

Patrocini



Ministro per lo Sport e i Giovani



REGIONE  
LAZIO



CONSIGLIO  
REGIONALE  
DEL LAZIO



ROMA CAPITALE  
COMMISSIONE SPORT



ITALIA  
CONI  
COMITATO  
REGIONALE  
LAZIO



Collaborazioni

DIPARTIMENTO  
DI SCIENZE GIURIDICHE



SAPIENZA  
UNIVERSITÀ DI ROMA



FederTerziario  
Con le Radici Piantate nel Futuro

# Roma Sport Week Race

*La Settimana dello Sport dilettantistico*

**2 Luglio 2025/23-29 Maggio 2026**



**Roma Sport Week Race**

[info@sportweekrace.it](mailto:info@sportweekrace.it) [www.sportweekrace.it](http://www.sportweekrace.it)



**FARNESE**

ASSOCIAZIONE CULTURALE e CIVICA

Progetto di Armando Napolitano La Pegna

# Premesse: Sport e Salute

*L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce attività fisica «qualsiasi movimento corporeo prodotto dall'apparato muscolo-scheletrico che richiede dispendio energetico» e include le attività che vengono praticate nella vita di ogni giorno sia durante il lavoro che nel tempo libero, i lavori domestici, gli spostamenti abituali a piedi o in bicicletta (mobilità attiva).*

In ogni età e fase della vita, **svolgere attività fisica con regolarità significa fare una scelta a favore della propria salute**: praticata regolarmente, l'attività fisica contribuisce a mantenere e migliorare il benessere psicofisico, a ridurre i sintomi di ansia, stress, depressione e solitudine, perché può essere svolta in compagnia, migliora il sonno, aiuta a smettere di fumare. Aiuta la riduzione della pressione arteriosa e il controllo del livello di glicemia e colesterolo nel sangue, aiuta a prevenire malattie metaboliche, cardiovascolari e neoplastiche e artrosi e contribuisce a ridurre il tessuto adiposo in eccesso perché facilita il raggiungimento del bilancio energetico. Comporta benefici evidenti anche per l'apparato muscolo-scheletrico e riduce il rischio di cadute nella popolazione anziana. Contribuisce, inoltre, a gestire le principali patologie croniche non trasmissibili e quindi a migliorare la qualità della vita.

La terapia motoria sta progressivamente assumendo un ruolo fondamentale nel trattamento di varie condizioni psichiatriche e disagi psicologici, come disturbi dell'umore, sintomi depressivi e ansiosi non patologici, tossicodipendenze ed altre sindromi da abuso (gioco d'azzardo).



Inoltre, è sempre più evidente che l'essere non sufficientemente attivi e trascorrere molto tempo in comportamenti sedentari stia diventando un problema di salute pubblica, con un elevato carico di malattia e relativi costi sociali. È importante evidenziare che la scelta, la disponibilità e la motivazione individuale sono fondamentali per uno stile di vita attivo, ma in un'ottica di promozione della salute non possono bastare: **occorre l'impegno collettivo** e intersettoriale che possa **favorire la creazione di contesti di vita facilitanti** affinché **l'attività fisica possa essere parte integrante della vita quotidiana**. Lo sviluppo di strategie che portino ad un aumento della diffusione dell'attività fisica, attraverso l'attivazione di interventi di dimostrata efficacia, è un obiettivo di sanità pubblica che può essere raggiunto solo attraverso politiche sanitarie mirate, condivisione di obiettivi e individuazione delle responsabilità. Gli effetti positivi di una diffusa attività fisica a livello di comunità sono del resto evidenti sia a livello sociale che economico. **La collettività ne trae giovamento** non solo in termini di **riduzione dei costi della sanità pubblica**, di **aumento della produttività**, di miglior **efficienza nelle scuole**, di una **riduzione dell'assenteismo sul lavoro**, ma anche con un **aumento della partecipazione ad attività ricreative e relazionali**.



# Obiettivi

La RomaSportWeek Race intende porre in essere azioni volte a **creare le condizioni** per la **promozione del sistema sportivo romano**, con l'intento di garantire un futuro migliore in termini di **benessere e socialità** per tutta la collettività e, contemporaneamente, uno **sviluppo armonico della Città**, rimuovendo ogni ostacolo alla piena partecipazione e fruibilità dell'offerta sportiva nei confronti di tutti i cittadini. Con la Roma Sport Week Race si vuole coinvolgere i centri sportivi, le palestre, circoli, club sportivi, associazioni sportive dilettantistiche, comitati preposti all'educazione e preparazione motoria e sportiva, gruppi sportivi spontanei o organizzati e tutti i centri dove si svolgono attività ginniche dilettantistiche, in una **race** della durata di **una settimana** da svolgersi nei centri sportivi o in luoghi all'aperto come le aree verdi o parchi pubblici capitolini. I luoghi in cui viviamo possono essere valorizzati dalle tante opportunità di svago che ci offrono per le attività ludiche e sportive quotidiane. Attraverso una diffusione capillare dell'iniziativa si possono creare le condizioni per **l'integrazione delle categorie** più deboli nelle attività sportive rimuovendo ogni ostacolo alla piena partecipazione ed alla fruibilità dell'offerta sportiva nei confronti di tutti i cittadini.

Poiché l'impegno sportivo e le buone pratiche trasmettono i valori della condivisione e favoriscono la crescita della personalità contribuendo al mantenimento del benessere psicofisico, l'evento si prefigge, tra l'altro, di avvicinare le persone più svantaggiate e sensibilizzarle ad aprirsi e a frequentare luoghi educativi del benessere fisico e della salute.



La Roma Sport Week Race vuole essere **strumento di comunicazione ed educazione dell'attività fisica** per sensibilizzare tutti le componenti sociali a guardare i programmi di salute pubblica in senso più esteso:

- **accrescere il tempo dedicato all'esercizio fisico** dentro e fuori la scuola e **sviluppare attività educative per i bambini sull'attività fisica**, come parti integranti di programmi di educazione alla salute;
- invitare i datori di lavoro a **facilitare la pratica di un'attività fisica regolare da parte dei dipendenti**;
- **sostenere lo svolgimento di pratiche sportive individuali o di squadra da parte di cittadini** attraverso, per esempio, l'organizzazione di manifestazioni o tornei;
- **promuovere lo sviluppo di ambienti urbani** che accolgano attività fisiche, inclusa la disponibilità di **piste ciclabili** e **percorsi pedonali** su itinerari anche di interesse paesaggistico e storico-artistico, invitando all'utilizzo delle scale, per esempio con cartelli posti in punti strategici presso gli impianti automatici (ascensori, scale mobili).

Le palestre, i circoli sportivi sono, anche luoghi di aggregazione sociale. Quasi sempre nascono amicizie. Si formano gruppi spontanei di allenamento che spesso socializzano anche fuori dalle palestre condividendo momenti di vita differenti. Persone anziane, anche sole, trovano conforto e amicizia. Giovani dopo lo studio trovano la palestra una casa che li riassicura e li distrae da altri pensieri. Insomma un anti stress che fa bene al corpo, alla mente e alle relazioni. Un'altra finalità importante dell'iniziativa è quella di **coinvolgere le imprese che non si occupano direttamente di attività sportive** con azioni di **Responsabilità Sociale d'Impresa** come la messa a disposizione di voucher per consentire a persone con disabilità, giovani di età compresa tra i 5 ei 18 anni, persone svantaggiate di **svolgere gratuitamente attività sportiva** presso i centri sportivi accreditati.



# Modalità di realizzazione

La manifestazione sarà l'occasione per i cittadini sportivi dilettanti e per gli allenatori, i maestri, i personal trainer, per gli studenti universitari e delle scuole medie e superiori, pubbliche e private, per dimostrare le proprie esperienze sportive, le tecniche di esecuzione di un esercizio o di un allenamento nelle varie discipline, in una **competizione amichevole** tra persone della stessa palestra, gruppi o squadre di altre realtà. La Roma Sport Week Race si svolgerà in **differenti fasi**. Subito dopo la conferenza stampa di presentazione, inizierà la **promozione dell'evento** con la campagna pubblicitaria (radio partner; manifesti, locandine, brochure, flyer; sito web e pagine sui social media) almeno tre mesi prima dell'inizio della Roma Sport Week Race, durante la quale si svolgeranno le **gare finali** dei gruppi o squadre e dei singoli che nei mesi precedenti si sono qualificati per le finali. Le **gare** saranno **suddivise per discipline sportive** di gruppo ed esercizi di sport individuali. Possono partecipare alla manifestazione gli Organismi pubblici o privati (Scuole, Università, Enti morali) operanti in ambito sportivo o nel campo della promozione di iniziative di rilevanza sociale che abbiano nel proprio Statuto un riferimento allo sviluppo e alla promozione della pratica sportiva. Ogni palestra, o circolo sportivo dovrà comunicare all'organizzazione dell'evento, attraverso un modulo di iscrizione pubblicato sul sito della manifestazione, le squadre, i gruppi o i singoli che intendono partecipare e la disciplina sportiva in cui gareggeranno alla race. Una volta raccolte le iscrizioni si lavorerà alla calendarizzazione delle gare di tutte le discipline ed attività sportive da svolgere.



# Convegni e Workshop

I **convegni** avranno come tema lo **Sport** e la **Salute**, l'**educazione alle buone pratiche**, l'**inclusione sociale** nella pratica sportiva, le **tutele dei lavoratori dello Sport**, e **Responsabilità Sociale di Impresa**. I panel avranno la partecipazione dei rappresentanti delle Istituzioni nazionali e locali quali *Ministero per lo Sport e i Giovani, Ministero della Salute, Regione Lazio, Assessorato ai Grandi Eventi, Sport, Turismo e Moda e Assessorato Politiche Sociali e alla Salute, Coni, Federazioni sportive nazionali, Comitato Italiano Paralimpico (CIP), Enti di Promozione Sportiva (EPS), Preparatori atletici, Comitato Gestori di impianti sportivi ed Università pubbliche e private*. Saranno organizzati alcuni **workshop gratuiti** in varie discipline disseminati sul territorio cittadino per avvicinare gli utenti alla pratica sportiva.



# Regolamento e requisiti

## Obiettivo delle gare:

Le competizioni hanno lo scopo di testare le capacità atletiche degli sportivi partecipanti in varie discipline, tra cui corsa, nuoto, indoor cycling, allenamento funzionale, cross training, powerlifting e balli. L'evento sarà organizzato in più sedi (palestre private e pubbliche- università e scuole, centri fitness, piscine, spazi all'aperto) che fungeranno da raggruppamenti territoriali, facilitando la partecipazione a livello locale, mantenendo la coesione tra i partecipanti e una gestione efficiente delle prove.

## Requisiti di Partecipazione:

- Certificato medico di idoneità all'attività sportiva.
- Abbigliamento tecnico adeguato per ogni disciplina.
- Obbligo di rispettare le normative di sicurezza specifiche per ciascuna delle discipline sportive.

## Struttura delle Gare:

Ogni atleta/squadra parteciperà alle prove suddivise tra i diversi centri fitness/palestre/aree verdi, che fungeranno da "punteggio di raggruppamento territoriale" e condivideranno una parte del percorso in base alla disciplina. Ogni gruppo di atleti gareggerà in ciascuna delle seguenti discipline:



# Elenco delle discipline sportive

## Sport di competizione

### 1. **Corsa**

- Distanza: da definire.
- Percorso: Treadmill/Skillmill/Skillrun
- Regole: Percorso preimpostato

### 2. **Atletica leggera**

### 3. **Tiro con l'Arco**

### 4. **Nuoto e sport acquatici**

- Distanza: da definire
- Stile: da definire
- Regole: Obbligo di cuffia e occhialini. La prova si svolgerà in piscina presso una delle palestre centrali.

### 5. **Sport da contatto**

MMA, boxe e Arti marziali, etc...

### 6. **Indoor Cycling**

- Distanza: da definire
- Regole: Uso obbligatorio del casco. Il percorso potrebbe variare in base alla sede geografica della palestra.

### 7. **Calisthenics**

Regole da definire

### 8. **Sport di racchetta**

### 9. **Calcio** Regole da definire

L'elenco delle discipline potrà essere integrato *in itinere* tenendo in considerazione le istanze degli interlocutori che verranno coinvolti nella realizzazione della manifestazione

## Sport di allenamento

### 10. **Allenamento Funzionale**

#### **HIIT (High Intensity Interval Training)**

- Durata: XX minuti di esercizi funzionali (squat, push-up, kettlebell swings, plank, ecc.).
- Regole: Penalità per errori tecnici. Il centro fitness organizza il circuito di allenamento funzionale.

### 11. **Powerlifting**

- Prove: Squat, panca piana, stacco da terra.
- Numero di tentativi: 3 tentativi per ciascun esercizio.
- Regole: Ogni atleta deve eseguire l'esercizio con la tecnica corretta. Ogni palestra o centro fitness avrà una sezione di sollevamento pesi.

### 12. **Balli Latino Americani e Danza Sport**

- Durata: x minuti di esibizione.
- Tipo di ballo: Salsa, bachata, merengue, Zumba.

#### **freestyle**

- Regole: Ogni atleta o gruppo eseguirà una performance coreografica. La coreografia sarà valutata da una giuria per tecnica, ritmo e coordinazione.

### 13. **Cross Training**

- Durata: XX minuti di esercizi misti.
- Regole: Gli atleti devono completare il workout con precisione. Ogni palestra avrà un'area dedicata.



# Organigramma Eventi e Gare

## COMITATO SCIENTIFICO

Il Comitato Scientifico sarà rappresentato da personalità della medicina dello sport e nutrizione e personalità del mondo accademico e della ricerca, nonché rappresentanti istituzionali del territorio di Roma Capitale

## COMITATO TECNICO

Il Comitato Tecnico composto da atleti e campioni olimpionici e sportivi di professione, i preparatori atletici, i personal trainer e trainer.

## ORGANIZZAZIONE DELL'EVENTO

Associazione Culturale e Civica Farnese che si avvarrà di professionalità e organismi privati esterni per la migliore realizzazione dell'iniziativa

**PREPARATORI ATLETICI** Saranno coinvolti alcuni preparatori atletici rappresentativi delle realtà che parteciperanno che si occuperanno della esecuzione dei workshop gratuiti.



# Timing eventi

2 Luglio '25

Conferenza Stampa di presentazione della manifestazione, del sito web e del logo della RomaSport Week Race

Settembre / Ottobre '25

•Selezioni e proposte sportive per le gare

28 Novembre 2025

• *Convegno Organizzazione e Gestione dei Grandi Eventi Sportivi* – Sapienza Università di Roma

30 Gennaio 2026

•*Convegno: Lo sport: un diritto, non un privilegio*, patrocinato e sostenuto dal V Municipio di Roma Capitale

4 Marzo 2026

• *Convegno: Lo sport: un diritto, non un privilegio*, patrocinato e sostenuto dal I Municipio di Roma Capitale

Marzo '26/ Aprile '26

•*Convegno: Responsabilità sociale d'impresa per lo Sport*

Aprile '26

•*Convegno: Sport, Salute e Benessere*

Marzo '26/ Aprile '26

Presentazione delle squadre finaliste e delle gare per le finali della "Roma Sport Week Race"



# Timing eventi

Aprile '26

• Gare di preselezione per le finali – Incontri di allenamento all'aperto, nei parchi e nei centri sportivi

23/29 Maggio 2026

• Realizzazione ROMA SPORT WEEK RACE

**Le gare della Roma Sport Week Race si svolgeranno presso il Centro Sportivo “SapienzaSport” sito all’interno dell’impianto di Tor Di Quinto, Via delle Fornaci di Tor di Quinto, Roma**



# BENEFIT per sostenitori istituzionali e sponsor

Numerosi sono i benefici concreti che si possono ottenere in termini di visibilità, reputazione e impatto sociale.

## 1. Visibilità e Branding Locale

- L'evento garantirà un'ampia esposizione del brand attraverso banner, magliette, social media, comunicati stampa, materiali pubblicitari in genere
- Raggiungere un pubblico locale fidelizzato e coinvolto, aumentando la notorietà dell'ente nella comunità.
- Presenza su materiali promozionali (locandine, sito web, gadget dell'evento).

## 2. Posizionamento Etico e Responsabilità Sociale

- Dimostrare impegno nella comunità, associando il brand a valori positivi come sportività, fair play e inclusione.
- Migliorare la percezione dell'amministrazione e delle imprese come soggetti attenti al benessere sociale e alla salute.
- Creare un impatto positivo supportando attività giovanili o progetti per categorie svantaggiate.

## 3. Coinvolgimento del Personale e Team Building

- Offrire ai dipendenti l'opportunità di partecipare come volontari o atleti, rafforzando il senso di appartenenza.
- Creare occasioni di networking con altri enti pubblici, sponsor e imprenditori locali.

## 4. Opportunità di Marketing e Lead Generation

- Accesso diretto a un pubblico target per promuovere prodotti o servizi attraverso gadget o iniziative interattive.
- Potenziale raccolta di contatti e clienti attraverso attività promozionali durante l'evento.
- Collaborazione con influencer locali o sportivi dilettanti per campagne social.

## 5. Benefici Fiscali

- La sponsorizzazione di eventi sportivi può offrire vantaggi fiscali, in quanto spesso è deducibile come spesa pubblicitaria o di CSR.

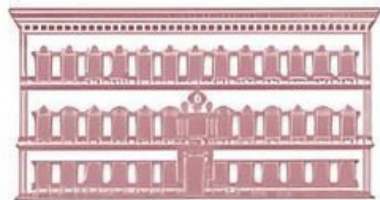


# Azioni di promozione dell'evento

- **Conferenza stampa di presentazione** in Campidoglio della Roma Sport Week Race. Panel: relatori istituzionali, organizzatori. Saranno invitati tutti i gestori dei club, associazioni, palestre e partecipanti alle gare. **Convegni** con un panel istituzionale e con esperti dello sport e del mondo accademico delle discipline sportive e della salute.
- **Sito web** dedicato.
- **Pagine Social, Facebook, Instagram, TikTok**
- **Produzione di gadget** con loghi
- **Ideazione, realizzazione e distribuzione in tutti i centri sportivi coinvolti, nelle scuole, nei luoghi di riferimento di materiale cartaceo con loghi:** locandine, flyer, brochure, manifesti
- **Distribuzione** della pubblicità su cartellonistica istituzionale come paline Atac, fermate metropolitana e privata
- **Partecipazione al Comitato Roma Sport Week Race**
- **Media partner** con annunci e spot in cui verranno citati i sostenitori e gli sponsor
- **Partecipazione alla cerimonia di Premiazione dei finalisti e dei vincitori**
- **Evento cerimoniale di chiusura con performance artistiche e sportive**
- **Conferenza stampa di chiusura**

Saranno evidenziati e resi visibili i loghi dei sostenitori, dei patrocinatori e degli sponsor su tutto il materiale pubblicitario e di comunicazione dell'evento.





# FARNESE

*ASSOCIAZIONE CULTURALE e CIVICA*

Associazione Farnese ETS-APS

Circonvallazione Trionfale, 23 – 00195 Roma

codice fiscale 97145680589

tel. 335 5363981

[associazione.farnese@gmail.com](mailto:associazione.farnese@gmail.com) [associazione.farnese@pec.it](mailto:associazione.farnese@pec.it)

[www.associazionecivicafarnese.it](http://www.associazionecivicafarnese.it)



**Roma Sport Week Race**

[www.sportweekrace.it](http://www.sportweekrace.it)

[info@sportweekrace.it](mailto:info@sportweekrace.it)

