

Raduno Salti F.I.D.A.L. Piemonte 19/03/2017 Chivasso



Presenze Atleti

N.	Atleti Progetto Salti F. Pie.	Anno	Categoria	Società
1	Basiglio Sara	2003	CF	Derthona Atletica
2	Brustio Federico	2003	CM	Atl. Vercelli 78
3	Chiesa Niccolò	2003	CM	Atl. Santhià
4	Davide Favro	2002	CM	G.S. Chivassesi
5	Gai Melodie	2003	CF	C.U.S. Torino
6	Ghizzardì Filippo	2003	CM	S.S. Borgomanero
7	Luly Simone	2003	CM	C.U.S. Torino
8	Massa Alessandro	2002	CM	Roata Chiusani
9	Perona Linda	2003	CF	Bugella Sport
10	Piana Eleonora	2003	CF	S.S. Borgomanero
	Atleti Convocati Extra	Anno	Categoria	Società
11	Bacco Matilde	2002	CF	Splendor Cossato
12	Borello Ilary	2002	CF	Atletica Ivrea
13	Ferrero Paolo	2002	CM	Safatletica Piemonte
14	Gallo Alice	2002	CF	Atl. Santhià
15	Marino Christian	2002	CM	Atletica Castell'alfero
16	Paolin Francesca	2002	CF	Atletica Castell'alfero
17	Parigi Federica	2003	CF	Vittorio Alfieri Asti
18	Sion Alessandro	2002	CM	Safatletica Piemonte
19	Travar Dejan	2003	CM	Ermenegildo Zegna
20	Trovò Sara	2002	CF	Safatletica Piemonte
21	Verteramo Sara	2002	CF	C.U.S. Torino
	Atleti Partecipazione Libera	Anno	Categoria	Società
22	Bonfitto Dalila	2003	CF	Atletica Ivrea
23	Cherchi Gaia	2002	CF	Bugella Sport
24	Cottino Carlotta	2002	CF	Polisportiva Novatletica Chieri
25	Destro Nicole	2002	CF	Splendor Cossato
26	Ghibaudo Giorgia	2003	CF	Roata Chiusani
27	Lisa Agnese	2003	CF	Polisportiva Novatletica Chieri
28	Maddaloni Alessandro	2002	CM	Roata Chiusani
29	Mattei Giacomo	2002	CM	Atletica Ivrea
30	Molè Giulia	2002	CF	Sisport Fiat
31	Viale Andrea	2002	CM	Roata Chiusani

Sviluppo Raduno

Sessione 0 (10.30-11.00) Riscaldamento

- **Camminate Mobilità 15m:**
 - “Orso”
 - Allungamento Posteriore
 - “Ragno”
 - Allungamento Anteriore
 - “Bruco”
 - “Rana”
 - “Burpees + Standing L.J.”

Sessione 1 (11.00-12.30) Tecnica Salti Estensione

- **Teoria Dinamica Rincorsa**
- **Sviluppo Fase Accelerazione 3x10m ca.**
- **Sviluppo Fase Mantenimento 3x10m+10m ca.**
- **Analisi fase finale di preparazione allo stacco (6 appoggi):**
 - 2 x stacco con pedana 5cm su penultimo appoggio
 - 2 x stacco con pedana 20cm su ultimo appoggio
- **Sviluppo progressione Chiusura:**
 - **Progressione statica da rialzo (45cm):**
 - Caduta Blocco
 - Caduta Blocco + Slancio
 - **Progressione dinamica da pedana (20cm – 6 app.):**
 - Stacco più raccolta ginocchia al petto
 - Stacco più raccolta ginocchia al petto e successiva estensione

Sessione 2 (14.00-16.00) Tecnica Salto in Alto

- Andature in curva (180°) a raggio variabile (6-7-8-9-10m)
- Dinamica corsa in curva (180°) a raggio variabile (6-7-8m D – 8-9-10m U)
- Jump and Reach Test 4 appoggi (vedi tabella fondo report)
- Dinamica stacco in curva ultimi appoggi

Note Finali

Si ringraziano tutti i tecnici sociali che hanno preso parte all'incontro e la disponibilità dei ragazzi al voler apprendere.

Un grazie in particolare a Francesco Crabolu per aver partecipato all'incontro e aver proposto il test con annessi risultati per i vari partecipanti.

Grazie ai miei collaboratori Alice Minetti, Davide Cominetto, Edoardo Errico, Stefano Pasino per aver contribuito alla realizzazione e programmazione del raduno.

Il Referente
Airale Marco

Bozza calendario annuale

Giorno	Data	Cat.	Proposta Allenamento	Sede	Tipologia
Sabato	18/02	C	Sessione Pomeridiana 1: Tecnica di Corsa	Torino	Centrale
			Sessione Pomeridiana 2: Multibalzi		
Domenica	05/03	AJP	Sessione Mattutina: Tecnica di Corsa	Strambino	Centrale
			Sessione Pomeridiana: Tecnica Multibalzi		
Domenica	19/03	C	Sessione Mattutina: Salti in Estensione	Chivasso	Centrale
			Sessione Pomeridiana: Salto in Alto		
Venerdi-Sabato	14-15/04	CAJP	-	Chivasso	Centrale
Venerdi	02/06	?	-	S.D.D.	Centrale
Giovedì Domenica	24-27/08	CAJP			Centrale
Weekend del	05/11	C			Centrale
Weekend del	19/11	AJP			Zona
Venerdi – Domenica	8-9-10/12	CAJP			Centrale
	Approvato				
	In Definizione				
	Da Definire				

Jump and Reach Test 4 appoggi Frontali

Elenco Atleti	Risultato (cm)
Bacco Matilde	50
Basiglio Sara	53,5
Bonfitto Dalila	55,2
Borello Ilary	62,2
Brustio Federico	63,2
Chiesa Niccolò	56,5
Cottino Carlotta	63,8
Davide Favro	79,4
Ferrero Paolo	62,7
Gai Melodie	63
Gallo Alice	49,2
Ghizzardi Filippo	60,5
Lisa Agnese	56,2
Luly Simone	79,4
Maddaloni Alessandro	73,2
Marino Christian	71,9
Massa Alessandro	86,2
Mattei Giacomo	73
Molè Giulia	68
Paolin Francesca	59,5
Parigi Federica	56,4
Sion Alessandro	86,2
Travar Dejan	64,7
Trovò Sara	67
Verteramo Sara	57,2
Viale Andrea	61,5