



Trieste, 30 giugno 2023
Prot. n. 509/23/12STP/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 Velocità/Staffette.
Giovedì 6 luglio 2023 Palmanova (UD) – Campo Bruseschi

Giovedì 6 luglio, presso il Campo Sportivo "Bruseschi" di Palmanova viene organizzato un raduno regionale di velocità/staffetta per la categoria cadetti/e.

Il raduno si svolgerà dalle ore 17.00 alle ore 19.30 e sarà tenuto dal responsabile regionale della velocità Mara Nespolo e dai tecnici Andrea Fogliato e Federico Morgera.

Vista l'importanza e la valenza tecnica del raduno si raccomanda la presenza dei tecnici assieme agli atleti.

Si raccomanda la compilazione del modulo google entro mercoledì 5 luglio sia **per la presenza sia per l'assenza al raduno!**

https://docs.google.com/forms/d/160_9Kt49ZHax1sJdex1WciIGl6Ar_3JpGvXMTSLI_SM/edit

Programma:

1. Riscaldamento con utilizzo dei testimoni in forma ludica e propedeutica
2. Tecnica di corsa con andature analitiche
3. Corsa frequente e corsa ampia anche con utilizzo di attrezzi specifici
4. Accelerazione e progressivo: differenze
5. Corretta ed efficace partenza a due e tre appoggi – partenze dai blocchi come percezione della spinta e sinergia dell'azione delle braccia

Cordialmente.

Il Fiduciario Tecnico Regionale
Alessandro Brondani



ATLETI CONVOCATI

CADETTI

CARLEVARIS FILIPPO (Malignani Ud)
ZANFAGNIN GABRIELE (Libertas Friul Palmanova)
FERUGLIO SIMONE (Atletica San Daniele)
MASAT LORENZO (Libertas Sanvitese)
ZORZIT CHRISTOPHER SEBASTIAN (Atletica Monfalcone)
LEONI MORGAN (Trieste Trasporti)
SAVIO FRANCESCO (Atletica Monfalcone)
DI MARTINO EDOARDO (Lupignano)
PAOLATTO ALEX (Libertas Sanvitese)
VISINTIN LORENZO (Atletica Gorizia)
ZULIANI ALESSANDRO (Libertas Mereto di Tomba)
FANI FEDERICO (Libertas Friul Palmanova)

CADETTE

CENGARLE MARGHERITA (Atletica 2000)
HADIK ASMAA MARWA (Keep Moving)
PAST GIORGIA (Atletica Dolomiti Friulane)
BERTOCCHI VITTORIA (Polisportiva Triveneto)
PALOMBO GIULIA (Libertas Grions e Remanzacco)
PICCI Lucrezia (Libertas Sanvitese)
PERISI MARTINA (Sportiamo)
PERIN ANGELICA (Libertas Sanvitese)
SORANZIO ANGELINA (Atletica Monfalcone)
VENTURINI ALICE (Lavarianese)
MERLO Alice (Libertas Grions e Remanzacco)
PASCHINA FEDERICA (Malignani Udine)
BULEGHELLO Vera (Atletica Gorizia)
TRON Emy (Sportiamo)
FRANCO MARTA (Malignani Ud)