

## Progetti Promozione Sportiva

Identificativo domanda:

67C80B4396EC3073A75F0753

1.1. Dichiarazione ai sensi degli artt. 46 e 47  
DPR n. 445 del 2000 con l'indicazione di essere in possesso dei requisiti dall'avviso per la partecipazione al bando

Sì

2.1. Denominazione Organismo	Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali
2.2. Codice Fiscale Organismo	05248370586
2.3. Indirizzo PEC	segreteria.federale@cert.fijlkam.it
2.4. Indirizzo email	segreteria.federale@fijlkam.it
2.5. Telefono cellulare	3475501969
2.6. IBAN	IT96A0100503309000000010108
3.1. Il referente coincide con il Legale Rappresentante?	No
3.2. Cognome Referente	Valenzano
3.3. Nome Referente	Grazia
3.4. Codice Fiscale Referente	VLNGRZ72S59H501B
3.5. Data di nascita	19-11-1972
3.6. Luogo di nascita	ROMA
3.7. Sesso Referente	F
3.8. Indirizzo email Referente	valenzano.grazia@fijlkam.it
3.9. Telefono cellulare Referente	3475501969
4.1. Scelta Linea di Attività	Linea di attività 1: Supporto alle nuove generazioni di sportivi
4.2. Data inizio	01-05-2025
4.3. Data fine	31-12-2025
4.4. Regioni	Lazio, Liguria, Sicilia

### 4.5. Obiettivi del progetto e indicatori (max 3.000 caratteri)

La partecipazione femminile nello sport è ancora caratterizzata da disuguaglianze di accesso, visibilità e opportunità. Nonostante i progressi, molte ragazze non trovano un ambiente stimolante o adeguato, soprattutto in età giovanile. La pratica sportiva femminile, per potersi sviluppare in modo efficace, ha bisogno di un know-how verticale e sistemico che venga appreso e riconosciuto da tutti gli operatori, che ne valorizzi le caratteristiche e le complessità specifiche. Ciò vale ancor di più in sport comunemente associati, per retaggi culturali, allo sport maschile, e dove le competenze e le dinamiche di promozione, valorizzazione del talento, formazione, sono adattate dall'attività maschile a quella femminile. Per queste ragioni, la FIJLKAM ha avviato un programma di valorizzazione chiamato "Fight Like a Girl", che include tutte le iniziative volte a promuovere e sensibilizzare le ASD e gli altri stakeholders sullo sviluppo dello sport femminile. Nell'ambito dei Contributi integrativi alle FSN - Sport e Salute Spa 2021, nel 2022 la FIJLKAM con il coinvolgimento di circa 200 ASD/SSD e attraverso lo strumento del voucher, ha offerto a 1.451 bambine e ragazze, nuove praticanti tra i 5 e i 20 anni, 2 mesi di attività gratuita in palestra. Nel 2024 inoltre, con il contributo di una Fondazione Privata, ha garantito la promozione dello sport femminile e la riqualificazione impiantistica di 5 palestre in zone di particolare criticità sociale. Attraverso questa nuova proposta, "FLAG - Fight Like a Girl" la FIJLKAM vuole creare una expertise specifica nei settori giovanili femminili delle discipline federali, per valorizzare il talento delle nuove generazioni di atlete e rafforzare in prospettiva tutto il movimento femminile, sia implementando nei programmi di lavoro un approfondimento sullo sport femminile, non solo da un punto di vista tecnico ma anche rispetto ad ambiti di particolare criticità per le giovani come la

nutrizione, la psicologia, la preparazione atletica, l'etica sportiva, sia infine puntando a lasciare una legacy, coinvolgendo i tecnici federali attraverso momenti di formazione specifica.

Il Progetto si pone come target di riferimento principale le ragazze adolescenti, tra i 13 e i 18 anni. In particolare: circa 1000 ragazze/i che già praticano le discipline FIJLKAM, coinvolte nelle attività dei CTR e dei Centri Federali Interregionali per favorire la valorizzazione della loro attività sportiva e contrastare le motivazioni che portano al drop-out molto diffuso in questa fascia di età; circa 100 atlete della fascia di età Esordienti, Cadetti e Juniores coinvolte nelle attività collegiali del Centro Olimpico come espressione di massima valorizzazione del vivaio FIJLKAM; circa 300 ragazze non praticanti delle Scuole del X Municipio di Roma da coinvolgere attraverso Open day.

Inoltre il Progetto si rivolge ai Tecnici Federali ai quali sono destinate le attività di formazione via webinar. Si mira a coinvolgere circa 1.000 tecnici.

---

#### 4.6. Attività progettuali e modalità di attuazione (max 6.000 caratteri)

Il Progetto "Fight Like a Girl" si realizza su tutto il territorio nazionale, secondo una logica "piramidale" nelle strutture federali periferiche e centrali esistenti, strutturata su 3 livelli: allenamenti interregionali, "short weekend" e settimane di approfondimento.

1 – Allenamenti Interregionali. La fase territoriale del Progetto si struttura ottimizzando l'utilizzo dei 3 Impianti Federali di gestione diretta di Roma (Ostia), Savona e Catania, che grazie alla loro dislocazione territoriale rappresentano le macro-aree di interesse nazionale Centro, Nord e Sud. I 3 Impianti ospiteranno, con una rotazione coordinata, le fasi interregionali di progetto di Judo, Lotta e Karate. Ogni Impianto ospiterà 4 allenamenti per ognuna delle 3 discipline. Le attività saranno finalizzate alla massima promozione delle discipline, coinvolgendo il tessuto associazionistico locale con attività gratuite e ad ampia partecipazione. In questa fase le attività saranno dirette al target giovanile, senza distinzione di genere. Complessivamente il Progetto finanzia 36 allenamenti Interregionali.

2) - "FLAG WEEKENDS" - attività interregionali di valorizzazione dei vivai femminili. La fase "FLAG Weekends" prevede, per ogni disciplina, l'organizzazione di 3 raduni di due giorni, uno per ognuno dei 3 Impianti Federali, con l'obiettivo di valorizzare le ragazze emergenti sul territorio, seppure con una logica ancora sovra-regionale data dalla distribuzione in macro-aree Nord, Centro, Sud. L'attività sarà rivolta alle ragazze Esordienti, Cadette e Juniores (13-18 anni).

Il programma di allenamento viene fornito dalla Direzione Tecnica Nazionale, che invierà nei Centri Interregionali un formatore per l'attività seminariale con le ragazze del territorio. Questa attività darà ulteriormente spinta alle attività proposte dai Centri Interregionali valorizzando il lavoro proposto dagli staff tecnici dei CTR.

Per i "Flag Weekends" il Progetto finanzia il pernottamento ed i rimborsi viaggio delle atlete, le diarie ed il rimborso dei Tecnici. Questa attività sarà una prima esperienza immersiva per le ragazze delle classi giovanili, alcune delle quali saranno per la prima volta fuori dal contesto di provenienza. È un'attività che aiuta lo sviluppo dell'atleta, fa acquisire maggiore consapevolezza non solo attraverso un focus tecnico, tattico, fisico e psicologico dedicato, ma anche per il valore socializzante dato dal confrontarsi con ragazze che provengono da realtà diverse.

3- FLAG WEEKS. Gli staff Federali delle classi giovanili organizzeranno raduni collegiali della durata indicativa di 6 giorni rivolti alle atlete più promettenti delle classi esordienti, cadetti e juniores di Judo, Lotta e Karate. Per ogni disciplina sono previste 4 settimane di raduno, destinate a circa 30 ragazze per ogni Settore.

In considerazione del valore altamente formativo del progetto, ogni "FLAG Week" avrà una tematica di approfondimento, affrontata specificatamente rispetto al target di riferimento: Benessere psicofisico e mentorship; Nutrizione e gestione del calo peso; Preparazione Fisica e prevenzione infortuni; Fair Play – L'Etica nello sport – Safeguarding. Ogni settimana è prevista una componente sportiva, nella quale le ragazze coinvolte svolgeranno delle sessioni di allenamento tecnico e fisico dirette dai Tecnici individuati dalla Federazione, e una di approfondimento tematico, condotta da esperti e da collaboratori federali in due modalità: workshop destinati alle ragazze coinvolte; webinar gratuito per tutti i Tecnici Federali della disciplina di riferimento.

Poiché tra gli obiettivi c'è anche quello di garantire nei confronti delle ASD Federali una legacy specifica sullo sport femminile per le classi giovanili e considerando che è fondamentale che le competenze della struttura centrale vengano trasmesse sul territorio, ogni settimana sarà inoltre organizzato un clinic tecnico, condotto sul tatami/tappeto dai tecnici delle Commissioni Giovanili e delle Direzioni Tecniche con alcune delle ragazze coinvolte, che avrà l'obiettivo di approfondire aspetti tecnici nella gestione di un allenamento o un focus didattico specifico dell'allenamento relativo al target femminile delle classi giovanili.

Complessivamente, il Centro Olimpico Matteo Pellicone ospiterà a rotazione 12 FLAG Weeks, che saranno calendarizzate da giugno a novembre 2025, tenendo conto possibilmente degli impegni scolastici delle atlete, vista la fascia di età coinvolta.

4 – FLAG OPEN DAY: La Federazione organizzerà durante una delle 12 FLAG Weeks del Centro Olimpico un evento di promozione delle discipline con le Scuole Secondarie del X Municipio di Roma, con il quale già in passato ha avuto modo di collaborare per altre attività di promozione dello sport e di stili di vita sani. L'Open Day, rivolto in particolare a ragazzi e ragazze e non praticanti, avrà l'obiettivo di approfondire le tematiche che portano alla stereotipizzazione della pratica sportiva femminile sugli sport da combattimento e al superamento delle barriere che ostacolano la pratica sportiva.

Il Piano di comunicazione prevede: Campagna Social a supporto di tutte le attività del Progetto; Attività di comunicazione con l'obiettivo di coinvolgere le ASD attraverso una campagna legata al progetto e finalizzata a dare alle ASD strumenti per la promozione dello sport femminile, con la finalità di lasciare un'eredità rispetto agli obiettivi del progetto; Approfondimenti con cross-communication con i profili social IG e Tik Tok delle ragazze coinvolte, sulle tematiche di interesse socio-educativo mostrate nel progetto. Infine, le ragazze del Progetto saranno inserite nel programma di comunicazione «Rising Stars», come Ambassador delle discipline federali rispetto al target della Generazione Z, con utilizzo delle piattaforme social più idonee, attraverso contenuti coinvolgenti tra cui: dietro le quinte degli allenamenti; tutorial sulle tecniche; consigli e suggerimenti per i praticanti; informazioni e curiosità.

---

#### 4.7. Capacità operativa del promotore (max 3.000 caratteri)

Il Progetto conterà con un ufficio di coordinamento composto da personale federale che si occuperà di tutti gli aspetti operativi della gestione dell'iniziativa (coordinamento delle attività, gestione amministrativa, predisposizione degli strumenti di monitoraggio, ecc.).

Sarà, inoltre, nominata una Commissione Tecnica, composta da membri delle Commissioni Nazionali Attività Giovanile e delle Direzioni Tecniche Nazionali delle discipline di Judo, Lotta e Karate, con il compito di definire la metodologia di lavoro, definire la struttura ed i contenuti degli allenamenti a livello territoriale e centrale, coordinare lo Staff Tecnico, monitorare l'andamento del Progetto ed effettuare una valutazione conclusiva.

Lo Staff Tecnico sarà così strutturato:

Centri Interregionali – 30 Insegnanti Tecnici FIJLKAM con le seguenti specifiche: 10 Tecnici Judo; 10 Tecnici Lotta; 10 Tecnici Karate.

Short weekends - 30 Insegnanti Tecnici FIJLKAM con le seguenti specifiche: 10 Tecnici Judo; 10 Tecnici Lotta; 10 Tecnici Karate.

Centro Olimpico Ostia – 15 Insegnanti Tecnici della Commissione Nazionale Attività Giovanile, con le seguenti specifiche: 5 Tecnici Judo

5 Tecnici Lotta; 5 Tecnici Karate.

Il Progetto prevede l'attivazione di 3 Centri Tecnici Interregionali, gestiti con la collaborazione dei 3 Comitati Regionali FIJLKAM di riferimento Liguria, Lazio e Sicilia, a loro volta suddivisi nelle strutture di Settore Judo, Lotta e Karate.

Saranno coinvolte potenzialmente circa 1.000 ASD/SSD sul territorio. Infatti, i Centri Tecnici Interregionali rappresentano un modello di partecipazione aperto a tutte le Società Sportive presenti nelle Regioni Italiane attraverso la partecipazione nelle attività di allenamento rivolte alle classi giovanili.

#### 4.8. Impatto economico per i partecipanti (max 1.500 caratteri)

Le attività saranno offerte in forma gratuita a tutte le partecipanti al progetto che, inoltre, beneficeranno del rimborso dei costi di viaggio e soggiorno in occasione degli allenamenti.

#### 4.9. Modalità di monitoraggio dei risultati attesi (max 2.000 caratteri)

Il progetto adotterà la Piattaforma di Monitoraggio delle attività progettuali messa a disposizione da Sport e Salute, attraverso la quale sarà possibile tracciare il numero di beneficiarie che prendono parte ad ogni attività sportiva erogata e permetterà quindi di verificare il raggiungimento dei risultati attesi da un punto di vista quantitativo.

Dal punto di vista qualitativo, verranno elaborati dei questionari rivolti alle ragazze e/o alle loro famiglie (a seconda della fascia di età delle praticanti). I questionari saranno rivolti ad analizzare i seguenti aspetti: le motivazioni e le aspettative rispetto alla loro attività sportiva, il gradimento dell'attività progettuale proposta, l'eventuale cambiamento della percezione degli sport da combattimento come discipline adatte al genere femminile, l'efficacia della campagna di comunicazione nel raggiungere le destinatarie. I questionari verranno somministrati al termine del progetto.

Nella stagione sportiva successiva al progetto, la FIJLKAM in collaborazione con le ASD/SSD effettuerà inoltre una raccolta di dati per analizzare: il numero di partecipanti al progetto che hanno proseguito l'attività; l'aumento della percentuale di praticanti di genere femminile nei corsi destinati alla fascia bambini/ragazzi; il numero di nuovi corsi attivati dalle ASD/SSD dedicati alla popolazione femminile.

Al termine del progetto si attendono i seguenti risultati:

- Aumento delle sinergie tecnico-organizzative delle ASD/SSD sulla gestione del talento delle ragazze nella fascia di età 13-18 anni attraverso la condivisione delle best practices da parte degli staff tecnici federali.
- Aumento del numero di iscrizioni presso i Centri Tecnici Interregionali degli atleti in fascia target;
- Deflessione curva drop-out fascia atlete in età adolescenziale;
- Diminuzione gap tecnico fasce giovanili vs. atleti alto livello.

5.1. Sono presenti partner?	No
TOTALE Spese Generali (max 20% dei costi per attività sportive e costi per promozioni)	75.000,00 €
Cofinanziamento A)	0,00 €
Attrezzature sportive	10.000,00 €
Operatori sportivi (istruttori, arbitri, ...)	102.860,00 €
Trasporti da/per attività di progetto per partecipanti	68.300,00 €
Affitto/costo di utilizzo impianti, strutture, aree dedicate	0,00 €
Assicurazioni partecipanti	0,00 €
Altro 1 (importo)	137.340,00 €
Altro 1 (obbligatorio se presente importo)	Pernotto operatori sportivi e partecipanti
Altro 2 (importo)	Non compilato

Altro 2 (obbligatorio se presente importo)	Non compilato
Totale B) Linea di attività 1	318.500,00 €
Cofinanziamento Linea di attività 1	Non compilato
Ufficio stampa	5.000,00 €
Conferenza stampa e webinar	2.400,00 €
Promozione web e social network	5.000,00 €
Brochure, materiale stampa, gadget	40.000,00 €
Altro 1 (importo)	4.100,00 €
Altro 1 (obbligatorio se presente importo)	Open Day
Altro 2 (importo)	Non compilato
Altro 2 (obbligatorio se presente importo)	Non compilato
Totale C)	56.500,00 €
Cofinanziamento C)	Non compilato
Totale Budget	450.000,00 €
Totale Co-finanziamento	0,00 €
Totale contributo richiesto	450.000,00 €
Percentuale cofinanziamento rispetto a importo richiesto	0.00%
Sono presenti spese precedenti?	No
Allegato	Cronoprogramma del progetto

09/04/2025

FIRMA DEL LEGALE RAPPRESENTANTE

\_\_\_\_\_