

Corso Istruttori FIDAL Abruzzo

NotebookLM: Il Tuo Assistente AI per la Formazione

Un supporto intelligente per raccogliere
ed elaborare i contenuti del corso



Il Responsabile della Formazione

Prof. Donato CHIAVATTI

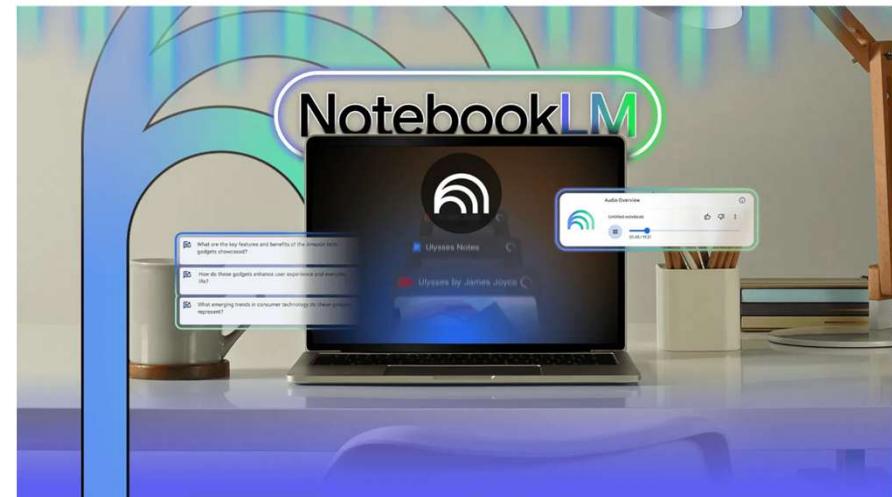
Cos'è NotebookLM?

Un Assistente AI Intelligente

NotebookLM è progettato per aiutarci ad analizzare, sintetizzare e gestire le informazioni in modo più intelligente e intuitivo.

Perché è Diverso?

A differenza di altri chatbot, NotebookLM si basa **esclusivamente sulle fonti che noi forniamo**, garantendo risposte affidabili e pertinenti all'argomento. → E' come avere un esperto a nostra disposizione.



Come Funziona NotebookLM



Carica le Fonti

*PDF, documenti di testo, siti web, video di YouTube, file audio, Fino a **50*** fonti per notebook.*

*** 300 versione PRO**



Analisi Intelligente con Gemini 2.0

Interazione Naturale

Possiamo fare domande in linguaggio naturale e ottenere risposte precise e dettagliate, sempre supportate da citazioni provenienti, SOLO, dalle nostre fonti.

Funzionalità per la Formazione

Approfondimento Personalizzato

- 1 - Porre domande specifiche sui contenuti del corso e ottenere risposte immediate**
- 2 - Chiarire dubbi e approfondire argomenti complessi**
- 3 - Confrontare diverse fonti**

Generazione di Materiali di Studio

Guide di studio personalizzate

Domande e risposte (FAQ) sui temi trattati

**AUTOMATIC
TRAINING**



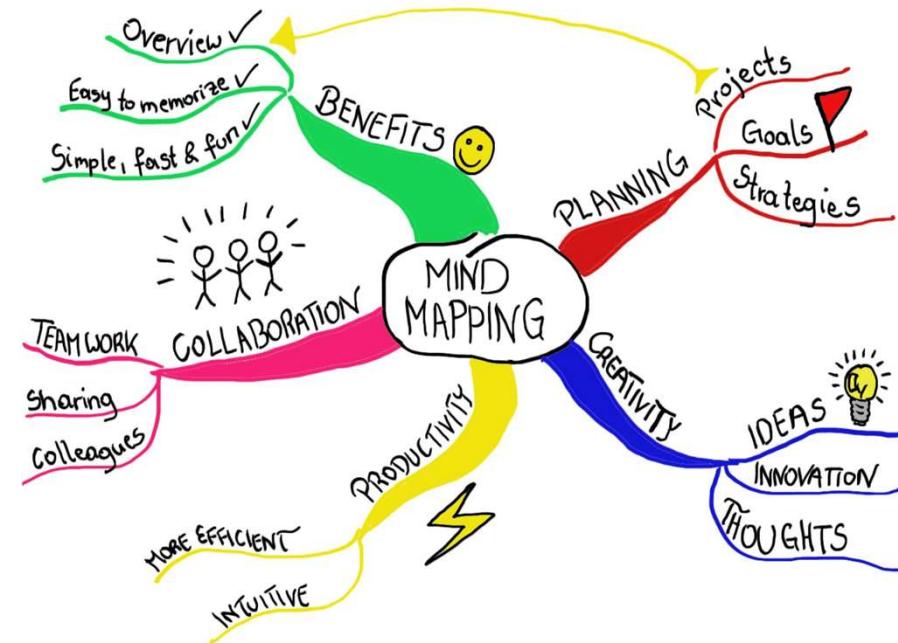
Funzionalità Avanzate...Oltre il Testo

Audio Overview

Trasforma le fonti in discussioni audio coinvolgenti con la funzione "Deep Dive". È l'ideale per ripassare i concetti mentre sei in viaggio o ti allenai. Ascolta i contenuti del corso in formato podcast generato automaticamente.

Mappe Mentali

Visualizza le connessioni tra le idee e i concetti con mappe mentali generate automaticamente. Ottieni una visione d'insieme chiara e strutturata degli argomenti, perfetta per comprendere le relazioni tra i diversi temi del corso.





Caso d'Uso Pratico

Carica i Materiali

Tutte le dispense, gli appunti presi a lezione e le registrazioni audio del corso.

Crea una Guida di Studio

Chiedi a NotebookLM di creare una guida completa, evidenziando i concetti più importanti.

Utilizza l'Audio Overview

Ripassa durante gli spostamenti o l'allenamento con discussioni audio generate automaticamente.

Chiarisci i Dubbi

Poni domande specifiche per chiarire gli ultimi dubbi e verificare la tua preparazione.

NotebookLM

è un alleato potente per la formazione come ISTRUTTORE
per il percorso di apprendimento nel
"Corso ISTRUTTORI" del C.R. FIDAL Abruzzo

INIZIA SUBITO A CREARE I TUOI NOTEBOOK
notebooklm.google.com



chiavatti.donato46@gmail.com

ESEMPIO DI USO PRATICO

NotebookLM

Tutti I miei notebook Notebook in primo piano Condivisi con me

Impostazioni PRO

Più recente + Nuovo notebook

I miei notebook

 Crea nuovo notebook	 Norme e Regolamento Gare... 10 ott 2025 · 3 fonti	 Il Pensiero di MALEVILLE _Le Sue... 23 lug 2025 · 74 fonti	 Untitled notebook 23 ott 2025 · 0 fonti	 Bando Progetto FIDAL PISTA 2.0 13 ott 2025 · 1 fonte
 Dotti-Anselmo_ALLENAM... 24 set 2024 · 1 fonte	 Chiavatti_KUSE AI e altre App per FIDAL... 2 set 2025 · 4 fonti	 Untitled notebook 18 ott 2025 · 0 fonti	 Strumenti Digitali per Allenatori di Atletica... 3 ago 2025 · 1 fonte	 Maleville_Organizzaz... Tecnica e Densità... 8 ott 2025 · 1 fonte
 Chiavatti_I PIEDI lavoro di costruzione... 5 set 2025 · 1 fonte	 Chiavatti_La Forza per il mezzofondista:... 4 ago 2025 · 55 fonti	 Chiavatti_LA FORZA, Perché e Come per i... 8 set 2025 · 11 fonti	 ARCHIVIO_Fulvio Maleville 24 feb 2025 · 58 fonti	 Atletica Studi: i vari numeri della rivista 11 feb 2025 · 27 fonti

notebooklm.google.com/notebook/fd00d944-ae68-4e1c-8795-a23e92a718c5

Facebook YouTube FIDAL_Roma Sito DONATO Sito ATLETICAMENTE Traduci Google AI Studio Gemini Advanced NotebookLM Manus Google GenSpark Gamma DeepL Traduttore (@chiavado) / X Grok 3 Tutti i preferiti

Norme e Regolamento Gare FIDAL 2025

Condiviso

Analisi Condividi Impostazioni PRO

Fonti

+ Add Scopri

Selezione tutte le fonti ✓

DisposizioniGenerali2025.pdf ✓

Norme per Organizzazione Manifestazioni 2025_5nov.pdf ✓

NormeCampionatiFederali2025.pdf ✓

Chat

Norme e Regolamento Gare FIDAL 2025

3 fonti

Questi documenti delineano in modo dettagliato le **regole** e i **regolamenti** che governano l'attività agonistica sotto l'egida della Federazione Italiana di Atletica Leggera (FIDAL). Le "Disposizioni Generali" stabiliscono le condizioni di **partecipazione e tesseramento** per atleti italiani e stranieri, inclusi quelli militari e transgender, definendo anche le limitazioni di gara per categoria e le norme su primati e classifiche. Le "Norme per Organizzazione Manifestazioni" e le "Norme Campionati Federali" definiscono l'**organizzazione degli eventi**, dalla classificazione delle competizioni (come Gold, Silver, Bronze) ai requisiti per gli organizzatori, includendo il programma tecnico per specifici campionati e le procedure per l'omologazione dei risultati e l'applicazione delle sanzioni. Nel complesso, i testi forniscono un quadro normativo completo per l'atletica leggera in Italia, coprendo aspetti tecnici, logistici e disciplinari, con particolare attenzione ai Campionati di Società e alle diverse categorie di età.

Salva nella nota

Overview video Overview audio Mappa mentale

Inizia a digitare...

Quali sono le regole generali di eleggibilità e partecipazione per atleti italiani, stranieri e militari nelle competizioni FIDAL? 3 fonti

Come sono classificate e organizzate le manifestazioni specificando requisiti logistici e sanzioni per gli organizzatori? 3 fonti

NotebookLM potrebbe essere impreciso; verifica le sue risposte.

Studio

Nano Banana ora è nelle panoramiche video! Prova i nuovi stili!

Overview audio Overview video Mappa mentale

Report Flashcard Quiz

Regolamento Ostacoli Atletica Leggera Cadetti 5 g fa

Guidare il proprio atleta Spiegazione - 3 fonti - 5 g fa

FIDAL 2025: Le Regole Essenziali 3 fonti - 5 g fa

Normativa FIDAL: Sanzioni e Assicurazione per... 11 g fa

5 Regole dell'Atletica Italiana che (Probabilmente)... Blog Post - 3 fonti - 11 g fa

Relazione Tecnica Comparativa: Normative FIDAL... Relazione Tecnica - 3 fonti - 11 g fa

Regolamento Gare di Corsa Aggiungi nota 13 g fa



Configura la chat

I notebook possono essere personalizzati per fungere da assistenti di ricerca virtuali, tutor personali, knowledge base/centri assistenza condivisi e molto altro.

Definisci il tuo stile di conversazione

Predefinita

Guida all'apprendimento

✓ Personalizzata

Ti stai rivolgendo al futuro ISTRUTTORE di Atletica Leggera che vuol conoscere nei particolari la normativa tecnica in vigore

126/500

Scegli la lunghezza della risposta

Predefinita

Più lunga

✓ Più breve

Salva



Chat



Il Responsabile della Formazione del CR FIDAL Abruzzo ti invita ad utilizzare questo Chatbot per avere risposte da "ORGANIZZAZIONI DELLE MANIFESTAZIONI 2025" e "NORME ATTIVITA' 2025"

Inizia a digitare...



Chat



Il Responsabile della Formazione del CR FIDAL Abruzzo ti invita ad utilizzare questo Chatbot per avere risposte da
"ORGANIZZAZIONI DELLE MANIFESTAZIONI 2025" e "NORME ATTIVITA' 2025"

Quali sono le gara di resistenza suddivise per varie categorie federali dai CADETTI alla categoria SENIOR



Quali sono le gara di resistenza suddivise per varie categorie federali dai CADETTI alla categoria SENIOR

Certamente, aspirante Istruttore di Atletica Leggera, approfondiremo insieme la normativa tecnica in vigore riguardo le gare di resistenza per le diverse categorie federali, dai Cadetti ai Seniores, basandoci sulle "Norme Attività 2025 – Disposizioni Generali" e sui relativi programmi tecnici.

Le seguenti tabelle riassumono le gare di resistenza valide per le Graduatorie Nazionali Outdoor, le Corse a Ostacoli e Siepi e le distanze massime consentite per le specialità non stadia (Corsa su Strada, Corsa Campestre e Corsa in Montagna), suddivise per categoria.

1. Categorie CADETTI/E (14-15 anni)

Tipo di Gara	Gara / Distanza	Note	Fonti
Corse in Pista (Standard)	1000m, 2000m	Validi per Graduatorie Nazionali	
Corse a Ostacoli	1200m Siepi (10 barriere h 0,76m, senza riviera)	Validi per Graduatorie Nazionali	
Marcia su Pista	Cadetti: 5000m; Cadette: 3000m	Validi per Graduatorie Nazionali	
Corsa su Strada	Cadetti: max 5 km; Cadette: max 3 km	Distanza massima consentita	
Corsa Campestre	Cadetti: max 3 km; Cadette: max 2 km	Distanza massima consentita	
Corsa in Montagna	Max 3,5 km per Cadetti/e	Distanza massima consentita	

2. Categorie ALLIEVI/E (16-17 anni)

Tipo di Gara	Gara / Distanza	Note	Fonti
Corse in Pista (Standard)	1500m, 3000m	Validi per Graduatorie Nazionali	
Corse con Siepi	2000m Siepi (Allievi: h 0,84m; Allieve: h 0,76m)	Validi per Graduatorie Nazionali	
Marcia su Pista	5000m	Validi per Graduatorie Nazionali	
Corse a Ostacoli	Allievi: 400m ostacoli (h 0,84m); Allieve: 400m ostacoli (h 0,76m)	Validi per Graduatorie Nazionali	
Corse su Strada	Non possono partecipare a gare superiori a 10 km		
Corsa in Montagna	Max 5 km. Con autorizzazione federale, fino a 10 km.	Distanza massima consentita	
Trail Running	Max 5 km	Distanza massima consentita	

5. Categorie SENIORES M/F (23 anni e oltre)

Tipo di Gara	Gara / Distanza	Note	Fonti
Corse in Pista (Standard)	1500m, 5000m, 10.000m	Validi per Graduatorie Nazionali	
Corse con Siepi	3000m Siepi (Seniores M: h 0,91m; Seniores F: h 0,76m)	Validi per Graduatorie Nazionali	
Marcia su Pista	Seniores M: 10.000m; Seniores F: 5000m, 10.000m	Validi per Graduatorie Nazionali	
Marcia su Strada	Seniores M: 20 km, 35 km; Seniores F: 20 km	Validi per Graduatorie Nazionali	
Corsa su Strada	Maratona	Valida per Graduatorie Nazionali	
Ultramaratona	Distanze superiori alla Maratona, come 50 km, 100 km, e gare di durata (es. 24 ore)	I campionati italiani di Ultramaratona sono inclusi	
Corsa in Montagna e Trail	Distanze classiche, lunghe distanze (fino a 42 km), Chilometro Verticale, Trail Corto (21-42 km), Trail Lungo (42-80 km)	Per il Trail non ci sono limiti di distanza o dislivello	

Chat

Aggiorna



Marcia su Strada	Seniores M: 20 km, 35 km; Seniores F: 20 km	Valida per Graduatorie Nazionali
Corsa su Strada	Maratona	Valida per Graduatorie Nazionali
Ultramaratona	Distanze superiori alla Maratona, come 50 km, 100 km, e gare di durata (es. 24 ore)	I campionati italiani di Ultramaratona sono inclusi
Corsa in Montagna e Trail	Distanze classiche, lunghe distanze (fino a 42 km), Chilometro Verticale, Trail Corto (21-42 km), Trail Lungo (42-80 km)	Per il Trail non ci sono limiti di distanza o dislivello

Nota sulla Marcia: Per i Cadetti/e, le gare di marcia rientrano nell'attività promozionale e si applica la regola della *Penalty Zone*.

Nota sugli Atleti Allievi: Gli Allievi (16-17 anni) non possono partecipare a gare su strada superiori ai 10 km.

Nota sul Cronometraggio: Per le categorie Seniores, Promesse, Juniores e Allievi, i minimi di partecipazione per le gare di distanza dai 1500m in su possono essere ottenuti sia con cronometraggio automatico che manuale. Dagli 800m compresi in giù (incluse le staffette 4x100 e 4x400), i minimi devono essere conseguiti esclusivamente con cronometraggio automatico. Risultati ottenuti con vento superiore ai 2 m/s (o senza rilevamento anemometrico) non sono validi ai fini dell'ammissione ai Campionati Italiani, salvo i Campionati Italiani Cadetti.

Note per la Corsa in Montagna: Le gare di Corsa in Montagna, comprese le Lunghe Distanze e il Chilometro Verticale, sono specialità dell'Atletica Leggera che si svolgono su percorsi naturali. Per il Chilometro Verticale, il percorso deve avere un dislivello esatto di 1000m su una lunghezza compresa tra 2,5 km e 5 km.

Note per gli Atleti Master (35 anni e oltre): Gli atleti Master (che rientrano nella categoria Seniores) hanno programmi tecnici specifici con altezze di ostacoli e pesi degli attrezzi adeguati per le loro fasce d'età. Nelle competizioni Assolute devono attenersi alle norme e attrezzature della categoria Seniores. I Campionati Master includono anche gare di Ultramaratona come la 24 ore.





FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

**atletica
italiana**



**FIDAL
CENTRO STUDI
& RICERCHE**