

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

Genova 13 Novembre 2017

Il Comitato Regionale FIDAL Liguria, organizza un Raduno Tecnico Regionale di Salti: Lungo, Triplo e Alto; rivolto alle categorie Cadetti/e, Allievi/e e Junior M/F, che si svolgerà in data 26 novembre 2017 presso il Campo di Villa Gentile, Genova.

Responsabile Tecnico Salti in estensione: Giovanni Mazza

Responsabile Tecnico Salto in alto: Alessandro Basso

Collaboratore Tecnico: Paolo Smeraldo

ORARIO

Mattina:

Ritrovo ore 9.30

1° sessione di lavori: 10.00-12-30

Pomeriggio:

Ritrovo ore 13.30

2° sessione di lavori: 14.00 - 16.00

Confermare la presenza di Atleti e Tecnici entro il 23 Novembre 2017 al Sig. Stefano Freccero al telefono: 3293682081 o via mail: stefano.freccero@gmail.com

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

PRORAMMA DEL RADUNO



1° raduno stagione sportiva 2018 SALTO IN ALTO

| | |
|-------------------------------|--|
| FINALITA' DEI RADUNI | Dare il via a un piano di lavoro a medio-lungo termine sulla disciplina, allargando la base dei partecipanti ai raduni, soprattutto quelli "distanti" dagli eventi principali della stagione sportiva e allo stesso tempo condividere esperienze tecniche e collaborare per far crescere al meglio i prospetti più interessanti. |
| STRUTTURAZIONE ANNUALE | <p>1° raduno regionale a novembre per la pianificazione della nuova stagione. Avrà come obiettivo di preparare la base e l'indirizzo del lavoro e vedrà coinvolti molti ragazzi.</p> <p>2° raduno regionale a marzo poco prima dell'inizio della stagione all'aperto per monitorare il lavoro svolto durante la preparazione invernale e consolidare la strada intreppata.</p> <p>3° raduno regionale nel periodo giugno-luglio come step progressivo.</p> <p>4° raduno regionale all'inizio di settembre per ultimare il lavoro in vista degli ultimi appuntamenti stagionali e per quanto riguarda il Criterium Cadetti-e.</p> <p>Verrà valutata durante l'anno in corso la possibilità di individuare gare, anche fuori regione, dove far partecipare gli atleti coinvolti nel progetto, così come di poter chiedere l'inserimento gara ove necessario nei meeting regionali.</p> |
| CATEGORIE COINVOLTE | Le categorie coinvolte saranno quelle dei Cadetti-e, Allievi-e e Junior m/f. Prenderanno parte ai raduni, in accordo con i tecnici personali, anche gli atleti del settore Prove Multiple, se si richiederà l'integrazione di lavoro con le stesse. |

PROGRAMMA DEL 1° RADUNO – GENOVA 26.11.2017

| | |
|---|---|
| MATTINO 10.00-12.30 | POMERIGGIO 14.00-16.00 |
| <ul style="list-style-type: none">— Riscaldamento e mobilità articolare— Andature generali e specifiche— Conoscenza delle caratteristiche morfologiche e fisiche degli atleti in relazione alla disciplina— Conoscenza degli atleti in pedana tramite simulazione di salti completi in modo da poter valutare punti di forza e punti deboli— Defaticamento e stretching | <ul style="list-style-type: none">— Riscaldamento e mobilità articolare— Andature generali e specifiche— Esercitazioni di ritmica sulle fasi di rincorsa e stacco— Esercitazioni tecniche di valicamento in pedana— Salti "facilitati" con l'utilizzo della pedana elastica— Defaticamento e stretching— Definizione degli obiettivi da raggiungere in vista del successivo raduno (breve termine) e stagionali (lungo termine) |

PROGRAMMA SALTI IN ESTENSIONE

MATTINA

Riscaldamento
Stretching
Esercitazioni di Corsa

BALZI E TECNICA DI BALZI

- lungo da fermo
- tripli da fermo
- tripli con 2 appoggi
- balzi misti
- passi stacco

POMERIGGIO

Riscaldamento
Stretching
Esercitazioni di Corsa

TECNICA LUNGO / TECNICA TRIPLO

- Stacchi con 6/8 appoggi
- Rincorse complete
- Rincorse complete Salto in lungo (prendere riferimento degli ultimi 6 passi)
- Corretta distribuzione dei 3 balzi nel salto Triplo

SALTO IN LUNGO FEMMINILE:

| ATLETA | ANNO | SOCIETA' | TECNICO |
|-------------------|------|---------------------------|------------------|
| CHIARA AIME | 1999 | ATL. ARCOBALENO SAVONA | MARCO MURATORE |
| ELENA CHIESA | 1999 | ATL. ARCOBALENO SAVONA | SAMUELE DEVARTI |
| FABIANA FABBRINI | 1999 | S.S. TRIONFO LIGURE | MICHELA FRASCIO |
| CHIARA ARMENIA | 2000 | ATL. UNIV. DON BOSCO | GIANNI MAZZA |
| SARA CHIARATTI | 2001 | S.S. TRIONFO LIGURE | ANGELO GAZZO |
| CAMILLA LUGARO | 2000 | S.S. TRIONFO LIGURE | ALESSANDRO BASSO |
| CHIARA SMERALDO | 2002 | SANTO STEFANO ATL. PLANUM | PAOLO SMERALDO |
| ANABEL VITALE | 2003 | RUN FINALE LIGURE | SAMUELE DEVARTI |
| IRENE CASSINELLI | 2002 | ATL. UNIV. DON BOSCO | GIANNI MAZZA |
| ALICE TEODINI | 2002 | L'ECOLE S.S.D. S.R.L. | |
| SABRINA D'ANTUONO | 2002 | ATL. SARZANA | |

SALTO IN LUNGO MASCHILE:

| ATLETA | ANNO | SOCIETA' | TECNICO |
|--------------------|------|-------------------------|--------------------|
| LORENZO GAMBINI | 1999 | ATL. SPEZIA DUFERCO | GIOVANNA AGNOLUCCI |
| ANDREA LANDINI | 2000 | ATL. ARCOBALENO SAVONA | LUCA GHIGLIA |
| FRANCESCO GIRARDI | 2000 | ATL. UNIV. DON BOSCO | GIANNI MAZZA |
| LORENZO ZANONA | 2000 | A.S. FOCE SANREMO | SERGIO CAGNATI |
| LUCA ALLIN MARTINI | 2001 | U.S. MAURINA OLIO CARLI | PAOLO SMERALDO |
| MARCO ZUNINO | 2003 | ATL. VARAZZE | FRANCO ROMANO |
| THOMAS MARELLO | 2003 | RUN FINALE LIGURE | SAMUELE DEVARTI |
| STEFANO RUSSO | 2002 | ATL. ALBA DOCILIA | ALESSANDRO BASSO |
| LEONARDO MUSSO | 2003 | ATL. VARAZZE | FRANCO ROMANO |
| ANDREA ZANELLATI | 2003 | ATL. VARAZZE | FRANCO ROMANO |

SALTO TRIPLO FEMMINILE:

| ATLETA | ANNO | SOCIETA' | TECNICO |
|-----------------------|-------------|---------------------------|--------------------|
| SARA GUERRUCCI | 1998 | ATL. ARCOBALENO SAVONA | SERGIO CAGNATI |
| VALENTINA GIUSSANI | 2001 | S.S. TRIONFO LIGURE | ANGELO GAZZO |
| ELEONORA PORACCHIO | 2001 | U.S. MAURINA OLIO CARLI | UGO SAGLIETTI |
| ELISA SACCO | 2001 | A.S. FOCE SANREMO | FRANCO SARCHI |
| ELISA MONTALDO | 2000 | C.F.F.S. COGOLETO | |
| ASIA CIUFFRADI | 2000 | ATL. SPEZIA DUFERCO | GIOVANNA AGNOLUCCI |
| IRENE CASSINELLI | 2002 | ATL. UNIV. DON BOSCO | GIANNI MAZZA |
| MATILDE STORTI | 2002 | ATL. SARZANA | |
| ISABELLA ROSE O'BRIEN | 2003 | SANTO STEFANO ATL. PLANUM | PAOLO SMERALDO |
| MARTA VIOLA | 2003 | SANTO STEFANO ATL. PLANUM | PAOLO SMERALDO |

SALTO IN TRIPLO MASCHILE:

| | | | |
|-----------------------|------|-------------------------|--------------------|
| LORENZO CAPURRO | 1999 | ATL. SPEZIA DUFERCO | GIOVANNA AGNOLUCCI |
| FRANCESCO GIRARDI | 2000 | ATL. UNIV. DON BOSCO | GIANNI MAZZA |
| GIANMARCO SILVESTRO | 2000 | U.S. MAURINA OLIO CARLI | UGO SAGLIETTI |
| GIORGIO CASTELLI | 2001 | U.S. MAURINA OLIO CARLI | UGO SAGLIETTI |
| GIANMARCO SILVESTRO | 2000 | U.S. MAURINA OLIO CARLI | UGO SAGLIETTI |
| JOELE DAMONTE | 2001 | U.S. MAURINA OLIO CARLI | PAOLO SMERALDO |
| ANDREI EDUARD TUDORIE | 2000 | U.S. MAURINA OLIO CARLI | UGO SAGLIETTI |
| EDOARDO BULLONE | 2002 | ATL. SARZANA | BIANCHEDI |
| KAUAN CERUTI | 2002 | ATL. ALBA DOCILIA | |
| LORENZO LIMONGI | 2002 | ATL. SARZANA | |
| ENRICO FIORITONI | 2002 | S.S. TRIONFO LIGURE | ANGELO GAZZO |

SALTO IN ALTO FEMMINILE:

| | | | |
|---------------------|------|---------------------------|--------------------|
| FRANCESCA FERRO | 1999 | S.S. TRIONFO LIGURE | STEFANO FRECCERO |
| GIULIA ZAPPA | 1999 | ATL. ARCOBALENO SAVONA | SERGIO CAGNATI |
| MARGHERITA MOLINARI | 2000 | S.S. TRIONFO LIGURE | ALESSANDRO BASSO |
| ERIKA PARIS | 2001 | U.S. MAURINA OLIO CARLI | GIOVANNA ARDISSONE |
| ELISA SACCO | 2001 | A.S. FOCE SANREMO | FRANCO SARCHI |
| SARA CHIARATTI | 2001 | S.S. TRIONFO LIGURE | ANGELO GAZZO |
| SARA ZEGGIO | 2002 | ATL. UNIV. DON BOSCO | GIANNI MAZZA |
| MATILDE STORTI | 2002 | ATL. SARZANA | |
| STEFANIA PEDUZZI | 2002 | ATL. 2000 BORDIGHERA | SERGIO CAGNATI |
| AURORA BURDESE | 2002 | SANTO STEFANO ATL. PLANUM | SERGIO CAGNATI |
| SARA TATTOLI | 2003 | ATL. SPEZIA DUFERCO | FEDERICO LEPORATI |
| CHIARA GUIDARINI | 2003 | CUS SAVONA | MARCO MURA |
| SARA BONACINI | 2003 | A.S. FOCE SANREMO | |
| MARTINA MANCUSO | 2003 | U.S. MAURINA OLIO CARLI | GIOVANNA ARDISSONE |
| MARTINA STRANIERI | 2003 | ATL. ALBA DOCILIA | STEFANO FRECCERO |
| ALICE BOTTA | 2003 | ATL. ALBA DOCILIA | ALESSANDRO BASSO |

SALTO IN ALTO MASCHILE:

| | | | |
|--------------------|------|--------------------------|--------------------------|
| ANDREA LANDINI | 1999 | ATL. ARCOBALENO SAVONA | LUCA GHIGLIA |
| LORENZO ZANONA | 2000 | A.S. FOCE SANREMO | SERGIO CAGNATI |
| ANDREI TUDORIE | 2000 | U.S. MAURINA OLIO CARLI | UGO SAGLIETTI |
| FRANCESCO VIGO | 2001 | ATL. SARZANA | |
| LORENZO SEGHIERI | 2001 | ATL. SPEZIA DUFERCO | FEDERICO LEPORATI |
| LUA ALIN MARTINI | 2001 | U.S. MAURINA OLIO CARLI | PAOLO SMERALDO |
| STEFANO RUSSO | 2002 | ATL. ALBA DOCILIA | ALESSANDRO BASSO |
| GIACOMO BERTOLUCCI | 2002 | ATL. SARZANA | |
| NICOLO' SAETTONE | 2002 | ATL. VARAZZE | FRANCO ROMANO |
| MATTEO OLIVERI | 2002 | A.S. FOCE SANREMO | MARIO BOTTO |
| MATTHIAS GRASSANO | 2002 | ATL. ALBA DOCILIA | STEFANO FRECCERO |
| LEONARDO MUSSO | 2003 | ATL. VARAZZE | FRANCO ROMANO |
| HABTU DANIELLI | 2003 | ATL. CERIALE SANGIORGIO | |
| SAMUELE BOSCHI | 2004 | ATL. VARAZZE | FRANCO ROMANO |
| MATTEO FANTOZZI | 2004 | ATL. SPEZIA DUFERCO | PAOLA ROMANO/SARA NUCERA |
| ABDI BAMBI | 2004 | ATL. UNIV. DON BOSCO | GIANNI MAZZA |
| GABRIELE ROTA | 2004 | ATL. ALBA DOCILIA | ALESSANDRO BASSO |
| FILIPPO GIROMINI | 2004 | A.S. ATL. 92 VENTIMIGLIA | |
| OLIVER MULAS | 2004 | U.S. MAURINA OLIO CARLI | MASSIMIGLIANO MULAS |

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.

GLI ATLETI CONVOCATI IN PIU' DI UNA DISCIPLINA, INSIEME AI TECNICI PERSONALI, CONCORDERANNO CON I RESPONSABILI DEL RADUNO COME ORGANIZZARE LE SESSIONI DI LAVORO.

I Fiduciario Tecnico Regionale

Dott. Stefano Freccero

Il Presidente Del Comitato Regionale

Dott. Luca Cecchinelli