

**Ai Presidenti delle società
Agli atleti convocati
Ai Tecnici Personali degli Atleti**

Genova, 24 Agosto 2017

Il Comitato Regionale FIDAL Liguria organizza due Raduni Tecnici in previsione del Criterium Cadetti/Cadette che si terrà a Cles (TN) il 7/8 Ottobre 2017, rivolti alla categoria Cadetti/e che si svolgeranno nelle date del 3 e 10 Settembre 2017.

**Raduno Salti e Prove Multiple
3 Settembre 2017 - Campo G. Fazzina - Albisola Superiore**

Responsabile del Raduno: Alessandro Basso

Salti in Estensione: Giovanni Mazza
Salti in Elevazione: Alessandro Basso
Prove Multiple: Alessandro Basso – Paolo Smeraldo

Orario:

Ore 10.00 Ritrovo Atleti e Tecnici

Ore 10.30 – 12.30 1° Allenamento: *Salti in Estensione: tecnica e didattica dei Balzi
PM: esercitazioni tecniche sugli ostacoli e Salto in alto
Salti in Elevazione: Esercitazioni tecniche salto con l' asta e salto in alto*

Ore 12.30 – 13.30 Pranzo

Ore 14.00 – 16.00 2° Allenamento: *Salti in Estensione:
Salto in lungo: esercitazioni tecniche con 6/8 appoggi e rincorse complete.
Salto triplo: Esercitazioni tecniche con particolare attenzione alla corretta distribuzione dei balzi
PM: esercitazioni tecniche e lanci completi (Giavellotto – Disco)
Salti in Elevazione: acrobatica e imitativa*

Raduno Velocità ed Ostacoli
10 Settembre 2017 - Campo Scuola Villa Gentile - Genova

Responsabile del Raduno: Fabrizio Massi

Velocità: Fabrizio Massi
Ostacoli: Vittorio Giacosa

Orario:

Ore 10.00 Ritrovo Atleti e Tecnici

Ore 10.30 – 12.30 1° Allenamento: *Velocità: Didattica partenza dai blocchi e dello sviluppo della fase di accelerazione.*

Ostacoli: accelerazioni dai blocchi con primo ostacolo, e successivamente, prove su due o tre intervalli a distanza gara.

Ore 12.30 – 13.30 Pranzo

Ore 14.00 – 16.00 2° Allenamento: *Preparazione delle staffette*

Le convocazioni andranno confermate al FTR Stefano Freccero, via mail, all'indirizzo stefano.freccero@gmail.com entro il 31 agosto 2017 ed entro il 7 settembre 2017.

N.B.: POTRANNO ESSERE COINVOLTI ANCHE ALTRI ATLETI , QUALORA I TECNICI LI RITENGANO DI RILEVANZA; PER MOTIVI DI NATURA ORGANIZZATIVA, SI PREGA DI COMUNICARE AL FTR, L'EVENTUALE PRESENZA DI ATLETI EXTRA.

Il Fiduciario Tecnico Regionale

Dott. Stefano Freccero

Il Presidente del Comitato

Dott. Luca Cecchinelli

Viale Padre Santo, 1 - 16122 Genova

tel. 010.511.974 – fax 010. 351.3993

e-mail: cr.liguria@fidal.it

ATLETI CONVOCATI

RADUNO SALTI E PROVE MULTIPLE – ALBISOLA 3 SETTEMBRE 2017

UNDER 16 M

SALTI	ASTA	3,10m	FERMIANO	FEDERICO	ATL. ALBA DOCILIA
SALTI	ASTA	3,00m	OLIVERI	MATTEO	FOCE SANREMO
SALTI	ASTA	2,60m	CERUTI	KAUAN	ATL. ALBA DOCILIA
SALTI	TRIPLO	12,48m	BULLONE	EDOARDO	ATL. SARZANAA
SALTI	TRIPLO	12,06m	CERUTI	KAUAN	ATL. ALBA DOCILIA
SALTI	TRIPLO	10,94m	LIMONGI	LORENZO	ATL. SARZANAA
SALTI	LUNGO	6,01m	ZUNINO	MARCO	ATL. VARAZZE
SALTI	LUNGO	5,90m	BULLONE	EDOARDO	ATL. SARZANA
SALTI	LUNGO	5,86m	MARELLO	THOMAS	RUN FINALE
SALTI	ALTO	1,72cm	DANIELLI	HABTU	ATL. S. GIORGIO CERIALE
SALTI	ALTO	1,70m	BULLONE	EDOARDO	ATL. SARZANA
SALTI	ALTO	1,69m	GRASSANO	MATTHIAS	ATL. ALBA DOCILIA
PROVE MULT.	Esatlhon	4194	GRASSANO	MATTHIAS	ATL. ALBA DOCILIA
PROVE MULT.	Esatlhon	3157	CERUTI	KAUAN	ATL. ALBA DOCILIA
PROVE MULT.	Esatlhon	2803	OLIVERI	MATTEO	FOCE SANREMO

UNDER 16 F

SALTI	ASTA	2,70m	BOTTA	ALICE	ATL. ALBA DOCILIA
SALTI	ASTA	2,50m	UBERTONE	SARA	ATL. ALBA DOCILIA
SALTI	ASTA	2,20m	FERRARI	ALESSANDRA	S.S. TRIONFO LIGURE
SALTI	TRIPLO	11,34m	SMERALDO	CHIARA	S. STEFANO PLANUM
SALTI	TRIPLO	10,69m	CASSINELLI	IRENE	ATL. DON BOSCO

SALTI	TRIPLO	9,80m	O'BRIEN	ISABELLA ROSE	S. STEFANO PLANUM
SALTI	LUNGO	5,70m	SMERALDO	CHIARA	S. STEFANO PLANUM
SALTI	LUNGO	5,33m	VITALE	ANNABEL	RUN FINALE
SALTI	LUNGO	4,93m	BUMBLI	JENNIFER	ATL. VARAZZE
SALTI	ALTO	1,59m	SMERALDO	CHIARA	S. STEFANO PLANUM
SALTI	ALTO	1,58m	BURDESE	AURORA	S. STEFANO PLANUM
SALTI	ALTO	1,53m	PEDUZZI	STEFANIA	FOCE SANREMO
PROVE MULT.	Pentathlon	4229	SMERALDO	CHIARA	S. STEFANO PLANUM
PROVE MULT.	Pentathlon	3577	VITALE	ANABEL	RUN FINALE
PROVE MULT.	Pentathlon	3275	PEDUZZI	STEFANIA	FOCE SANREMO

RADUNO VELOCITA' ED OSTACOLI – GENOVA 10 SETTEMBRE 2017

VELOCITA'	80m	9"43	BURLANDO	GIACOMO	S.S. TRIONFO LIGURE
VELOCITA'	80m	9"54	DEVECCHI	GIOVANNI	ASD CUS GENOVA
VELOCITA'	80m	9"59	CAPELLI	ALESSANDRO	S.S. TRIONFO LIGURE
VELOCITA'	80m	9"67	CERUTI	KAUAN	ATL. ALBA DOCILIA
VELOCITA'	300m	38"05	ZUNINO	MARCO	ATL. VARAZZE
VELOCITA'	300m	38"56	DEVECCHI	GIOVANNI	ASD CUS GENOVA
VELOCITA'	300m	38"92	CAPELLI	ALESSANDRO	S.S. TRIONFO LIGURE
VELOCITA'	300m	39"04	PETRONIO	NICOLA	ATL. SPEZIA
VELOCITA'	300m	39"06	FORMOLARO	LORENZO	U.S. MAURINA
OSTACOLI	100HS	14"76	OTTONELLO	PIETRO	ATL. ALBA DOCILIA
OSTACOLI	100HS	15"13	GRASSANO	MATTHIAS	ATL. ALBA DOCILIA
OSTACOLI	100HS	14"9	BULLONE	EDOARDO	ATL. SARZANA

OSTACOLI	300HS	43"10	CERUTI	KAUAN	ATL. ALBA DOCILIA
OSTACOLI	300HS	43"55	MUSSO	LEONARDO	ATL. VARAZZE

UNDER 16 F

VELOCITA'	80m	10"18	GREPPI	AURORA	ASD CUS SV
VELOCITA'	80m	10"22	VITALE	ANABEL	RUN FINALE
VELOCITA'	300m	42"29	PONSICCHI	GIUDITTA	ASD CUS GE
VELOCITA'	300m	42"60	TOBLINI	MARELLA	FOCE SANREMO
VELOCITA'	300m	43"68	ROCCHI	ANNALISA	CITTA' DI GE
VELOCITA'	300m	43"83	GRANERO	ALICE	RUN FINALE
OSTACOLI	80HS	12"10	VITALE	ANABEL	RUN FINALE
OSTACOLI	80HS	12"0	SMERALDO	CHIARA	S. STEFANO PLANUM
OSTACOLI	80HS	12"58	MARRE BRUNENGHI	MARTINA	ASD CUS GE
OSTACOLI	80HS	12"97	GUASTALLI	FRANCESCA	ASD CUS GE
OSTACOLI	300HS	48"33	GUASTALLI	FRANCESCA	ASD CUS GE
OSTACOLI	300HS	48"70	STRANIERI	MARTINA	ATL. ALBA DOCILIA
OSTACOLI	300HS	49"72	MEGIOVANNI	CHIARA	ATL 92 VENTIM.