenza specifica coerente con lo standard di una squadra nazionale.
- Gli atleti che superano tutte le soglie minime riportate nella tabella 1, in relazione alla propria categoria e al proprio sesso, hanno superato automaticamente la Fase 1. Gli atleti che non raggiungono le soglie minime potranno comunque inviare i risultati dei test: tali dati saranno esaminati dal DT e inseriti in una banca dati, per essere eventualmente considerati in caso di necessità di ripescaggio o integrazione degli equipaggi.
- L'invio dei dati per la valutazione dovrà avvenire tramite formulario online, includendo: tutti i valori dei test della Fase 1, eseguiti nel proprio club durante la sessione regionale e il link al video integrale del test di pull-up, requisito indispensabile.
- Ogni atleta deve indicare una preferenza per la posizione sul gommone: esclusivamente punta o coda, e destra o sinistra. Non saranno accettate doppie opzioni o ruoli multipli. Gli atleti dovranno indicare sin dall'iscrizione se intendono far parte anche dell'equipaggio ParaRafting.
- Il Direttore Tecnico potrà effettuare controlli a campione, fino alla data convocazione ufficiale, su qualsiasi atleta che abbia inviato i dati, al fine di verificare che i valori dichiarati corrispondano alla reale capacità prestativa. Nel caso in cui l'atleta selezionato per il controllo non sia in grado di eseguire i valori dichiarati nel formulario non verrà selezionato.

3.4 Sistema di punteggio

Per ogni test (per categoria/sesso):

- 1^o=10, 2^o=8, 3^o=6, 4^o=5, 5^o=4, 6^o=3, 7^o=2, 8^o=1, oltre=0.
- Se la categoria ha meno di 8 atleti, si assegnano i punti fino all'ultimo (es.: 5 atleti → 10-8-6-5-4).
- Parità di tempo/valore nello stesso test: punti medi tra le posizioni (es.: pari 2^o e 3^o → (8+6))

F.I.Raft - Federazione Italiana Rafting

Sede Legale: **Via Torino, 35 - 13900 Biella (BI)**

C.F./P.I. 00689760148 - codice univoco SU9YNJA

Sede Operativa: **Fraz. Neyran Dessus, 4 - 11020 Brissogne (AO)**

Tel. 0165 / 516414 E-mail: segreteria@federrafting.it - www.federrafting.it





/2 = 7 ciascuno).

- Questa scala di punti è definitiva e non soggetta a interpretazioni o modifiche successive.
- Totale massimo Fase 1 = 40 punti.

3.5 Output Fase 1

- Pubblicazione della graduatoria completa della fase 1;
- Definizione dei preconvocati per fase 2;
- Formazione degli equipaggi:
 - i. Saranno preconvocate almeno un'imbarcazione per ogni categoria e genere dalla Fase 1.
 - ii. Se non ci saranno atleti preselezionati per almeno un'imbarcazione, il DT potrà selezionare tra gli atleti sulla base dei risultati ottenuti nella fase 1.

4. Fase 2 – Test in acqua

4.1 RAST adattato per rafting con utilizzo della pagaia strumentata.

Il protocollo RAST (Running Anaerobic Sprint Test) originale prevede 6 sprint massimali di 35 metri, con 20 secondi di recupero tra ogni sprint, qui adattato per il rafting.

Per ogni sprint vengono registrati i tempi, il decremento della velocità e la potenza calcolata attraverso il peso dell'equipaggio e la velocità raggiunta. Nell'adattamento al rafting, il test viene eseguito su un gommone con 4 atleti, utilizzando pagaie strumentate per la rilevazione della forza e cronometro ufficiale per i tempi, mantenendo invariata la struttura dei 6 sprint e del recupero standard di 20 secondi.

La classifica sarà basata su tempo medio più basso (6 sprint). In caso di parità: a) Indice di fatica (IF%) minore; b) maggiore picco di potenza (Pmax).

Metriche:

- Tempo medio dei sei sprint (criterio ufficiale) registrato in secondi.
- Forza media (in kgf) della pagaia strumentata.
- Potenza: $P = F \times V$ (V=velocità)
- Pmax: la potenza più alta dei sei sprint.
- Pmin: la potenza più bassa dei sei sprint.
- Pmedia: media delle sei potenze.
- Indice di fatica (IF): $IF = ((P_{max} - P_{min}) / P_{max}) \times 100\%$

Esecuzione valida:

- Gommone con quattro atleti, peso e posizioni registrate.
- Ogni sprint da 35 m cronometro ufficiale + linea di partenza e arrivo chiara.
- Recupero standard (20s) tra sprint.
- Tempi registrati per ciascuno sprint.
- In acqua ferma, stesso corridoio, boe fisse.

Esecuzione non valida:

- Partenza anticipata.
- Sprint incompleto (<35 m).
- Gommone diverso o modificato durante il test.
- Condizioni ambientali non conformi, possibile sospensione test dal DT.

F.I.Raft - Federazione Italiana Rafting

Sede Legale: **Via Torino, 35 - 13900 Biella (BI)**

C.F./P.I. 00689760148 - codice univoco SU9YNJA

Sede Operativa: **Fraz. Neyran Dessus, 4 - 11020 Brissogne (AO)**

Tel. 0165 / 516414 E-mail: segreteria@federrafting.it - www.federrafting.it





4.2 Test Quadrato

Il test consiste in due giri completi dello stesso tracciato (totale prova = 2 giri). Due tentativi; sarà ritenuto valido il migliore = minore (tempo + penalità). Disposizione in 4 boe ai vertici di un quadrato regolare 15 x 15 m (boe 1-2-4-3 in senso orario).

- Diagonali: 2-3 e 4-1 \approx 21 m (valore tecnico: 21,2 m).
- Linea di partenza/arrivo: a metà del lato 4-1 (tratto libero \geq 5 m).

Percorso (esempio per 1 giro)

- Partenza lanciata sul lato 4-1 \rightarrow giro esterno su 1.
- Lato 1 \rightarrow 2 (15 m) \rightarrow giro esterno su 2.
- Diagonale 2 \rightarrow 3 (\sim 21 m) \rightarrow giro esterno su 3.
- Lato 3 \rightarrow 4 (15 m) \rightarrow giro completo su 4.
- Diagonale 4 \rightarrow 1 (\sim 21 m) \rightarrow giro completo su 1.

Cronometraggio

- Tempo totale: tempo + penalità (totale in secondi).
- Ogni contatto con una boa = +5 secondi di penalità. Passaggio sopra una boa o salto completo = +50 secondi di penalità. Non sono previste altre penalità, oltre a queste due tipologie. Tutte le penalità devono essere registrate. Il contatto è definito come qualsiasi deformazione visibile della boa, rilevata dal giudice.
- Cronometraggio: il tempo inizia quando la punta del gommone taglia la linea di partenza (lato 2-1) e termina quando la coda taglia nuovamente la stessa linea al completamento del secondo giro.
- In caso di contestazione, farà fede esclusivamente il referto scritto dei giudici ufficiali di boa.

Non sono ammesse riprese video come prova.

Esecuzione valida:

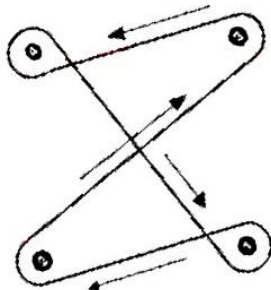
- Passaggio corretto di ogni boa.
- Rispetto integrale di tutti i segmenti (lati e diagonali).

Esecuzione non valida:

- Mancato passaggio di una boa: +50 s.
- Contatto con la boa: +5 s.
- Uscita di campo o percorso incompleto: annulla la prova.

Sicurezza

- Area libera da traffico, boe ancorate, corridoio di sicurezza \geq 3 m.
- Presenza di barca di assistenza e giudici posizionati su 2 e 3 (virate diagonali) e lungo il lato 4-1 (start/finish e controllo tempi).



Disegno1: percorso del test quadrato e delle relative indicazioni di navigazione.

F.I.Raft - Federazione Italiana Rafting

Sede Legale: **Via Torino, 35 - 13900 Biella (BI)**

C.F./P.I. 00689760148 - codice univoco SU9YNJA

Sede Operativa: **Fraz. Neyran Dessus, 4 - 11020 Brissogne (AO)**

Tel. 0165 / 516414 E-mail: segreteria@federrafting.it - www.federrafting.it





4.3 Wingate - Ergometro potenza media in 30".

L'ergometro ufficiale utilizzato sarà il KayakPro D1X/01X, modello certificato per sport di pagaia.

Esecuzione valida:

- Atleta seduto correttamente, cinghia fissata.
- Test inizia solo su comando del valutatore.
- Registro della potenza media W dal display.

Esecuzione non valida:

- Avvio anticipato senza comando.
- Test interrotto.
- Uso non corretto della macchina.

4.4 Ergometro distanza massima in 2'.

Esecuzione valida:

- Stessa impostazione del test 30";
- Distanza percorsa (m) registrata dal display.

Esecuzione non valida:

- Avvio anticipato;
- Pausa volontaria prolungata durante i 2'.

Tabella 2: Indici di selezione

Sesso	Categoria	Wingate (W)	Ergometro 2' Distanza (m)
F	U19	280	280
F	U23	320	320
F	SR	380	400
M	U19	380	320
M	U23	440	400
M	SR	500	480

4.5 Valutazione tecnica del gesto sportivo

Sarà valutata la tecnica della pagaia utilizzando video registrati del profilo dell'atleta dal test RAST. Verrà effettuata una valutazione individuale della tecnica secondo i criteri e i punteggi indicati nella tabella 2. Il punteggio sarà la media dei cinque criteri (Postura, Entrata, Presa, Trazione, Uscita) che potrà variare da 1 a 5 punti. A valutazione tecnica ha peso 2 – media finale potrà variare da zero a 10. Il punteggio sarà assegnato dal DT.

F.I.Raft - Federazione Italiana Rafting

Sede Legale: **Via Torino, 35 - 13900 Biella (BI)**

C.F./P.I. 00689760148 - codice univoco SU9YNJA

Sede Operativa: **Fraz. Neyran Dessus, 4 - 11020 Brissogne (AO)**

Tel. 0165 / 516414 E-mail: segreteria@federrafting.it – www.federrafting.it





Tabella 2: Criteri e punteggi della valutazione tecnica.

Criterio	1 punto	2 punti	3 punti	4 punti	5 punti
Postura	Grave instabilità del tronco sotto carico, con perdita evidente di allineamento e compensi marcati che compromettono l'efficacia del gesto.	Stabilità del tronco insufficiente, postura irregolare e frequenti compensazioni durante l'esecuzione del gesto.	Allineamento del tronco discreto, ma con errori posturali ricorrenti che riducono l'efficienza della trasmissione della forza.	Buona stabilità e assetto del tronco, con lievi difetti posturali che non compromettono in modo significativo il gesto.	Postura stabile, neutra e funzionale, con controllo ottimale del tronco e piena efficacia nella trasmissione della forza.
Entrata	Mancato affondo della pagaia, con perdita evidente di presa sull'acqua e compromissione dell'azione propulsiva.	Entrata ritardata o imprecisa, spesso rumorosa, con dispersione di energia e ridotta efficacia idrodinamica.	Entrata discreta ma poco profonda, con presa sull'acqua parziale e stabilità iniziale limitata.	Entrata pulita e regolare, con buon affondo e presa efficace dell'acqua.	Entrata precisa, silenziosa e idrodinamica, con affondo completo e immediata trasmissione della forza.
Presa	Incapacità di agganciare l'acqua, con assenza di presa efficace e gesto non propulsivo.	Presa debole e superficiale, instabile e facilmente dispersiva durante la fase propulsiva.	Presa accettabile ma non costante, con variazioni di efficacia lungo la pagaia.	Buona presa dell'acqua, stabile e fluida, con controllo adeguato della fase propulsiva.	Presa profonda, efficace e costantemente stabile, con ottimale trasmissione della forza sull'acqua.
Trazione	Tirata troppo corta e discontinua, priva di efficacia propulsiva.	Ampiezza della tirata limitata, con produzione di forza ridotta e potenza insufficiente.	Azione propulsiva discreta ma non continua, con perdita di efficacia lungo la fase di trazione.	Tirata ampia e costante, con buona applicazione della forza e controllo del gesto.	Tirata completa, potente e fluida, con continuità ottimale e massima efficacia propulsiva.
Uscita	La pagaia rimane in acqua oltre la fase	Uscita lenta e ritardata, con effetto di	Uscita accettabile, talvolta	Uscita fluida e regolare, con buon controllo	Uscita pulita, rapida e controllata,

F.I.Raft - Federazione Italiana Rafting

Sede Legale: **Via Torino, 35 - 13900 Biella (BI)**

C.F./P.I. 00689760148 - codice univoco SU9YNJA

Sede Operativa: **Fraz. Neyran Dessus, 4 - 11020 Brissogne (AO)**

Tel. 0165 / 516414 E-mail: segreteria@federrafting.it - www.federrafting.it





	propulsiva, con uscita scoordinata e perdita di continuità del gesto.	frenata e dispersione dell'energia prodotta.	rumorosa, con lievi turbolenze e irregolarità.	del gesto e continuità della pagaiata.	senza turbolenze, con transizione ottimale verso la fase successiva.
--	---	--	--	--	--

5. Gara Nazionale o Gara di Selezione

Le squadre preconvocate gareggiano in: Sprint, RX e Slalom, seguendo le regole vigenti.

6. Pesi delle fasi

Punteggio Fase 1 = somma punti dei 4 test (max 40).

Punteggio Fase 2 = somma RAST + Quadrato + Wingate + Ergo 2-min + Valutazione tecnica (max 50).

Punteggio Fase 3 = somma punti gara (Sprint, RX e Slalom) (max 30).

Totale finale = (Fase 2 × 1,0) + (Fase 3 × 1,5) → max 50 + 45 = 95.

La Fase 1 serve solo per pre-convocazione. La gara nazionale ha peso superiore in quanto rappresenta la simulazione più fedele delle prove internazionali.

Arrotondamenti: tempi 0,1 s; distanza ergometro metri interi (per eccesso); potenza W interi (per eccesso); ripetizioni numero intero.

7. Criteri di spareggio

In caso di parità di punteggio:

1. Maggiore somma punti Fase 3;
2. Maggiore piazzamento nello Slalom;
3. Maggiore piazzamento nel Downriver;
4. Minore IF % (RAST);
5. Maggiore punteggio totale nella Fase 2.

8. Convocazione

Per la convocazione ufficiale verrà considerata esclusivamente la somma dei punteggi ottenuti nelle Fasi 2 e 3. Sulla base della graduatoria complessiva risultante, sarà convocato almeno un gommone per ciascun genere e categoria (Femminile e Maschile – U19, U23, SR) per rappresentare l'Italia nelle competizioni internazionali ufficiali.

Le squadre miste (MIX) saranno composte utilizzando gli equipaggi già convocati nelle rispettive categorie.

Nel caso in cui, per una determinata categoria, non vi siano atleti sufficienti che abbiano superato tutte le soglie minime della Fase 1, il DT potrà procedere alla composizione dell'equipaggio sulla base dei dati della Fase 1, per garantire la partecipazione dell'Italia alle competizioni internazionali.

9. Equipaggio ParaRafting

L'equipaggio ParaRafting sarà composto da 2 atleti Para e da 2 atleti normodotati. Gli atleti

F.I.Raft - Federazione Italiana Rafting

Sede Legale: **Via Torino, 35 - 13900 Biella (BI)**

C.F./P.I. 00689760148 - codice univoco SU9YNJA

Sede Operativa: **Fraz. Neyran Dessus, 4 - 11020 Brissogne (AO)**

Tel. 0165 / 516414 E-mail: segreteria@federrafting.it – www.federrafting.it





interessati, dovranno indicare la propria disponibilità per la squadra ParaRafting al momento dell'iscrizione ufficiale – Fase 1.

Gli atleti di ParaRafting sono tenuti a partecipare a tutte le fasi del percorso di selezione (Fase 1, Fase 2 e Fase 3), al pari degli altri atleti. È inteso che le prove verranno adattate in modo coerente alla tipologia di disabilità, escludendo i test non eseguibili (ad esempio prove di corsa per atleti con amputazione di un arto inferiore). Tuttavia, per la Fase 1, non saranno tenuti a raggiungere le soglie minime prestabilite.

In caso di parità di punteggio per normodotati:

1. Maggiore somma punti Fase 3;
2. Maggiore piazzamento nello Slalom;
3. Maggiore piazzamento nel Sprint.

10. Altro

- Per ciascuna Fase (1, 2 e 3) sarà pubblicata la graduatoria di tutti gli atleti sul sito ufficiale della FIRAft.
- Il canale ufficiale del DT con gli atleti avverrà esclusivamente tramite l'indirizzo e-mail ufficiale della FIRAFT (dtsportivo@federrafting.it), salvo emergenze ed esigenze organizzative imminenti.
- In caso di condizioni ambientali straordinarie (vento forte, corrente irregolare, problemi di sicurezza, situazioni idrometriche instabili), il DT può sospendere o riprogrammare i test per garantire equità tra tutti i partecipanti.

Si confida nella serietà, nell'impegno e nello spirito di squadra di ciascun atleta in questa fase cruciale del nostro nuovo percorso 2026.

Il Direttore Tecnico
Heros Ferreira

Questo documento stato approvato il 21/12 dal Consiglio Federale della FIRAFT.

F.I.Raft - Federazione Italiana Rafting

Sede Legale: **Via Torino, 35 - 13900 Biella (BI)**

C.F./P.I. 00689760148 - codice univoco SU9YNJA

Sede Operativa: **Fraz. Neyran Dessus, 4 - 11020 Brissogne (AO)**

Tel. 0165 / 516414 E-mail: segreteria@federrafting.it – www.federrafting.it





All. n. 1

DEFINIZIONE DELLA TECNICA DI PAGAIATA "MODERNA"

La tecnica moderna di pagaia è un modello funzionale, meccanicamente efficiente e standardizzato, sviluppato per massimizzare la velocità del gommone riducendo la dispersione di energia.

Si basa su principi biomeccanici dello sport, idrodinamici e di coordinazione collettiva.

È caratterizzata da:

Postura stabile e neutra, con tronco eretto e fermo, bacino stabile e CORE costantemente attivo nel controllo e nella trasmissione della forza.

Entrata rapida e verticale della pala (profilo frontale rispetto all'acqua), con angolo di circa 45-55° rispetto alla superficie e presa immediata dell'"acqua dura".

Presa solida e continua, senza strappi o perdite di carico, mantenendo pressione costante sulla pala fino all'uscita.

Trazione progressiva ed efficace, generata principalmente dalla trasmissione di forza degli arti superiori, con il CORE in funzione stabilizzante per garantire efficienza e controllo del gesto.

Pagaia mantenuta il più verticale possibile, per massimizzare la componente propulsiva orizzontale e ridurre le forze laterali e dispersive.

Uscita laterale, perpendicolare alla linea longitudinale del gommone, corta e pulita, senza trascinamenti o frenate, permettendo alta cadenza di pagaia.

Ritmo elevato e sincronizzato, con colpi brevi, frequenti e perfettamente coordinati tra tutti gli atleti dell'equipaggio.

F.I.Raft - Federazione Italiana Rafting

Sede Legale: **Via Torino, 35 - 13900 Biella (BI)**

C.F./P.I. 00689760148 - codice univoco SU9YNJA

Sede Operativa: **Fraz. Neyran Dessus, 4 - 11020 Brissogne (AO)**

Tel. 0165 / 516414 E-mail: segreteria@federrafting.it - www.federrafting.it

