



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia

Trieste, 28 Ottobre 2019
Prot. n. 950/19/12STP/GI

Alle Società
(da consegnare ad atleti e tecnici)
e p.c. Al Presidente del C.R. del F.V.G.
Ai Comitati Provinciali
Ai Fiduciari Tecnici Provinciali
VIA E-MAIL

Oggetto: Convocazione raduno regionale **Getto del Peso**.
Udine – Campo Dal Dan di Paderno, **giovedì 7 Novembre 2019**

Ho il piacere di comunicare che gli atleti sottoelencati sono invitati a partecipare al raduno relativo all'Attività Regionale che si svolgerà a Udine giovedì 7 Novembre 2019 presso il campo di atletica Dal Dan di Paderno. In caso di maltempo il raduno si svolgerà al Palaindoor O. Bernes.

Ai raduni sono invitati anche i tecnici personali e quanti fossero interessati.
Si chiede di prendere attenta visione dell'orario:

Ritrovo **ore 16.45**

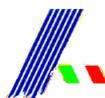
Per questioni organizzative si chiede, possibilmente, di confermare la partecipazione degli atleti e di comunicare i nominativi dei tecnici interessati a partecipare inviando un SMS/WhatsApp al Tecnico responsabile Alessandro Saccà al n. 340-0630887 o una e-mail all'indirizzo sacca.alessandro@gmail.com.

Si chiede agli atleti di comunicare se nelle settimane o giorni precedenti il raduno sono stati sospesi gli allenamenti o se sono reduci da infortuni.

Si raccomanda alle Società di verificare l'avvenuta conferma da parte dei rispettivi atleti e tecnici.

Cordialmente.

Il Fiduciario Tecnico Regionale
Paolo Camossi



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia

UDINE - GIOVEDI' 7 NOVEMBRE 2019

GETTO DEL PESO

Cadetti		Cadette	
Falcomer Edoardo	PN002 Lib. Sanvitese A.L. O. Durigon	Mainardis Joelle	UD034 Pol. Libertas Tolmezzo
Nonino Alberto	UD030 Atletica Malignani Lib. UD	Marcuzzi Sara	UD074 Libertas Majano
Sordi Giovanni Maria	PN021 Atletica Pordenone		
Allievi		Allieve	
Feruglio Alessandro	UD030 Atletica Malignani Lib. UD	Bellantuono Nicole	TS010 C.U.S. Trieste
Petracco Federico	PN002 Lib. Sanvitese A.L. O. Durigon	Ceschiat Giulia	PN028 Pol. Libertas Porcia
		Woodruff Elizabeth Cheryl	PN039 Atl. Brugnera PN Friulintagli

Programma tecnico:

- 16.45 Ritrovo al Campo Dal Dan (in caso di pioggia al Palaindoor O. Bernes)
- 17.00 Riscaldamento, ginnastica, andature generali
- 17.30 Esercizi con palla medica, andature specifiche, progressione didattica, imitativi
- 18.30 Lanci
- 19.00 Conclusione