



Settore Velocità e Ostacoli

Raduno tecnico categorie Cadetti/e – Allievi/e

Perugia - stadio Santa Giuliana - giovedì 10 giugno ore 15.30

Il settore tecnico regionale della velocità e ostacoli, organizza un raduno per le categorie Cadetti/e ed Allievi/e con lo scopo di avviare un progetto di monitoraggio dei giovani atleti e di collaborazione con i rispettivi tecnici societari.

Potranno prendere parte al raduno gli atleti convocati (elenco allegato) ed inoltre ogni società potrà portare un atleta a propria scelta, non inserito nella lista di convocazione.

Il raduno sarà così strutturato:

Riscaldamento con inserimento di esercitazioni specifiche per le staffette e mobilità specifica per ostacolisti.

Test di forza esplosiva: Lungo da fermo

Test di forza elastico – reattiva: Stiffness con Optojump

Test di accelerazione e corsa lanciata: prove su 60m con partenza 3 appoggi e rilevamento con fotocellule del tempo 0-30m e 30m-60m.

Analisi video della fase di accelerazione con applicazione MySprint e della fase lanciata con metodo Kinogram.

I dati raccolti, dopo l'elaborazione, verranno messi a disposizione dei tecnici degli atleti convocati.

Prove cambi staffette 4 x 100m

Concluderemo il raduno con un breve incontro tra i tecnici presenti parlando del riscaldamento prima dell'allenamento e prima della gara.

Importante: la partecipazione al raduno va confermata entro martedì 8 giugno con un messaggio WhatsApp a Gianfranco Palini 3408533262.

Responsabile di settore

Gianfranco Palini

FTR

Luigi Esposito

Collaboratori

Domenico Pacilli – Alessio Montesi

Convocazioni raduno regionale Cadetti/e - Allievi/e Settore Velocità e Ostacoli

Giovedì 10 giugno 2021 – Perugia – stadio Santa Giuliana ore 15.30-17.30

CADETTI

ATLETA	AA	SOCIETA'	80m – 300m	100hs – 300hs
<u>SCIAVARTINI Riccardo</u>	2006	<u>ATLETICA WINNER FOLIGNO</u>	9.57	
<u>PATUMI Francesco</u>	2006	<u>ATL.LIBERTAS A.R.C.S. PERUGIA</u>	9.85-38.15	15.13-41.91
<u>MALORGIO Luca</u>	2007	<u>ATL.LIBERTAS A.R.C.S. PERUGIA</u>	10.05	
<u>MARTINI Edoardo Alessandro</u>	2006	<u>ASD ATH AMELIA VELOCISSIMI</u>	10.10	
<u>CERQUIGLINI Filippo</u>	2007	<u>A.S.D. EDUCARE CON MOVIMENTO</u>	40.39	
<u>BEFANI Riccardo</u>	2006	<u>2S ATLETICA SPOLETO</u>		14.71
<u>MAIOCCHI Erik</u>	2006	<u>2S ATLETICA SPOLETO</u>		15.89

CADETTE

ATLETA	AA	SOCIETA'	80m – 300m	80hs – 300hs
SILVESTRI Giorgia	2006	ASS.ATL.LIBERTAS ORVIETO	10.48	
RELLINI Cecilia	2007	ASS.ATL.LIBERTAS ORVIETO	10.52	
ORLANDI Aurora	2007	ATL.CAPANNE PROLOCO ATL.TEAM	10.61-45.21	
UGUCCIONI Linda	2007	ASS.ATL.LIBERTAS ORVIETO	41.10	
BINAGLIA Arianna	2007	ATL.CAPANNE PROLOCO ATL.TEAM	44.01	15.28-51.19
STAGI Sara	2006	ATL.LIB. CITTA' DI CASTELLO	47.57	13.67-50.29
BURZICCHI Clizia	2007	ATLETICA PAKMAN A.S.D		14.57
CUSTOLINO Elena	2007	ASS.ATL.LIBERTAS ORVIETO		14.68-53.10

ALLIEVI

ATLETA	AA	SOCIETA'	100m-200m-400m	110hs-400hs
CETRINI Mario Efren	2004	ATLETICA WINNER FOLIGNO	11.30-23.22	
ROSSI Ernesto	2004	ATLETICA PAKMAN A.S.D	11.30	14.31
BARTOLINI Lorenzo	2004	ATLETICA WINNER FOLIGNO	11.49-23.46	
BISTONI Matteo	2005	ATLETICA WINNER FOLIGNO	11.54-23.70-54.09	
DEDA Armando	2005	<u>A.S.D. EDUCARE CON MOVIMENTO</u>	23.43-51.50	
ECHENBERG Giovanni	2004	<u>A.S.D. EDUCARE CON MOVIMENTO</u>	11.55-23.52-53.10	58.50
FOCARDI Davide	2005	ATLETICA WINNER FOLIGNO	12.06	15.77

ALLIEVE

ATLETA	AA	SOCIETA'	100m-200m-400m	100hs-400hs
CRISCUOLO Francesca	2004	CDP ATLETICA PERUGIA	12.93-27.40	
BIANCHI Elisa	2004	CDP ATLETICA PERUGIA	13.00	15.69
MAZZONI Serena	2004	ATL.LIB. CITTA' DI CASTELLO	13.17	
MONTECUCCO Chiara	2004	ATL. ARCS CUS PERUGIA	13.48	
UBERTINI Maria vittoria	2005	CDP ATLETICA PERUGIA	25.94-58.34	

**Confermare la partecipazione al raduno entro martedì 8 giugno con messaggio WhatsApp a
Gianfranco Palini 3408533262**