

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

CORSO PER ALLENATORE SPECIALISTA

PROJECT WORK

**LA RINCORSA NEL SALTO IN LUNGO
NELLE CATEGORIE CADETTI/E E ALLIEVI/E**

GRUPPO SPECIALITA': SALTI

RESPONSABILE SETTORE SALTI: PROF. CLAUDIO MAZZAUFO

SPECIALIZZANDO: SANDRO DELTON

ANNO DEL CORSO 2013/2014

ABSTRACT

La rincorsa nel salto in lungo nelle categorie Cadetti/e e Allievi/e

Sandro Delton

Project Work del Corso per Allenatore Specialista 2013/2014, gruppo specialità salti

Questo **Project Work** spiega e approfondisce ciò che riguarda la Rincorsa nel salto in lungo. Raccoglie e mette insieme nozioni, dati e testo riguardanti la rincorsa del lungo trovati in letteratura nelle pubblicazioni del Centro Studi & Ricerche della Fidal.

Il lavoro analizza come e con quali mezzi portare un atleta delle categorie Cadetti/e e Allievi/e ad ottenere un'ottima rincorsa.

Nel **primo capitolo** ci sarà una prima parte generale sul salto in lungo, dopo di che saranno esaminate le caratteristiche tecniche della rincorsa: avvio, lunghezza, precisione, velocità, ritmica, tecnica di corsa e preparazione allo stacco.

Nel **secondo capitolo** avremo prima la programmazione dell'allenamento annuale nel salto in lungo con particolare riferimento alla rincorsa.

Quindi vedremo gli obiettivi e i mezzi di allenamento in generale per il salto in lungo e in particolare per la rincorsa.

Verranno analizzati poi gli errori più comuni della rincorsa e le possibili correzioni. Infine parleremo dei test di valutazione e controllo del giovane saltatore nelle due categorie considerate, cadetti/e e allievi/e.

In appendice troviamo quattro allegati che raccolgono i Risultati dei Campionati Italiani Individuali su pista 2014 nel Salto in Lungo delle quattro categorie oggetto di questo Project Work.

Parole-chiave: salto in lungo / rincorsa / caratteristiche tecniche / programmazione / obiettivi / mezzi / correzioni / test / controllo

SOMMARIO

<i>Abstract</i>	2
<i>Sommario</i>	3
<i>Introduzione</i>	4

Capitolo primo

LE CARATTERISTICHE TECNICHE DELLA RINCORSA NEL SALTO IN LUNGO

1.1. Generalità sul salto in lungo	5
1.2. Caratteristiche tecniche della rincorsa nel salto in lungo	6
1.2.1. Avvio	6
1.2.2. Lunghezza	7
1.2.3. Precisione	8
1.2.4. Velocità	9
1.2.5. Ritmica	10
1.2.6. Tecnica di corsa	10
1.2.7. Preparazione allo stacco	12

Capitolo secondo

LA PROGRAMMAZIONE I MEZZI E I TEST DI VALUTAZIONE DELL'ALLENAMENTO PER LA RINCORSA NEL SALTO IN LUNGO

2.1. La programmazione dell'allenamento annuale	13
2.2. Generalità sui mezzi di allenamento	15
2.3. La pianificazione degli obiettivi e dei mezzi di allenamento nel salto in lungo	16
2.3.1. I mezzi di allenamento per la rincorsa del salto in lungo	19
2.3.2. Gli errori più comuni della rincorsa e le possibili correzioni	21
2.3.3. Suggerimenti per una buona rincorsa	23
2.4. Test di valutazione e controllo del giovane saltatore	24
2.4.1. Test per la categoria Cadetti/e	24
2.4.2. Test per la categoria Allievi/e	25

<i>Conclusione</i>	26
--------------------------	----

<i>Bibliografia</i>	27
---------------------------	----

Allegato 1 Risultati Campionati Italiani Individuali su pista 2014: Lungo Cadetti	28
Allegato 2 Risultati Campionati Italiani Individuali su pista 2014: Lungo Cadette	32
Allegato 3 Risultati Campionati Italiani Individuali su pista 2014: Lungo Allievi	36
Allegato 4 Risultati Campionati Italiani Individuali su pista 2014: Lungo Allieve	38

INTRODUZIONE

Il salto in lungo è una disciplina sportiva dell'Atletica Leggera che ho praticato e che mi ha sempre affascinato, ho cercato così di conoscerla da tutti i punti di vista, prima come atleta e ora come tecnico. Tipica dei velocisti di notevole classe ma anche di atleti/e meno veloci ma dotati/e di notevole potenza, la specialità del salto in lungo è antica quanto la corsa. Per praticare questa specialità l'atleta deve quindi possedere ottime basi di velocità, una buona capacità di salto ed un rapporto vantaggioso peso/potenza.

Questo **Project Work** sulla rincorsa del salto in lungo nasce da un articolo che ho letto sulla rivista specializzata "Nuova Atletica" e che mi è piaciuto approfondire.

Il titolo dell'articolo è: "Come migliorare velocità e precisione della rincorsa" di Vladimir Popov e a cura di Alessio Calaz. L'articolo si trova sul numero 143 del marzo/aprile del 1997. A sua volta è tratto da: "Modern Athlete" vol. 34 n. 2, 1996.

La rincorsa è la prima delle quattro fasi in cui per comodità descrittiva viene suddivisa la specialità del salto in lungo ed è quella che nelle categorie giovanili cadetti/e e allievi/e va curata con particolare attenzione in modo da permettere al giovane atleta di intraprendere con maggiore facilità questa specialità. La rincorsa poi rappresenta un momento fondamentale per la riuscita del salto perché deve consentire un'elevata velocità di entrata allo stacco e far sì che questo venga impostato correttamente.

Con questo lavoro mi sono proposto di raccogliere e approfondire quello che ho letto e studiato sul tema in oggetto nelle pubblicazioni del Centro Studi & Ricerche della Fidal. Vorrei mettere assieme quelle nozioni, dati e testo che ho ricercato, per descrivere e analizzare in modo semplice ma completo la rincorsa del salto in lungo che rappresentando la prima fase della disciplina è punto di partenza per ottenere poi con l'allenamento buone misure nel salto completo.

Capitolo primo

LE CARATTERISTICHE TECNICHE DELLA RINCORSA NEL SALTO IN LUNGO

1.1. Generalità sul salto in lungo

Il salto in lungo è una delle specialità più naturali ma anche complesse dell'atletica leggera.

I motivi essenziali per la buona riuscita di un salto in lungo vanno ricercati, quasi totalmente, nella velocità della rincorsa e nella sua trasformazione, tramite lo stacco, in un balzo avanti-alto.

Durante l'esercizio l'atleta compie una serie di azioni che sono determinanti agli effetti generali del salto e che possono essere così sintetizzate:

- **La rincorsa:** in questa fase l'obiettivo primario è quello di far raggiungere all'atleta in prossimità della pedana la massima velocità controllabile, cioè la velocità massima in rapporto alla possibilità d'inserire l'azione di stacco.

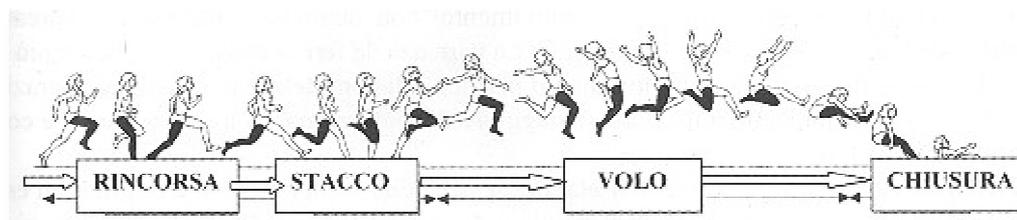
- **Lo stacco:** è la fase più importante e delicata di tutto il salto e coinvolge la totalità del corpo, e tutti i suoi componenti concorrono alla corretta esecuzione del gesto. Ciò significa che alla potenza dell'impulso allo stacco concorrono l'arto di spinta, la flessione chiusa ed alta dell'arto libero, il raddrizzamento (allineamento) del tronco e del capo e l'oscillazione coordinata ed energica delle braccia. In questa fase l'obiettivo è di elevarsi alla massima altezza consentita (parabola di volo) dalla minor perdita di velocità orizzontale.

- **Il volo:** in questa fase l'atleta per effetto della velocità orizzontale (rincorsa) e della velocità verticale (stacco) si proietta in avanti-alto dando origine al volo. I movimenti che l'atleta compie nella fase di volo sono indispensabili per mantenere l'equilibrio, consentire la raccolta degli arti inferiori (gambe flesse sulle cosce e queste sul busto) e la loro successiva distensione in avanti nella fase di chiusura.

- **La chiusura:** in questa fase il saltatore trattiene le gambe avanti-alto con lo scopo di arrivare il più lontano possibile. A questo proposito ricordiamo che ad ogni centimetro di sollevamento delle gambe corrisponde un centimetro e mezzo di prolungamento del salto.

Quando i piedi toccano la sabbia (di tallone), le gambe si piegano alle ginocchia e l'atleta atterrerà passando per l'orma lasciata dai piedi.

Figura 1: Sequenza schematica delle fasi del salto in lungo. Dal supplemento ai nn. 1-4/2010 di Atletica Studi: "Il Nuovo manuale dell'istruttore di Atletica Leggera" pag.45.



1.2. Caratteristiche tecniche della rincorsa nel salto in lungo

La rincorsa è una componente determinante del risultato nei salti in orizzontale. E' caratterizzata dalla percezione dell'accelerazione, da un contatto elastico con la pista, da un approccio audace allo stacco. Si effettua mediante un progressivo di velocità che l'atleta sviluppa su una distanza ben definita. La lunghezza di questo progressivo dipende dal grado di evoluzione dell'atleta e da ulteriori motivi che di seguito analizzeremo.

Nel salto in lungo la rincorsa ha come obiettivo primario quello di far sviluppare all'atleta, in prossimità della battuta, la velocità più elevata compatibile con una corretta azione di stacco. La corsa del saltatore si caratterizza tecnicamente per il marcato sollevamento delle ginocchia dovuto al rimbalzo energico dei piedi a terra, per il bacino alto, per il busto eretto e per l'azione delle braccia sincrone. Ai giovani saltatori, per evitare arrivi in frenata prima dello stacco, bisogna far comprendere sin dai primi salti che devono correre per lanciare il proprio corpo il più lontano possibile.

In tutti i salti la velocità di uscita allo stacco e l'angolo di proiezione del centro di gravità determinano la prestazione: a parità di angolo di proiezione l'atleta che lascerà il suolo con maggiore velocità andrà più lontano. Lo stesso accadrà a colui che, a parità di velocità, salterà con un angolo di proiezione maggiore.

Analizziamo ora una ad una tutte le caratteristiche tecniche della rincorsa: avvio, lunghezza, precisione, velocità, ritmica, tecnica di corsa, preparazione allo stacco.

1.2.1. Avvio

L'avvio può essere effettuato "da fermo" oppure "in movimento" con alcuni passi di pre-avvio (da 2 a 4) effettuati di passo o di corsa leggera. L'avvio da fermo consente una maggiore precisione allo stacco. Quello in movimento permette un minor impegno muscolare e una maggiore decontrazione in fase di accelerazione, però può portare ad

essere un po' meno precisi allo stacco. Con i giovani Cadetti/e che hanno 14 e 15 anni è consigliabile l'avvio da fermo. Dalla categoria Allievi/e di 16 e 17 anni si può effettuare la rincorsa anche con dei passi di pre-avvio.

1.2.2. Lunghezza

Spesso gli atleti adottano rincorse ingiustificatamente lunghe o corte. Nel primo caso, la velocità ottimale viene raggiunta ben prima dello stacco con perdita di velocità negli ultimi passi. Nel secondo caso, gli atleti semplicemente non raggiungono la velocità massima prima dello stacco. Quindi per poter raggiungere la massima velocità con la quale poter staccare è importante scegliere la lunghezza della rincorsa con cura.

La rincorsa varia in funzione dell'età, del sesso, della velocità, e del grado di preparazione dell'atleta.

Per i più giovani si consiglia un numero di passi pari all'età. Un Cadetto/a può saltare con una rincorsa che va da 14 a 16 passi. Un Allievo/a con un numero di passi da 16 a 18. Si suggerisce di adottare nelle categorie giovanili un numero di passi pari perché gli atleti possano meglio rispettare i riferimenti della rincorsa, ma si può scegliere senza alcun problema anche una rincorsa con passi dispari.

Per quello che riguarda il sesso nelle categorie giovanili il numero dei passi è più o meno uguale. Ma siccome la lunghezza della rincorsa dipende soprattutto dalla capacità di accelerazione dell'atleta, dalla categoria Allievi/e potrebbe essere utile per le donne che hanno una capacità di accelerazione un po' più bassa degli uomini considerare 1 o 2 passi di rincorsa in meno. Per arrivare nelle categorie superiori a 18-22 passi per gli uomini e 16-20 per le donne.

Per quello che riguarda la velocità vale lo stesso scritto qui sopra, di solito l'atleta più veloce (sia donna che uomo) ha in media una rincorsa più lunga.

In base al grado di preparazione dell'atleta, la rincorsa aumenta di 1 o 2 passi con il migliorare della prestazione.

Atleti che usano falcate più corte e più veloci avranno delle rincorse leggermente più corte. Durante una stagione agonistica la rincorsa cambia in ragione delle condizioni dell'atleta, delle condizioni della pista e della direzione del vento. Un vento frontale richiede un accorciamento della rincorsa di 30-50cm, mentre con un vento favorevole viene allungata di 20-40cm.

Volendo analizzare la rincorsa in base alla capacità di accelerazione dell'atleta, si può comparare con ragionevole oggettività le prestazioni sui 40m e sui 100m.

Tratto da "Nuova Atletica" numero 143 del marzo/aprile del 1997, pag. 37.

Ecco una guida approssimativa per gli uomini:

Tempi di	5"6 e 12"9	corrispondono a una rincorsa lunga 12 passi;
	5"4 e 12"4	a 14 passi;
	5"2 e 11"9	a 16 passi;
	5"0 e 11"4	a 18 passi;
	4"8 e 10"9	a 20 passi;
	4"6 e 10"4	a 22 passi.

Le donne dovrebbero aggiungere in media 2 decimi ai tempi dei 40m sopra esposti.

Tempi di	5"8 e 13"4	corrispondono a una rincorsa lunga 12 passi;
	5"6 e 12"9	a 14 passi;
	5"4 e 12"4	a 16 passi;
	5"2 e 11"9	a 18 passi;
	5"0 e 11"4	a 20 passi;

1.2.3. Precisione

L'obiettivo del saltatore è quello di saltare dall'asse di battuta con la massima precisione possibile, in modo da sfruttare i vantaggi dello stacco sulla pedana in legno, che non ammortizza l'energia di spinta come il manto della pedana in materiale sintetico, e ridurre al minimo la differenza tra la lunghezza effettiva del salto e quella misurata.

Spesso accade che i giovani, trovano ancora delle difficoltà di controllo spaziale e ritmico, talvolta anche disturbati da condizioni esterne non costanti come il vento o manti diversi delle pedane di salto e sono costretti a modificare l'ampiezza del passo negli ultimi appoggi della rincorsa. Per superare tali difficoltà è stata adottata per la categoria dei più giovani, gli Esordienti, un'area di stacco di 1m x 1m, per poter staccare più "liberi" senza incorrere in salti nulli.

Ai giovani si consiglia inoltre, per favorire un corretto sviluppo della rincorsa, di partire da fermi in posizione di divaricata sagittale con il piede di stacco avanti all'altro, comunque senza incorrere in errore si può partire anche con l'altro piede. Questo permette di sentire con più facilità la giusta distribuzione spaziale e ritmica della corsa diminuendo così le possibilità di errore.

L'esperienza, la memoria del movimento, la fiducia in se stessi e l'attenzione alle condizioni esterne aiutano ad aggiustare la lunghezza della rincorsa durante le prove e poi durante la gara.

1.2.4. Velocità

L'obiettivo principale della rincorsa è quello di raggiungere la massima velocità con la quale poter staccare. Il valore massimo viene raggiunto tendenzialmente negli ultimi tre passi precedenti lo stacco e si quantifica intorno al 95 - 98 % (per alcuni atleti 92 - 95 %) della massima velocità esprimibile dall'atleta. Essa viene definita come velocità ottimale di entrata.

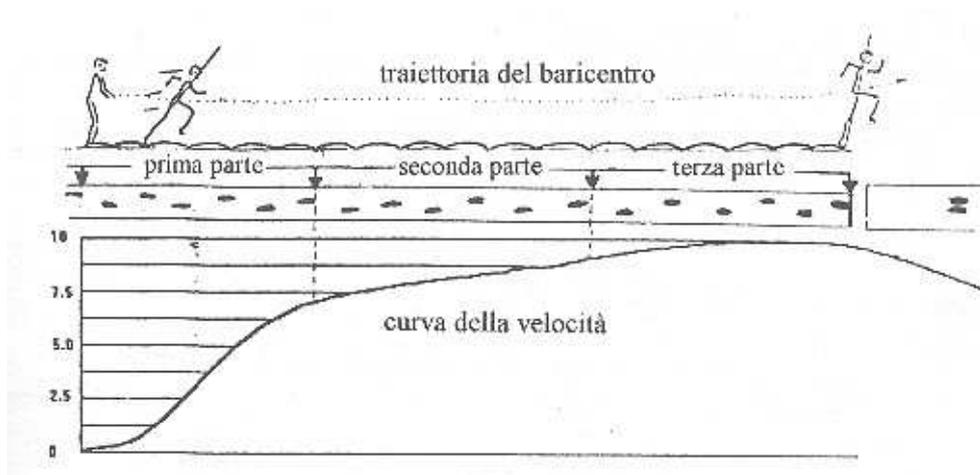
Quindi la velocità della rincorsa dovrà essere sviluppata in modo progressivamente crescente (con un'accelerazione costante), per arrivare all'aumento finale delle frequenze degli ultimi 6 passi senza la riduzione dell'ampiezza e senza perdere di vista la corretta esecuzione tecnica dello stacco.

Ogni incremento di velocità, anche se minimo, è da ritenere estremamente influente sul risultato finale. Infatti un miglioramento di 0,1 m/s nella velocità di rincorsa prima dello stacco porta ad un aumento indicativo del 2% della distanza saltata.

La facilità con cui l'atleta raggiunge la massima velocità dipende anche dallo sviluppo dell'allenamento, dallo stato di forma, dalle condizioni ambientali (tempo atmosferico, direzione del vento) e dalla motivazione con la quale affronta la competizione.

Con i più giovani Cadetti/e è un po' più difficile coniugare una velocità elevata e una corretta esecuzione tecnica allo stacco. In quanto l'esecuzione di esercitazioni ad alta velocità aumentano la difficoltà di apprendimento del gesto tecnico. Quindi le proposte didattiche saranno fatte eseguire a velocità crescenti focalizzando l'attenzione prima sulla tecnica e poi sulla sua velocità esecutiva che dovrà essere, come detto sopra, la più elevata possibile nel salto.

Figura 2: Curva dell'andamento della velocità durante la rincorsa del saltatore in lungo. Dal supplemento n. 2/94 marzo/aprile di Atletica Studi: "I Salti nelle categorie giovanili" pag.45.



1.2.5. Ritmica

Il ritmo della rincorsa è importante per ottimizzare la velocità e per rendere precisa la rincorsa.

Correre con il giusto ritmo significa, soprattutto effettuare una progressione dalla partenza allo stacco che eviti i rallentamenti negli ultimi metri e realizzi un incremento di frequenza mantenendo inalterata l'ampiezza del passo.

La ritmica prevede una 1a parte (circa sei passi) di accelerazione, dove le spinte decise dei piedi e delle gambe portano ad un progressivo aumento della frequenza. Molti atleti la corrono come il velocista. La decontrazione deve essere massima.

Nella 2a parte della rincorsa (sempre circa sei passi) si mantiene la frequenza raggiunta e si incrementa l'ampiezza media del passo.

Nella 3a parte, cioè negli ultimi appoggi prima dello stacco, aumenta ancora la frequenza dei passi possibilmente senza perdite di ampiezza, ed è l'ultimo passo quello caratterizzato dalla frequenza più elevata.

1.2.6. Tecnica di corsa

Per sfruttare al meglio la velocità della rincorsa è fondamentale utilizzare una tecnica di rincorsa adeguata alla specialità. La corsa del lunghista si caratterizza per il marcato sollevamento delle ginocchia sostenuto dal rimbalzo energetico dei piedi a terra. Negli ultimi passi il saltatore deve appoggiare il piede in anticipo per consentire all'arto di stacco di effettuare una corretta impostazione con il piede ben avanti rispetto al centro di gravità. Questa esigenza tecnica viene realizzata, come sopra accennato, attraverso una corsa a ginocchia alte che favorisce un innalzamento del baricentro (dai 3 ai 5 centimetri circa rispetto alla corsa dello sprinter) ed una verticalizzazione del busto per consentire un maggior avanzamento delle anche.

Saper correre bene significa poter staccare bene sfruttando pienamente i parametri dell'impostazione dello stacco. Una buona impostazione della corsa presuppone un buon livello tecnico generale che è strettamente legato al livello di apprendimento. Ecco perché nella preparazione del giovane, è necessario dedicare ampio spazio all'apprendimento della corsa ed in particolare alla corsa del saltatore che dovrebbe trovare un riscontro tecnico decisamente buono già al termine della categoria Allievi/e.

La velocità di entrata ottimale permette al giovane di realizzare un buon controllo dello stacco e del salto in generale in quanto si ha una migliore percezione della posizione del proprio corpo nello spazio, del ritmo e del grado di tensione muscolare.

L'evoluzione tecnica della corsa, strettamente legata alle necessità tecniche della rincorsa, si realizza soprattutto attraverso un diverso comportamento dell'uso dei piedi e seguendo la suddivisione vista precedentemente può essere così riassunta:

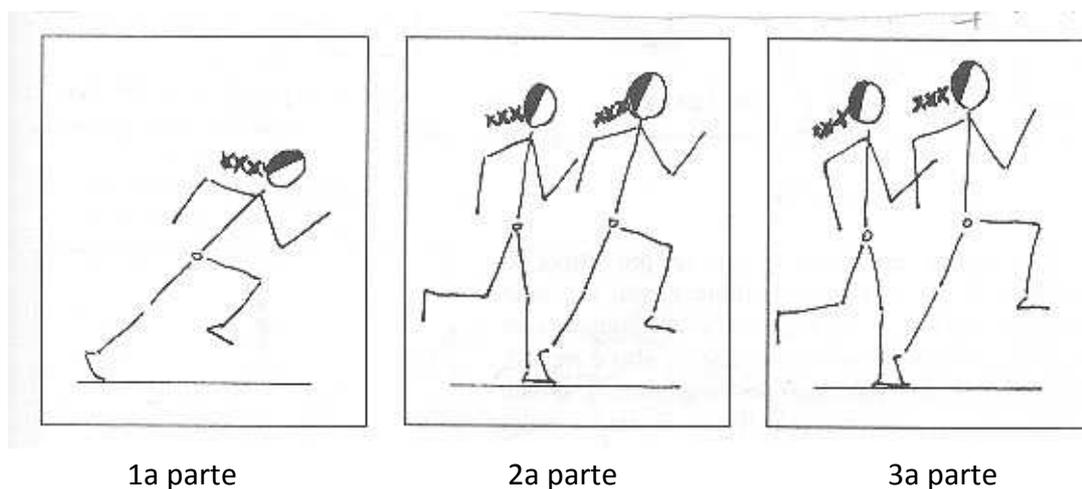
1. prima parte: durante la fase di accelerazione la tecnica di corsa si avvicinerà molto all'azione del velocista e si realizzerà attraverso un'energica spinta dei piedi, un'ampia azione delle braccia unita ad un'accentuata inclinazione in avanti del busto.

2. seconda parte: la corsa evidenzia un graduale posizionamento del corpo verso la corsa tipica del saltatore in lungo. In particolare si effettuerà la corsa con un accentuato rimbalzo dei piedi che porta ad un aumento dell'ampiezza del passo, con significativo innalzamento delle ginocchia, ad un avanzamento delle stesse nella fase aerea dell'arto libero e ad un progressivo raddrizzamento del busto.

3. terza parte: il rimbalzo dei piedi diventa sempre più energico fino ad ottenere nella fase finale una "corsa anticipata" che permette, al momento dell'impostazione dello stacco, il giusto anticipo dei piedi rispetto al baricentro. Il busto si raddrizza fin sulla verticale ed il sollevamento-avanzamento dell'arto libero è sempre più accentuato.

Durante l'intera rincorsa particolare attenzione deve essere data all'appoggio dei piedi a terra. Nei primi passi il piede appoggia con l'avampiede, nei passi centrali l'appoggio del piede avviene di metatarso e diventa via via sempre più ampio fino ad arrivare negli ultimi due appoggi della rincorsa a prendere contatto a terra con tutta la pianta del piede.

Figura 3: Posizione del corpo durante la rincorsa nel salto in lungo. Dal supplemento n. 2/94 marzo/aprile di Atletica Studi: "I Salti nelle categorie giovanili" pag.47.



1.2.7. Preparazione allo stacco

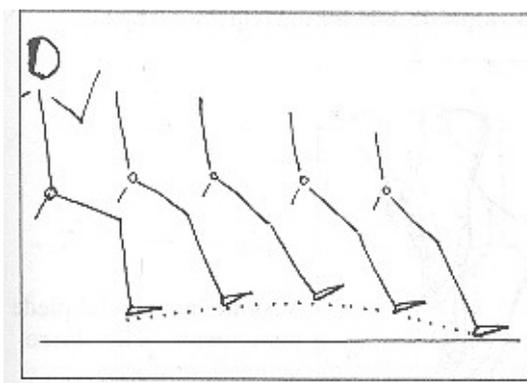
Questa è la fase più delicata del salto nella quale si creano le premesse per realizzare lo stacco più redditizio ai fini del risultato.

Per impostare correttamente questa fase si utilizzerà una tecnica che non preveda grandi caricamenti sugli arti inferiori. Si ricercherà un'entrata negli ultimi due passi con le anche molto alte evitando perdite di velocità. Nel modello tecnico del giovane infatti, si cerca di sviluppare maggiori velocità sulla base di una buona tecnica di corsa, e di effettuare uno stacco con un penultimo appoggio alto, senza grandi caricamenti e quindi con minor dispersione di velocità.

Per attuare un'azione di stacco più attiva il penultimo passo sarà leggermente più lungo, in modo da anticipare l'arto di stacco ed ottenere così un piazzamento sull'ultimo appoggio alto e rapido, tale da creare tensioni muscolari superiori.

L'azione tecnica di avvicinamento dell'arto di stacco sulla battuta deve essere realizzata attraverso un accentuato avanzamento del ginocchio dell'arto di stacco, ed un'azione di presa di contatto del piede a terra che dall'alto si porta energicamente verso la pedana di stacco, azione griffata, il tutto nel rispetto della ritmica esecutiva già vista.

Figura 4: La traiettoria del piede che va allo stacco in un buon saltatore è decisamente pronunciata. Dal supplemento n. 2/94 marzo/aprile di Atletica Studi: "I Salti nelle categorie giovanili" pag.49



Capitolo secondo

**LA PROGRAMMAZIONE I MEZZI E I TEST DI VALUTAZIONE
DELL'ALLENAMENTO
PER LA RINCORSA NEL SALTO IN LUNGO**

2.1. La programmazione dell'allenamento annuale

La suddivisione della stagione agonistica in periodi di durata variabile, con contenuti caratteristici degli **obiettivi** da raggiungere, è la prima fase progettuale dell'intero processo di allenamento in cui si identifica a grandi linee un percorso strutturato per portare l'atleta nelle migliori condizioni di forma in vista delle gare.

Nella categoria Cadetti/e, gli atleti generalmente si alleneranno 3 volte a settimana, con sedute di allenamento di 1 ora e 1/2 - 2 ore circa distribuite nel modo seguente:

Tre allenamenti settimanali

1. Lunedì - Allenamento
2. Martedì - Riposo
3. Mercoledì - Allenamento
4. Giovedì - Riposo
5. Venerdì - Allenamento
6. Sabato - Riposo
7. Domenica - Riposo

Le due giornate consecutive di riposo nel fine settimana permetteranno un buon recupero.

Visto l'esiguo numero di sedute di allenamento settimanali, non è opportuno con i giovani di questa categoria, seguire i principi canonici della periodizzazione. Meglio dividere l'allenamento in:

- Periodo preparatorio
- Periodo agonistico
- Periodo di transizione

Le vacanze di Natale e Pasqua fungono da scarico al Periodo preparatorio. Le eventuali gare indoor saranno disputate solo come "controllo" e ulteriore mezzo di allenamento.

Nella categoria Allievi/e di solito i giorni di allenamento diventano 4 e possono essere così distribuiti:

Quattro allenamenti settimanali

1. Lunedì - Allenamento
2. Martedì - Allenamento
3. Mercoledì - Riposo
4. Giovedì - Allenamento
5. Venerdì - Allenamento
6. Sabato - Riposo
7. Domenica - Riposo

Sempre con due giornate consecutive di riposo nel fine settimana per permettere un buon recupero. Da questa categoria, si potrà iniziare a suddividere l'allenamento in periodi o cicli:

Periodizzazione dell'allenamento

- | | |
|-----------------------------------|--|
| - Periodo introduttivo: | novembre - dicembre |
| - Periodo fondamentale: | gennaio - febbraio |
| - Periodo fondamentale intensivo: | marzo |
| - Periodo speciale: | aprile |
| - Periodo agonistico: | maggio - giugno - luglio |
|
 | |
| - Periodo di transizione: | agosto |
|
 | |
| - Periodo fondamentale intensivo: | 1 settimana (fine agosto) |
| - Periodo speciale: | 1 settimana (inizio settembre) |
| - Periodo agonistico: | 3 settimane (settembre)
2 settimane (ottobre) |
| - Periodo di transizione: | 2 settimane (la terza e quarta d'ottobre) |

Anche per la categoria Allievi/e non servirà prevedere le settimane di rigenerazione, in quanto basteranno come per la categoria Cadetti/e le settimane di Natale e Pasqua e la settimana di gita scolastica a fare da scarico. Qualche eventuale gara indoor servirà come mezzo di controllo.

Nel periodo agonistico, essendo molto lungo, quasi come il preparatorio, non si può pensare di lavorare solo con i mezzi di questo periodo. Bisognerà quindi programmare degli allenamenti settimanali, richiamando alcuni elementi di preparazione del Periodo fondamentale e speciale, per non rischiare che l'atleta giunga ai Campionati di categoria, che si svolgono normalmente a fine Settembre, primi di Ottobre, completamente "scarico" di energie fisiche e nervose.

Ci sono poi due problemi:

uno è dato dal mese d'agosto quando l'atleta va in vacanza con i genitori e spesso non si allena. Dovremo programmare per l'atleta alcune sedute di lavoro che potrà effettuare in vacanza per poter essere ancora efficiente alla ripresa degli allenamenti;

il secondo è l'esiguità di giorni a disposizione per allenarsi dopo le vacanze estive viste le imminenti gare importanti dei Campionati di Categoria di settembre e ottobre. Qui però non c'è soluzione, o l'atleta lavorerà discretamente anche ad agosto oppure quasi sicuramente avrà un calo di prestazione.

2.2. Generalità sui mezzi di allenamento

Nella fascia di età dei 14/15 anni, categoria Cadetti/e, l'attività motoria dovrà ancora essere organizzata con un duplice scopo:

- scoprire progressivamente le capacità e caratteristiche potenziali dell'atleta (capacità condizionali, capacità coordinative, livello di sviluppo degli schemi motori di base: correre-saltare-lanciare-superare ostacoli, attitudini personali).
- iniziare ad incidere sulla loro crescita attraverso l'uso di mezzi e metodologie di allenamento adeguate all'età ed al livello di sviluppo psicobiologico.

L'azione di conoscenza/esplorazione deve riguardare:

- l'attività agonistica, facendo partecipare gli atleti alle competizioni sul piano, negli ostacoli e nei concorsi previsti nella categoria cadetti/e.
- i contenuti delle sedute di allenamento, per sviluppare e verificare le capacità fisiche e tecniche richieste dalle diverse discipline praticate.

Il programma di lavoro si dovrà caratterizzare per la ricchezza e la diversificazione dei mezzi utilizzati con l'obiettivo di migliorare:

- le abilità funzionali all'apprendimento della gestualità delle diverse discipline di corsa, salto e lancio.
- l'efficienza muscolare generale di tutti i distretti corporei con particolare riferimento a quelli degli arti inferiori.
- la capacità di velocità.
- la capacità di resistenza alla fatica ed allo sforzo.

In sintesi l'obiettivo è quello di formare un corridore poliedrico e ben condizionato fisicamente, rimandando le scelte sulle specialità future da praticare e da allenare al periodo successivo, quando le sue predisposizioni, supportate dai processi di crescita e dall'allenamento, si saranno più chiaramente evidenziate.

Dai 16/17 anni, cioè dalla categoria Allievi/e in poi l'allenamento dovrà infatti progressivamente evolversi verso contenuti più mirati e specifici, con un aumento quantitativo e qualitativo dei carichi di lavoro.

La prestazione in atletica leggera si realizza in ogni specialità tramite il contributo, più o meno evidente, di qualità fisiche e psicologiche. Considerando che l'atleta si esprime come un tutt'uno, le qualità o capacità da allenare sono abitualmente suddivise in due grandi categorie, all'interno delle quali ne vengono elencate altre, più o meno numerose e diverse, secondo i punti di vista, denominate "condizionali" e "coordinative".

- Le capacità condizionali: sono gli elementi in cui la funzionalità globale dell'organismo umano può essere teoricamente scomposta. La diversa influenza delle singole specialità e le differenti modalità di incremento rendono possibile questa classificazione:

- 1) la rapidità
- 2) la forza
- 3) la velocità
- 4) la resistenza alla velocità
- 5) la resistenza
- 6) la flessibilità

Ognuna di queste capacità, che sono poi qualità di base attuali dell'organismo misurabili con test specifici, viene utilizzata in diverse forme ed intensità dipendenti dalla specialità praticata.

- Le capacità coordinative: sono quelle capacità che permettono di eseguire movimenti complessi come quelli che comportano l'esecuzione di più di una sequenza o di più parti del corpo contemporaneamente. La coordinazione è la capacità di eseguire questi movimenti alla velocità ottimale, in maniera efficiente ed accurata. Si considera che un atleta con buona coordinazione è capace di eseguire bene un'abilità, ma anche rapidamente, risolvendo un compito di allenamento o apprendendo una nuova abilità.

2.3. La pianificazione degli obiettivi e dei mezzi di allenamento nel salto in lungo

Periodo introduttivo

Obiettivi

- 1) sviluppo della resistenza generale e miglioramento della capacità aerobica
- 2) rafforzamento dei gruppi muscolari principali e della muscolatura di sostegno
- 3) miglioramento della tecnica di corsa
- 4) miglioramento della tecnica delle parti principali del salto

Mezzi

- 1) corsa continua a ritmo costante (3 – 5 km)
corsa in leggera progressione
- 2) esercizi a carico naturale
addestramento agli esercizi con bilanciere
circuit training senza e con leggeri sovraccarichi
- 3) andature di corsa
corsa in decontrazione tratti lunghi (200 – 300m)
allunghi, accelerazioni, progressivi
corsa circolare (anche rapida, ampia e accentuando il rimbalzo)
- 4) andature di salto
esercizi di salto e salti facilitati
addestramento ai balzi

Periodo fondamentale

Obiettivi

- 1) sviluppo della forza massima dinamica (veloce – esplosiva)
- 2) sviluppo della capacità di corsa e della velocità di corsa
- 3) sviluppo della capacità di salto
- 4) miglioramento della tecnica delle parti principali del salto e dei salti con rincorsa breve e media

Mezzi

- 1) esercizi con palloni medicinali, cavigliere e leggeri sovraccarichi
esercizi con bilanciere a carico leggero
- 2) andature tecniche di corsa
addestramento alla corsa (progressivi, variazioni di ritmo, accelerazioni)
corsa tratti medio-lunghi (120 – 200m)
corse in salita
- 3) andature tecniche di salto
balzi corti e lunghi
balzi a piedi pari tra gli ostacoli
corsa balzata
- 4) esercizi di salto e salti con 4 - 6 passi
salti con rincorse di 8 – 10 passi
rincorse tecniche e ritmiche

Periodo fondamentale intensivo

Obiettivi

- 1) mantenimento della forza massima dinamica (veloce – esplosiva)
- 2) sviluppo della forza speciale attraverso l'uso d'esercizi specifici
- 3) miglioramento della velocità di corsa e suo utilizzo nella struttura ritmica della rincorsa
- 4) miglioramento della tecnica dei salti con rincorsa media e lunga

Mezzi

- 1) lanci con palloni medicinali
esercizi con bilanciere a carico leggero e a velocità sempre crescenti
- 2) esercizi di salto e salti (anche facilitati) "tecnica"
passi e stacco (3-5-7) con arrivo in buca
balzi a piedi pari, balzi alternati, successivi, combinati
- 3) corsa tratti brevi e medi (60 – 150m)
corsa lanciata controllando la tecnica
sprint con traino
corsa tra ostacoli
- 4) salti con rincorse medie e maggiorate
rincorse ritmiche e veloci

Periodo speciale

Obiettivi

- 1) mantenimento della forza speciale
- 2) sviluppo della forza specifica attraverso l'esercizio di gara
- 3) sviluppo massimale della velocità assoluta e di rincorsa
- 4) lavoro mirato al perfezionamento della rincorsa e alla tecnica di salto con rincorsa lunga completa

Mezzi

- 1) balzi brevi e lunghi con passi di rincorsa
balzi verticali in forma elastica e reattiva
esercizi pliometrici generali come apprendimento tecnico
- 2) salti con rincorse brevi (solo riscaldamento)
salti tecnici da 10 passi a piena rincorsa

- 3) accelerazioni e partenze (anche dai blocchi)
velocità prevalentemente lanciata
corsa tratti brevi e medi (60 – 120m)
corsa con variazioni di ritmo e velocità
- 4) rincorse complete con stacco, ritmiche e veloci

Periodo agonistico

Obiettivi

- 1) mantenimento della forza specifica
- 2) ottimizzazione della velocità della rincorsa
- 3) stabilizzazione della tecnica del salto completo

Mezzi

- 1) balzi tra ostacoli in forma reattiva
balzi corti con passi di rincorsa
esercizi pliometrici generali
- 2) accelerazioni e partenze
corsa lanciata
rincorse complete con stacco
corsa tratti brevi e medi
- 3) salti con rincorse brevi (solo riscaldamento)
salti con rincorsa da 12 passi a completa

2.3.1. I mezzi di allenamento per la rincorsa del salto in lungo

Per avere un'ottima rincorsa nel salto in lungo è necessario utilizzare molti dei mezzi di allenamento sopra esposti.

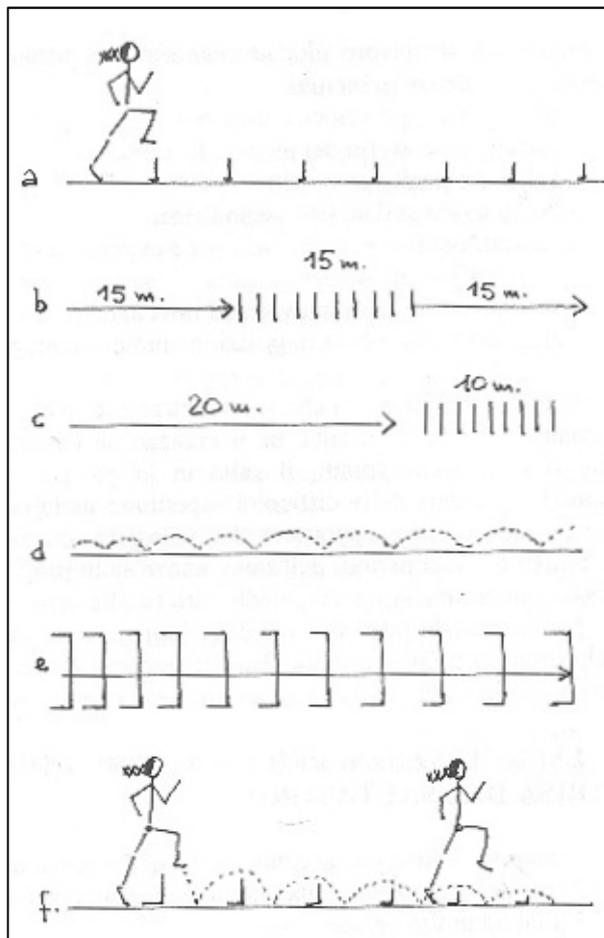
Trattando quindi questo Project Work della rincorsa del salto in lungo esporrò qui di seguito in modo dettagliato i mezzi di allenamento per la ricerca di una corretta tecnica di corsa del saltatore.

Le esercitazioni scelte dovranno sempre rispondere alle esigenze del gruppo o dei singoli atleti con cui si opera in modo che i contenuti e le difficoltà dell'allenamento siano sempre strettamente correlati.

1. marcia atletica con accentuazione dell'estensione dell'anca
2. varie esercitazioni della marcia con accentuazione dell'estensione dell'anca
3. marcia molto veloce

4. corsa a gambe tese
5. corsa a gambe tese con accentuato rimbalzo dei piedi ed avanzamento delle anche
6. skip alto e stretto
7. skip alto e ampio
8. skip con rimbalzo energico dei piedi
9. corsa a ginocchia alte: il piede rimbalza energicamente a terra in modo che il ginocchio possa salire alto e verso l'avanti, favorendo così la successiva salita del piede sotto il gluteo.
10. corsa veloce a ginocchia alte
11. alternare skip molto veloce con skip a media velocità (ricerca della decontrazione)
12. passaggio dalla marcia alla corsa a gambe tese
13. passaggio dalla marcia alla corsa a gambe tese ed alla corsa veloce
14. passaggio dalla marcia alla corsa con accentuazione dell'avanzamento delle anche
15. passaggio dalla marcia allo skip basso ed allo skip alto
16. passaggio dallo skip alto e stretto allo skip alto ed ampio alla corsa a ginocchia alte
17. corsa in allungo a ginocchia alte (70% - 80% - 90%)
18. corsa in progressivo a ginocchia alte (da lento a rapido)
19. corsa circolare controllata e corsa circolare rapida
20. corsa lanciata a ginocchia alte (30m di avvio e 20m di corsa lanciata)
21. corsa a ginocchia alte tra gli over o ostacolini alti dai 10 ai 30 cm.
e posti a 3 piedi, (fig. 5a)
22. alternare la corsa a ginocchia alte alla corsa tra gli ostacolini e di nuovo la corsa a ginocchia alte, (15m di corsa - 15m con hs - e 15m di corsa), (fig. 5b)
23. alternare la corsa a ginocchia alte alla corsa tra gli ostacolini (20m di corsa e 10m con hs), (fig. 5c)
24. corsa a ginocchia alte in progressione di velocità
25. corsa a ginocchia alte in progressione di ampiezza, (fig. 5d)
26. corsa a ginocchia alte in progressione di velocità e di ampiezza con e senza ostacolini posti a distanze progressivamente crescenti (2,5 piedi - 3piedi - 3,5 piedi - 4 piedi, ecc.), (fig. 5e)
27. corsa a ginocchia alte in progressione di velocità fra gli ostacolini posti a distanze uguali e ad altezze progressivamente decrescenti, (fig. 5f)
28. corsa a ginocchia alte a velocità costante (controllata o massimale)
29. corsa a ginocchia alte a velocità costante (controllata o massimale) con ostacolini
30. corsa con ostacolini posti a distanze progressivamente decrescenti a velocità costante e a velocità progressivamente crescente
31. corsa in accelerazione
32. passaggio dalla corsa in accelerazione alla corsa del saltatore
33. corsa del saltatore

Figura 5: Dal supplemento n. 2/94 marzo/aprile di Atletica Studi: "I Salti nelle categorie giovanili" pag.62



2.3.2. Gli errori più comuni della rincorsa e le possibili correzioni

- Tecnica di corsa non corretta

Corsa poco rimbalzata:

con scarsa salita delle ginocchia. La causa è da far risalire alla scarsa educazione dei piedi ad avere un contatto reattivo con il terreno. Spesso la scarsa salita delle ginocchia è anche causata da una corsa che perde i piedi verso dietro e quindi non riesce a richiamare la gamba nei tempi giusti.

Corsa seduta:

questo errore è da collegarsi al primo e dipende dalla scarsa tenuta del ginocchio dell'arto di appoggio.

Corsa con ritmica costante durante l'intera rincorsa:

il giovane atleta non riesce a realizzare una distribuzione che permetta una variazione ritmica nelle diverse fasi della rincorsa.

Si corregge con corsa in progressione, corsa con variazioni di velocità, corsa ampia e frequente, corsa fra gli over, corsa fra gli ostacoli con 7-5-3 passi.

Corsa con perdita di ritmo nel finale della rincorsa:

l'atleta parte ad una frequenza notevole ed una ampiezza media senza però riuscire a mantenere questo ritmo sull'intera rincorsa. Dopo metà della rincorsa infatti il giovane saltatore inizia ad aprire il passo di corsa raggiungendo un'elevata ampiezza e perdendo molta frequenza nel finale della rincorsa. L'errore dipende dalla scarsa conoscenza della distribuzione ritmica da adottare nella rincorsa.

Tale conoscenza può avvenire attraverso esercizi in cui ci sia un confronto continuo tra ampiezza e frequenza della corsa.

Correzioni:

usare gli esercizi analitici della corsa;

tutti gli esercizi tecnici della corsa;

andature analitiche e tecniche per i piedi come camminate, saltelli, rimbalzi, balzi;

stimolare la corsa ad anche e ginocchia alte;

ricercare degli esercizi che offrono all'atleta la possibilità di sentire la ritmica corretta.

- Mancato aumento di frequenza negli ultimi appoggi prima dello stacco

Correzioni:

esercizi di corsa con cambi di ritmo;

esercizi di corsa "progressivi";

esercizi di corsa rapida, anche tra over bassi;

posizionare un segno di riferimento da dove iniziano gli ultimi 6 appoggi.

- Imprecisione sull'asse di battuta

Questo errore dipende soprattutto da una scarsa strutturazione spaziale.

Correzioni:

esercizi di precisione spaziale;

segni di partenza ben visibili;

far spostare il punto di partenza in avanti o indietro a seconda delle necessità;

stimolare la giusta ritmica di rincorsa.

2.3.3. Suggerimenti per una buona rincorsa

Gli allenatori dovrebbero:

controllare che l'accelerazione e la velocità dell'atleta siano ottimali;
controllare l'iter globale dell'azione;
assicurarsi che non ci sia un rallentamento in prossimità dello stacco.

Gli allenatori dovrebbero aiutare gli atleti a:

correre velocemente con una buona tecnica e in decontrazione;
determinare il numero ottimale di appoggi per la rincorsa;
sviluppare la capacità di percepire sia la velocità che la lunghezza della rincorsa.

Ricordiamo l'obiettivo primario della rincorsa:

la rincorsa nel salto in lungo ha come obiettivo primario quello di far raggiungere all'atleta, in prossimità della pedana, la velocità più elevata compatibile con una corretta azione di stacco.

Sintesi didattica per la rincorsa:

andature analitiche di corsa;

andature tecniche di corsa, ed in particolare:

- corsa in decontrazione
- corsa ampia
- corsa rapida
- corsa tra ostacoli a distanze costanti e variate
- corsa lanciata
- corsa tecnica.

2.4. Test di valutazione e controllo del giovane saltatore

I test di valutazione e controllo servono principalmente per:

- a) Valutare il grado di predisposizione del giovane saltatore;
- b) Controllare l'allenamento;

Nel primo caso è opportuno svolgere osservazioni longitudinali ogni sei mesi per gli atleti della categoria Cadetti/e, scegliendo una batteria di test da campo, non molto vasta, che valutino il grado di sviluppo della forza e della velocità. A questi si possono affiancare, quando possibile, ad es. la "pedana di Bosco" per valutare l'altezza di salto e il tempo di contatto nei saltelli reattivi. Quest'ultimo parametro varia poco durante la vita sportiva e quindi rappresenta un indice solo indicativo per valutare la predisposizione per i salti e la velocità. Comunque i giovani Talenti hanno tempi di contatto più brevi.

Nella categoria Allievi/e i test assumono gradualmente importanza e vanno fatti regolarmente per controllare lo sviluppo delle qualità fisiche e variare la dinamica dell'allenamento.

2.4.1. Test per la categoria Cadetti/e

Test da campo

1. Salto in lungo da fermo
2. Triplo alternato da fermo
3. Triplo successivo da fermo (dx) e sinistro (sn)
4. Quintuplo alternato da fermo
5. Quintuplo alternato con 4 passi di rincorsa
6. Salto in lungo con 8 passi di rincorsa (saltando con l'arto di stacco)
7. Velocità m.40 (m.30+m.10 con fotocellule), con rilevamento del tempo
8. Velocità m.60 (m.30+m.30 con fotocellule), con rilevamento del tempo e del numero dei passi
9. Corsa veloce con ostacoli: m.60hs con rilevamento del tempo finale
10. Lancio dorsale con kg.2 per le femmine e kg.3 per i maschi

Test con pedana di Bosco

1. Tempi di contatto e di volo su m.10 di corsa lanciata (m.20+m.10 di corsa lanciata)
2. Tempi di contatto e di volo negli ultimi 3 passi della rincorsa

2.4.2. Test per la categoria Allievi/e

Test da campo

1. Triplo alternato da fermo
2. Triplo successivo da fermo destro (dx) e sinistro (sn)
3. Triplo successivo con 4 passi di rincorsa (dx e sn)
4. Quintuplo alternato da fermo
5. Quintuplo alternato con 6-8 passi di rincorsa
6. Decuplo alternato da fermo
7. Salto in lungo con 8 passi di rincorsa (saltando con l'arto di stacco)
8. Velocità m.40 (m.30+m.10 con fotocellule), con rilevamento del tempo
9. Velocità m.60 (m.30+m.30 con fotocellule), con rilevamento del tempo e del numero dei passi e con il calcolo della frequenza e dell'ampiezza
10. Corsa veloce con ostacoli: m.60hs con rilevamento del tempo finale e dei tempi intermedi
11. Lancio dorsale con kg.3 per le femmine e kg.4 per i maschi
12. Lunghezza ultimi tre passi della rincorsa

Test con pedana di Bosco

1. Tempi di contatto e di volo su m.10 di corsa lanciata (m.20+m.10 di corsa lanciata)
2. Tempi di contatto e di volo negli ultimi 3 passi della rincorsa

CONCLUSIONE

In questo Project Work abbiamo visto come la rincorsa ha un ruolo estremamente importante nell'esecuzione del salto in lungo.

Abbiamo analizzato tutte le sue componenti per capire come si dovrebbe costruire e sviluppare una rincorsa veloce e precisa. Ricorderemo che la rincorsa si caratterizza soprattutto dalla percezione dell'accelerazione, da un contatto elastico con la pista e da un approccio deciso allo stacco. L'esperienza, la memoria del movimento, la fiducia in se stessi e l'attenzione alle condizioni esterne aiutano poi ad aggiustare la lunghezza della rincorsa durante le prove prima della gara e durante la gara.

E' importante ovviamente controllare sempre l'esatto punto di stacco dopo ogni salto, per apportare i necessari aggiustamenti. Per migliorare la confidenza con la pista si consiglia di accorciare la rincorsa di circa dieci-quindici centimetri al primo tentativo in gara. Lo stesso vale al manifestarsi dei primi segnali di fatica in gare prolungate. Questi aggiustamenti sono individuali, naturalmente, e dipendono dall'esperienza dell'atleta, che può aiutarsi tenendo un diario dei salti in allenamento e in gara.

Personalmente questo lavoro sulla rincorsa mi è servito molto proprio per l'aver messo assieme più idee e conoscenze trovate in letteratura. Penso potrà essere un buon punto di partenza per chi vorrà approfondire la disciplina del salto in lungo, per poi magari completare l'argomento andando a ricercare e mettendo assieme conoscenze sulle altre tre fasi del salto che sono lo stacco, il volo e la chiusura.

BIBLIOGRAFIA

CENTRO STUDI & RICERCHE FIDAL: A CURA DEI COLLABORATORI TECNICI

L'Allenamento nell'Atletica Giovanile; Prima parte: "le corse e i salti"

Supplemento al n.2/2003 aprile-giugno di *Atleticastudi*

CENTRO STUDI & RICERCHE FIDAL: A CURA DEI COLLABORATORI TECNICI

I Salti nelle categorie giovanili

Supplemento al n.2/1994 marzo - aprile di *Atleticastudi*

NUOVA ATLETICA: RIVISTA SPECIALIZZATA BIMESTRALE

Come migliorare velocità e precisione della rincorsa

Di Vladimir Popov - a cura di Alessio Calaz

ANNO XXV - N.143 Marzo - Aprile 1997

CENTRO STUDI & RICERCHE FIDAL: A CURA DEI COLLABORATORI TECNICI

Il Manuale dell'Allenatore di Atletica Leggera; Seconda parte: Salti e prove multiple

Supplemento al n. 4/2001 ottobre - dicembre di *Atletica Studi*

CENTRO STUDI & RICERCHE FIDAL: A CURA DEI COLLABORATORI TECNICI

Il Nuovo Manuale dell'Istruttore di Atletica Leggera

Supplemento ai nn. 1-4/2010 di *Atletica Studi*

CENTRO STUDI & RICERCHE FIDAL: A CURA DEI COLLABORATORI TECNICI

Il Manuale dell'Istruttore di Atletica Leggera

Supplemento al n. 4/1999 ottobre-dicembre di *Atleticastudi*

CENTRO STUDI & RICERCHE FIDAL: A CURA DEI COLLABORATORI TECNICI

L'Insegnamento dell'Atletica Leggera a scuola; Secondo volume: I salti

Supplemento al n. 4/2001 ottobre dicembre di *Atletica Studi*

SITO DELLA FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

www.fidal.it

ALLEGATO 1

RISULTATI

CAMPIONATI ITALIANI INDIVIDUALI E PER REGIONI 2014

CADETTI E CADETTE

Organizzazione: C.G.S.D.VALSUGANA TRENINO - Borgo Valsugana, 11 e 12 ottobre 2014

Lungo Cadetti

Serie Centro Sportivo di Via Gozzer - 11 Ottobre 2014 Ora Inizio: 11:30 - Ora
1 Fine: 12:05

Clas.	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	Regione - Società di appartenenza	Prestazione	Punti
1	5	SACRIPANTI Nicolas	1999	CM	 LAZ LAZIO ATL. 90 TARQUINIA	(PB) 6.56	18.0
1°:	6.30	2°: 6.54	3°: 6.52	4°: 6.54	5°: 6.56	6°: 5.59	
	+1.0	+1.1	+0.5	+1.1	+1.3	+0.6	
2	3	FERRAMOSCA Francesco	1999	CM	 PIE PIEMONTE TEAM ATLETICO-MERCURIO NOVARA	(PB) 6.39	16.0
1°:	6.38	2°: 5.10	3°: 5.96	4°: 6.39	5°: 6.20	6°: 4.73	
	+1.1	+0.3	+0.2	+0.5	+0.9	+0.0	
3	292	LUZZI Maycon (I)	1999	CM	 LAZ LAZIO ATL. STUDENTESCA CA.RI.RI	(PB) 6.32	
1°:	6.32	2°: 6.22	3°: 6.30	5°: 6.30	6°: 6.32		
	+1.3	+0.6	+0.9	+1.3	-0.2		
4	15	GAMBINI Lorenzo	1999	CM	 LIG LIGURIA ASD SPECTEC DUFERCO CARISPEZIA	(PB) 6.26	14.0
1°:	6.20	2°: 6.09	3°: 6.26				
	+0.8	+0.1	+0.0				
5	1	VISINI Simone	1999	CM	 LOM LOMBARDIA ATL. CARPENEDOLO	6.09	12.0
1°:	5.98	2°: X	3°: 6.09				
	+1.5		+0.8				
6	10	RIZZO Giulio	1999	CM	 PUG PUGLIA ABACUS VILLA BALDASSARRI	6.01	10.0
1°:	5.62	2°: 6.01	3°: 5.86				
	+0.6	+1.2	+0.3				

Serie Centro Sportivo di Via Gozzer - 11 Ottobre 2014 Ora Inizio: 12:20 - Ora
2 Fine: 13:35

Clas.	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	Regione - Società di appartenenza	Prestazione	Punti					
1	2	ZAGOTTO Mattia	1999	CM	 VEN VENETO CSI FIAMM ATL. PROV. DI VICENZA	(PB) 7.11	21.0					
	1°:	X	2°:	6.89 +0.2	3°:	6.82 -0.7	4°:	6.97 +0.9	5°:	7.11 -0.5	6°:	5.44 +0.1
2	13	MANTENUTO Lorenzo	1999	CM	 ABR ABRUZZO ASD AICS HADRIA PESCARA	(PB) 6.63	20.0					
	1°:	X	2°:	6.58 +1.0	3°:	6.59 +0.9	4°:	X	5°:	X	6°:	6.63 +0.4
3	14	DECARLI Teodos	1999	CM	 TNT TRENTO ATLETICA TRENTO	(PB) 6.56	19.0					
	1°:	6.56 +0.6	2°:	-	3°:	6.56 -0.4	4°:	6.48 +1.4	5°:	6.30 +1.3	6°:	6.50 +0.1
4	7	TEMELLINI Alessandro	1999	CM	 EMI EMILIA ROMAGNA G.S. ATLETICA 75 CATTOLICA	6.48	17.0					
	1°:	6.48 +0.7	2°:	6.21 +0.4	3°:	6.27 -0.5	4°:	6.12 +0.5	5°:	X	6°:	6.46 +0.4
5	11	MARASCO Alessandro	2000	CM	 CAM CAMPANIA CSU IDEATLETICA AURORA M	(PB) 6.35	15.0					
	1°:	6.16 +0.5	2°:	6.35 +0.8	3°:	6.18 -1.1	4°:	5.93 +1.4	5°:	6.08 +0.8	6°:	6.17 +0.1
6	290	MONTANARI Federico (I)	1999	CM	 EMI EMILIA ROMAGNA ATL. REGGIO ASD	6.24						
	1°:	X	2°:		3°:	6.05 +0.2	4°:		5°:		6°:	6.24 +0.5
7	8	LEPIR Mirko	2000	CM	 BZN ALTO ADIGE ASV LAC VINSCHGAU RAIFFEISEN	6.23	13.0					
	1°:		2°:	6.23 +0.6	3°:		4°:	X	5°:		6°:	6.13 -0.1
8	289	BONELLI Luca Vireak (I)	1999	CM	 EMI EMILIA ROMAGNA ATL. PIACENZA	6.09						
	1°:		2°:	5.66 +0.9	3°:	6.06 +1.2	4°:		5°:		6°:	6.09 +0.4

9	4	MILETTI Luca	1999	CM		TOS TOSCANA ATL. MONSUMMANESE	6.06	11.0
1°:	6.06	2°:	5.98	3°:	6.03			
	+0.8		+0.3		+0.0			
10	291	GIORGIANNI Dario (I)	1999	CM		LAZ LAZIO ESERCITO SPORT & GIOVANI	5.94	
1°:	5.92	2°:	5.82	3°:	5.94			
	+0.5		-0.1		-0.1			

RIEPILOGO Centro Sportivo di Via Gozzer

Clas.	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	Regione - Società di appartenenza	Prestazione	Vento	Punti
1	2	ZAGOTTO Mattia	1999	CM	 VEN VENETO CSI FIAMM ATL. PROV. DI VICENZA	(PB) 7.11	-0.5	21.0
		Campione Italiano						
2	13	MANTENUTO Lorenzo	1999	CM	 ABR ABRUZZO ASD AICS HADRIA PESCARA	(PB) 6.63	+0.4	20.0
3	14	DECARLI Teodos	1999	CM	 TNT TRENTO ATLETICA TRENTO	(PB) 6.56	+0.6	19.0
4	5	SACRIPANTI Nicolas	1999	CM	 LAZ LAZIO ATL. 90 TARQUINIA	(PB) 6.56	+1.3	18.0
5	7	TEPELLINI Alessandro	1999	CM	 EMI EMILIA ROMAGNA G.S. ATLETICA 75 CATTOLICA	6.48	+0.7	17.0
6	3	FERRAMOSCA Francesco	1999	CM	 PIE PIEMONTE TEAM ATLETICO-MERCURIO NOVARA	(PB) 6.39	+0.5	16.0
7	11	MARASCO Alessandro	2000	CM	 CAM CAMPANIA CSU IDEATLETICA AURORA M	(PB) 6.35	+0.8	15.0
8	292	LUZZI Maycon (I)	1999	CM	 LAZ LAZIO ATL. STUDENTESCA CA.RI.RI	(PB) 6.32	+1.3	
9	15	GAMBINI Lorenzo	1999	CM	 LIG LIGURIA ASD SPECTEC DUFERCO CARISPEZIA	(PB) 6.26	+0.0	14.0

10	290	MONTANARI Federico (I)	1999 CM		EMI EMILIA ROMAGNA ATL. REGGIO ASD	6.24	+0.5	
11	8	LEPIR Mirko	2000 CM		BZN ALTO ADIGE ASV LAC VINSCHGAU RAIFFEISEN	6.23	+0.6	13.0
12	289	BONELLI Luca Vireak (I)	1999 CM		EMI EMILIA ROMAGNA ATL. PIACENZA	6.09	+0.4	
13	1	VISINI Simone	1999 CM		LOM LOMBARDIA ATL. CARPENEDOLO	6.09	+0.8	12.0
14	4	MILETTI Luca	1999 CM		TOS TOSCANA ATL. MONSUMMANESE	6.06	+0.8	11.0
15	10	RIZZO Giulio	1999 CM		PUG PUGLIA ABACUS VILLA BALDASSARRI	6.01	+1.2	10.0
16	291	GIORGIANNI Dario (I)	1999 CM		LAZ LAZIO ESERCITO SPORT & GIOVANI	5.94	-0.1	

ALLEGATO 2

RISULTATI

CAMPIONATI ITALIANI INDIVIDUALI E PER REGIONI 2014

CADETTI E CADETTE

Organizzazione: C.G.S.D.VALSUGANA TRENINO - Borgo Valsugana, 11 e 12 ottobre 2014

Lungo Cadette

Serie Centro Sportivo di Via Gozzer - 11 Ottobre 2014 Ora Inizio: 09:00 - Ora Fine: 09:30

Clas.	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	Regione - Società di appartenenza	Prestazione	Punti
1	10	VALLARIO Maria	2000	CF	 PUG PUGLIA AL BOVIO FOGGIA	(PB) 4.90	13.0
1°:	4.56	2°:	4.74	3°:	4.90		
	+0.0		+0.0		+0.0		
2	11	COPPOLA Simona	2000	CF	 CAM CAMPANIA ATL. EBOLITANA VALLE DEL SELE	4.72	9.0
1°:	4.44	2°:	4.58	3°:	4.72		
	+0.0		+0.0		+0.0		

Serie Centro Sportivo di Via Gozzer - 11 Ottobre 2014 Ora Inizio: 09:50 - Ora Fine: 11:10

Clas.	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	Regione - Società di appartenenza	Prestazione	Punti				
1	6	SANSA Giorgia	1999	CF	 FVG FRIULI VENEZIA GIULIA LIBERTAS FRIUL PALMANOVA	(PB) 5.65	21.0				
1°:	5.21	2°:	4.87	3°:	5.49	4°:	5.45	5°:	5.65	6°:	5.46
	+0.4		+0.4		+0.0		+1.1		+1.3		+1.1
2	1	VAILATI Giada	1999	CF	 LOM LOMBARDIA ATL. VIRTUS CREMA	5.45	20.0				
1°:	5.45	2°:	X	3°:	5.35	4°:	3.89	5°:	X	6°:	X
	+0.7				+0.0		+0.6				
3	8	SADER Isabel	1999	CF	 BZN ALTO ADIGE S.G EISACKTAL RAIFFEISEN ASV	(PB) 5.42	19.0				
1°:	5.26	2°:	5.15	3°:	5.13	4°:	5.42	5°:	X	6°:	4.99
	+0.1		+0.5		+0.6		+0.3				+1.3

4	3	KONE Fanta Leila	1999 CF		PIE PIEMONTE SISPORT FIAT	5.35	18.0				
1°:	5.35 +0.3	2°:	5.14 +0.3	3°:	X	4°:	5.19 +1.1	5°:	5.17 +1.1	6°:	5.25 +1.5
5	20	TOMMASINI Thaynara	1999 CF		SAR SARDEGNA C.U.S. SASSARI	5.31	17.0				
1°:	5.31 +0.7	2°:	4.99 +0.5	3°:	5.06 +0.1	4°:	5.16 +1.2	5°:	5.30 +0.9	6°:	X
6	255	MANTOVANI Bianca (I)	2000 CF		EMI EMILIA ROMAGNA MOLLIFICIO MODENESE CITTADELLA	5.27					
1°:	X	2°:	5.27 +0.3	3°:	5.05 +0.1	4°:	5.07 +0.7	5°:	5.11 +0.1	6°:	5.05 +1.4
7	5	CICIANI Martina	1999 CF		LAZ LAZIO FIAMME GIALLE G. SIMONI	5.21	16.0				
1°:	5.07 +0.6	2°:	4.87 +0.3	3°:	5.02 +0.3	4°:	X	5°:	X	6°:	5.21 +1.4
8	2	DE POLI Sofia	1999 CF		VEN VENETO ATLETICA GALLIERA VENETA	5.05	15.0				
1°:	5.05	2°:	4.33	3°:	4.35	4°:	X	5°:	4.70	6°:	X
9	254	CORBELLI Emma (I)	1999 CF		EMI EMILIA ROMAGNA ATLETICA SANTAMONICA MISANO	5.01					
1°:	4.95 +0.3	2°:	4.88 +0.5	3°:	5.01 +0.0						
10	4	CARDARELLI Eleonora	1999 CF		TOS TOSCANA ATL. CASTIGLIONESE	4.93	14.0				
1°:	4.93 +0.3	2°:	4.69 +0.4	3°:	4.85 +0.3						
11	256	VALENTE Alessia (I)	1999 CF		FVG FRIULI VENEZIA GIULIA POLISPORTIVA TRIVENETO TRIESTE	4.91					
1°:	4.91 +0.4	2°:	4.85 +0.5	3°:	4.90 +0.0						
12	7	MULAS Michela	1999 CF		EMI EMILIA ROMAGNA G.S.SELF ATL. MONTANARI GRUZZA	4.84	12.0				
1°:	X	2°:	X	3°:	4.84 +0.8						

13 9	RUGGERI Martina	2000 CF		MAR MARCHE A.ATL. FABRIANO	4.80 11.0
1°:	4.39 +0.7	2°:	4.72 +0.7	3°:	4.80 +0.4
14 15	LUGARO Camilla	2000 CF		LIG LIGURIA A.S.D. ATLETICA ALBA DOCILIA	4.80 10.0
1°:	X	2°:	4.45 +0.4	3°:	4.80 +0.5

RIEPILOGO

Centro Sportivo di Via Gozzer

Clas.	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	Regione - Società di appartenenza	Prestazione	Vento	Punti
1	6	SANSA Giorgia	1999	CF	 FVG FRIULI VENEZIA GIULIA LIBERTAS FRIUL PALMANOVA	(PB) 5.65	+1.3	21.0
		Campionessa Italiana						
2	1	VAILATI Giada	1999	CF	 LOM LOMBARDIA ATL. VIRTUS CREMA	5.45	+0.7	20.0
3	8	SADER Isabel	1999	CF	 BZN ALTO ADIGE S.G EISACKTAL RAIFFEISEN ASV	(PB) 5.42	+0.3	19.0
4	3	KONE Fanta Leila	1999	CF	 PIE PIEMONTE SISPORT FIAT	5.35	+0.3	18.0
5	20	TOMMASINI Thaynara	1999	CF	 SAR SARDEGNA C.U.S. SASSARI	5.31	+0.7	17.0
6	255	MANTOVANI Bianca (I)	2000	CF	 EMI EMILIA ROMAGNA MOLLIFICIO MODENESE CITTADELLA	5.27	+0.3	
7	5	CICIANI Martina	1999	CF	 LAZ LAZIO FIAMME GIALLE G. SIMONI	5.21	+1.4	16.0
8	2	DE POLI Sofia	1999	CF	 VEN VENETO ATLETICA GALLIERA VENETA	5.05	+0.8	15.0
9	254	CORBELLI Emma (I)	1999	CF	 EMI EMILIA ROMAGNA ATLETICA SANTAMONICA MISANO	5.01	+0.0	

10	4	CARDARELLI Eleonora	1999 CF		TOS TOSCANA ATL. CASTIGLIONESE	4.93	+0.3	14.0
11	256	VALENTE Alessia (I)	1999 CF		FVG FRIULI VENEZIA GIULIA POLISPORTIVA TRIVENETO TRIESTE	4.91	+0.4	
12	10	VALLARIO Maria	2000 CF		PUG PUGLIA AL BOVIO FOGGIA	(PB) 4.90	+0.0	13.0
13	7	MULAS Michela	1999 CF		EMI EMILIA ROMAGNA G.S.SELF ATL. MONTANARI GRUZZA	4.84	+0.8	12.0
14	9	RUGGERI Martina	2000 CF		MAR MARCHE A.ATL. FABRIANO	4.80	+0.4	11.0
15	15	LUGARO Camilla	2000 CF		LIG LIGURIA A.S.D. ATLETICA ALBA DOCILIA	4.80	+0.5	10.0
16	11	COPPOLA Simona	2000 CF		CAM CAMPANIA ATL. EBOLITANA VALLE DEL SELE	4.72	+0.0	9.0

ALLEGATO 3

RISULTATI

49^ CAMPIONATI ITALIANI INDIVIDUALI SU PISTA ALLIEVI/E 2014

Organizzazione: Atletica Studentesca CA.RI.RI. – Rieti

Lungo Allievi

Gruppo di Qualificazione 1

Stadio Comunale R. Guidobaldi - 20 Giugno 2014 Ora Inizio: 15:35 - Ora Fine: 16:31

Clas.	Pett.	Atleta	AnnoCat.	Società - Stato Estero	Prestazione	Punti
1	88	PIANTI Andrea	1997 AM SS059	ATL LEGG PORTO TORRES	7.02	Q
	1°:	6.37	2°:	7.02	3°:	-
		+1.4		+1.2		
2	76	DEL TORRE Riccardo	1997 AM UD030	ATLETICA MALIGNANI LIBERTAS UD	6.89	q
	1°:	6.83	2°:	6.78	3°:	6.89
		+1.4		+0.9		+0.9
3	64	BELGADA Mohammed	1998 AM BS318	ATL. CHIARI 1964 LIB.	6.85	q
	1°:	6.46	2°:	X	3°:	6.85
		+1.6				+1.1
4	66	BLASCO Alberto	1997 AM TS044	TRIESTE ATLETICA	6.73	q
	1°:	X	2°:	6.41	3°:	6.73
				+1.8		+1.8
5	83	LAMA Francesco	1997 AM BO014	ATL. IMOLA SACMI AVIS	6.73	q
	1°:	6.73	2°:	X	3°:	X
		+1.0				
6	94	SORANO Enrico	1998 AM CA032	AS TESPIENSE QUARTU	6.67	q
	1°:	6.65	2°:	6.67	3°:	6.10
		+1.7		+1.1		+1.4
7	92	SCHIFFEREGGER Thomas	1998 AM BZ008	SSV BRUNECK BRUNICO VOLKSBANK	6.66	q
	1°:	X	2°:	6.66	3°:	X
				+1.5		
8	75	CUCULO Jacopo	1997 AM TO226	ATLETICA PIEMONTE ASD	6.37	
	1°:	6.37	2°:	6.07	3°:	6.16
		+1.4		+1.5		+1.1

Gruppo di Qualificazione 2

Stadio Comunale R. Guidobaldi - 20 Giugno 2014 Ora Inizio: 15:40 - Ora Fine: 16:32

Clas.	Pett.	Atleta	AnnoCat.	Società - Stato Estero	Prestazione	Punti
1	73	CHILA' Gabriele	1997 AM RI223	ATL. STUDENTESCA CA.RI.RI	6.93	q
	1°:	X	2°:	6.93		
				+2.3		
2	91	SANTUZ Gianluca	1997 AM VI626	ATL.VICENTINA	6.87	q
	1°:	6.72	2°:	6.87		
		+1.8		+2.7		
3	79	FEDERICI Andrea	1997 AM BG003	ATL. BERGAMO 1959 CREBERG	6.81	q
	1°:	X	2°:	6.81		
				+2.4		

4	71	CESCA Nicola		1997 AM MC004 ATL. AVIS MACERATA		6.78	q
	1°:	6.68	2°:	6.78	3°:	6.72	
		+1.5		+2.9		+1.3	
5	78	DIANI Luca		1997 AM GR065 ATL.GROSSETO BANCA D .MAREMMA		6.59	q
	1°:	X	2°:	6.50	3°:	6.59	
				+1.3		+0.4	
6	72	CHAHBOUN Mohamed Reda		1997 AM PV110 ATL. CENTO TORRI PAVIA MOROCCO		6.57	
	1°:	X	2°:	6.57	3°:	X	
				+2.0			
7	82	IRRERA Lorenzo		1998 AM RI223 ATL. STUDENTESCA CA.RI.RI		6.47	
	1°:	6.46	2°:	6.27	3°:	6.47	
		+0.7		+2.3		+1.1	
8	87	ORLANDO Salvatore		1998 AM NU040 AS DELOGU NUORO		6.43	
	1°:	X	2°:	6.43	3°:	6.43	
				+0.8		+1.6	

Finale

Stadio Comunale R. Guidobaldi - 21 Giugno 2014 Ora Inizio: 11:31 - Ora Fine: 12:33

Clas. Pett.	Atleta	Anno Cat.	Società - Stato Estero	Prestazione	Punti							
1	88 PIANTI Andrea Campione Italiano	1997 AM	SS059 ATL LEGG PORTO TORRES	7.30	12.0							
	1°:	7.13	2°:	X	3°:	5.74	4°:	7.30	5°:	X	6°:	X
		+0.7				-0.3		-0.2				
2	73 CHILA' Gabriele	1997 AM	RI223 ATL. STUDENTESCA CA.RI.RI	7.14	11.0							
	1°:	6.97	2°:	7.14	3°:	5.52	4°:	7.07	5°:	X	6°:	X
		-0.9		-0.1		-0.5		+1.6				
3	76 DEL TORRE Riccardo	1997 AM	UD030 ATLETICA MALIGNANI LIBERTAS UD	7.08	10.0							
	1°:	6.96	2°:	6.83	3°:	6.80	4°:	6.94	5°:	6.98	6°:	7.08
		+0.4		+0.3		-2.1		+1.3		+0.3		+0.5
4	83 LAMA Francesco	1997 AM	BO014 ATL. IMOLA SACMI AVIS	6.81	9.0							
	1°:	X	2°:	6.59	3°:	6.81	4°:	X	5°:	X	6°:	X
				-1.1		-1.9						
5	71 CESCA Nicola	1997 AM	MC004 ATL. AVIS MACERATA	6.75	8.0							
	1°:	6.53	2°:	X	3°:	6.75	4°:	X	5°:	X	6°:	X
		-0.7				+1.2						
6	92 SCHIFFEREGGER Thomas	1998 AM	BZ008 SSV BRUNECK BRUNICO VOLKSBANK	6.73	7.0							
	1°:	6.42	2°:	6.33	3°:	6.73	4°:	6.50	5°:	X	6°:	5.20
		+2.1		+1.5		+0.4		+0.3				-0.3
7	64 BELGADA Mohammed	1998 AM	BS318 ATL. CHIARI 1964 LIB.	6.70	6.0							
	1°:	6.70	2°:	6.56	3°:	6.63	4°:	X	5°:	X	6°:	6.47
		-0.4		+0.3		+1.7						-0.6
8	79 FEDERICI Andrea	1997 AM	BG003 ATL. BERGAMO 1959 CREBERG	6.69	5.0							
	1°:	X	2°:	6.69	3°:	3.90	4°:	-	5°:	-	6°:	-
				-0.3		+0.3						
9	78 DIANI Luca	1997 AM	GR065 ATL.GROSSETO BANCA D .MAREMMA	6.48	4.0							
	1°:	6.48	2°:	X	3°:	6.37						
		+1.6				-0.6						

10	66	BLASCO Alberto	1997 AM	TS044 TRIESTE ATLETICA	6.27	3.0
1°:	X	2°:	6.27	3°:	X	
			-0.9			
11	94	SORANO Enrico	1998AMCA032	AS TESPIENSE QUARTU	6.13	2.0
1°:	6.13	2°:	6.13	3°:	6.07	
	+1.0		+0.4		-0.5	
	91	SANTUZ Gianluca	1997AMVI626	ATL.VICENTINA	Ass	

ALLEGATO 4

RISULTATI

49^ CAMPIONATI ITALIANI INDIVIDUALI SU PISTA ALLIEVI/E 2014

Organizzazione: Atletica Studentesca CA.RI.RI. – Rieti

Lungo Allieve

Gruppo di Qualificazione 1

Stadio Comunale R. Guidobaldi - 20 Giugno 2014 Ora Inizio: 17:30 - Ora Fine: 18:34

Clas. Pett.	Atleta	Anno Cat.	Società - Stato Estero	Prestazione Punti
1	27 FIORESE Beatrice	1997 AF	VI626 ATL.VICENTINA	5.76 Q
1°:	5.76			
	+1.0			
2	49 SALVAN Maria Giovanna (I)	1997 AF	PD131 G.S. FIAMME ORO PADOVA	5.67 Q
1°:	5.67			
	+1.2			
3	50 SANAPO Elena	1997 AF	BA089 ALTERATLETICA LOCOROTONDO	5.65 Q
1°:	X	2°:	X	
		3°:	5.65	
			+1.8	
4	2 AGOSTINI Mariaelena	1997 AF	PD146 ATLETICA LIBERTAS S.A.N.P.	5.55 q
1°:	X	2°:	5.55	
			+0.4	
		3°:	5.49	
			+1.2	
5	29 GIRALDIN Eleonora	1998 AF	VA129 POL. OLONIA	5.47 q
1°:	2.43	2°:	5.47	
	+1.6		+1.7	
		3°:	X	
6	8 BERETTA Alessia	1997 AF	MI054 U.S. ATL. VEDANO	5.44 2.0
1°:	X	2°:	5.44	
			+0.7	
		3°:	5.38	
			+1.5	
7	15 CALABRO' Virginia	1998 AF	RI223 ATL. STUDENTESCA CA.RI.RI	5.38
1°:	5.38	2°:	X	
	+1.6	3°:	5.33	
			+0.6	

Gruppo di Qualificazione 2

Stadio Comunale R. Guidobaldi - 20 Giugno 2014 Ora Inizio: 17:32 - Ora Fine: 18:46

Clas.	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	Società - Stato Estero			Prestazione	Punti	
1	31	KALMYKOVA Valentina	1997	AF	RS050	OLIMPIA	ATLETICA	NETTUNO	5.87	Q
	1°:	5.47		2°:	5.87					
		+1.0			+1.2					
2	26	FERRIGHETTO Anna	1998	AF	BL008	GS LA	PIAVE	2000	5.69	Q
	1°:	5.39		2°:	5.69					
		+1.6			+1.7					
3	21	DANIELIS Sofia	1997	AF	UD018	LIBERTAS	FRIUL	PALMANOVA	5.58	q
	1°:	5.57		2°:	5.58		3°:	X		
		+1.3			+1.6					
4	33	LONGARATO Lisa	1997	AF	VI626	ATL.	VICENTINA		5.55	q
	1°:	5.35		2°:	5.42		3°:	5.55		
		+2.4			+1.5			+2.1		
5	11	BORGHETTI Manuela	1998	AF	AN010	S.E.F.	STAMURA	ANCONA A.S.D.	5.52	q
	1°:	5.52		2°:	4.74		3°:	5.17		
		+0.3			+1.0			+0.4		
6	34	LUNARDON Alice (I)	1998	AF	PD131	G.S.	FIAMME	ORO PADOVA	5.50	q
	1°:	X		2°:	5.26		3°:	5.50		
					+2.2			+1.0		
7	10	BETTIN Ilaria	1998	AF	PD143	C.U.S.	PADOVA		5.50	q
	1°:	5.50		2°:	X		3°:	5.06		
		+0.9						+0.8		
8	38	MOSETTI Nicla	1997	AF	TS010	C.U.S.	TRIESTE		5.44	1.0
	1°:	5.29		2°:	5.44		3°:	5.33		
		+1.1			+0.7			+1.2		
9	46	PROVERBIO Chiara	1997	AF	VA119	O.S.A.	SARONNO	LIB.	5.42	
	1°:	2.82		2°:	5.42		3°:	3.20		
		+1.6			+0.6			+1.3		

Finale

Stadio Comunale R. Guidobaldi - 21 Giugno 2014 Ora Inizio: 12:56 - Ora Fine: 13:53

Clas.	Pett.	Atleta	Anno	Cat.	Società - Stato Estero			Prestazione	Punti	
1	27	FIORESE Beatrice	1997	AF	VI626	ATL.	VICENTINA	6.18	12.0	
		Campionessa Italiana								
	1°:	X		2°:	6.02		3°:	X		
					-0.6		4°:	6.18		
							5°:	6.00		
							6°:	X		
2	31	KALMYKOVA Valentina	1997	AF	RS050	OLIMPIA	ATLETICA	NETTUNO	5.94	11.0
	1°:	5.69		2°:	5.94		3°:	5.67		
		+1.0			-0.2		4°:	X		
							5°:	5.82		
							6°:	5.81		
								-2.2		
3	26	FERRIGHETTO Anna	1998	AF	BL008	GS LA	PIAVE	2000	5.60	10.0
	1°:	5.34		2°:	5.23		3°:	5.60		
		-1.8			-1.5		4°:	X		
							5°:	3.94		
								+0.3		
									-3.4	
4	29	GIRALDIN Eleonora	1998	AF	VA129	POL.	OLONIA		5.54	9.0
	1°:	5.28		2°:	5.54		3°:	5.25		
		-0.9			+1.0		4°:	X		
							5°:	X		
							6°:	5.19		
								-0.4		
5	21	DANIELIS Sofia	1997	AF	UD018	LIBERTAS	FRIUL	PALMANOVA	5.53	8.0
	1°:	X		2°:	5.44		3°:	X		
					-0.7		4°:	5.43		
							5°:	5.53		
							6°:	5.03		
								-0.9		

6	10	BETTIN Ilaria	1998	AF	PD143	C.U.S. PADOVA		5.45	7.0		
1°:	5.45	2°:	5.31	3°:	X	4°:	X	5°:	5.45	6°:	4.91
	+0.6		-1.1						+0.2		-2.7
7	34	LUNARDON Alice (I)	1998	AF	PD131	G.S. FIAMME ORO PADOVA		5.43			
1°:	5.43	2°:	X	3°:	5.28	4°:	5.43	5°:	X	6°:	5.18
	-0.9				-1.4		-0.6				-1.9
8	49	SALVAN Maria Giovanna (I)	1997	AF	PD131	G.S. FIAMME ORO PADOVA		5.40			
1°:	5.38	2°:	5.40	3°:	X	4°:	5.10	5°:	5.06	6°:	X
	-0.8		-0.3				-3.0		-0.2		
9	2	AGOSTINI Mariaelena	1997	AF	PD146	ATLETICA LIBERTAS S.A.N.P.		5.39	6.0		
1°:	X	2°:	5.24	3°:	5.39						
			-1.6		-2.7						
10	33	LONGARATO Lisa	1997	AF	VI626	ATL.VICENTINA		5.34	5.0		
1°:	5.23	2°:	5.34	3°:	X						
	-2.3		-0.7								
11	11	BORGHETTI Manuela	1998	AF	AN010	S.E.F. STAMURA ANCONA A.S.D.		5.21	4.0		
1°:	X	2°:	5.07	3°:	5.21						
			-0.2		-0.9						
12	50	SANAPO Elena	1997	AF	BA089	ALTERATLETICA LOCOROTONDO		5.13	3.0		
1°:	X	2°:	5.13	3°:	X						
			+0.2								