

Trieste, 07 febbraio 2024
Prot. n. 185/24/12STP/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
Mercoledì 14 febbraio 2024 Udine – Palaindoor O. Bernes

Mercoledì 14 febbraio, presso il Palaindoor Ovidio Bernes di Udine viene organizzato un raduno regionale di velocità per le categorie Allievi/e e Juniores M/F.

Il raduno si svolgerà dalle ore 11.00 alle ore 13.30 e sarà tenuto dai responsabili regionali del settore Mara Nespolo, Andrea Fogliato e Federico Morgera.

Programma del raduno:

- Riscaldamento guidato con stretching attivo
- Andature guidate con particolare attenzione alla tecnica
- Differenza tra rapidità e velocità con attività pratica
- Ampiezza e differenza con balzi
- Partenze dai blocchi come capacità di reazione

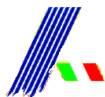
Vista l'importanza e la valenza tecnica del raduno si raccomanda la presenza dei tecnici assieme agli atleti.

Si raccomanda la compilazione del modulo google **sia per la presenza sia per l'assenza al raduno entro lunedì 12 febbraio.**

https://docs.google.com/forms/d/160_9Kt49ZHaX1sJdex1WciIGl6Ar_3JpGvXMTSLI_SM/edit

Cordialmente.

Il Fiduciario Tecnico Regionale
Alessandro Brondani



ATLETI CONVOCATI

ALLIEVE

| | |
|--------------------|--------------------------------|
| Hadik Asmaa | ATLETICA MALIGNANI LIBERTAS UD |
| Bertocchi Vittoria | POLISPORTIVA TRIVENETO TRIESTE |
| Picci Lucrezia | LIB SANVITESE A.L. O. DURIGON |
| Rossi Teresa | CUS TRIESTE |
| Mathee Mia | CUS TRIESTE |
| Battiston Sara | ATL BRUGNERA PN FRIULINTAGLI |
| Blasina Chiara | POLISPORTIVA TRIVENETO TRIESTE |
| Virgilio Linda | ATLETICA MALIGNANI LIBERTAS UD |
| De Caro Carlotta | ATLETICA MALIGNANI LIBERTAS UD |

ALLIEVI

| | |
|--------------------|--------------------------------|
| Feruglio Simone | ATLETICA MALIGNANI LIBERTAS UD |
| Zanfagnin Gabriele | LIBERTAS FRIUL PALMANOVA |
| Carlevaris Filippo | ATLETICA MALIGNANI LIBERTAS UD |
| Uchem Crhis | LIB SANVITESE A.L. O. DURIGON |
| Leoni Morgan | TRIESTE ATLETICA |
| Domenis Leo | TRIESTE ATLETICA |
| Maggio Brian | TRIESTE ATLETICA |
| Zhu Angelo | TRIESTE ATLETICA |
| Iob Raffaele | ATLETICA MALIGNANI LIBERTAS UD |

JUNIOR F

| | |
|---------------------|--------------------------------|
| Rinaldi Rebecca | ATL BRUGNERA PN FRIULINTAGLI |
| Lucchese Valentina | ATL BRUGNERA PN FRIULINTAGLI |
| Pezzetta Sara | ATLETICA 2000 |
| Petrussa Margherita | ATLETICA MALIGNANI LIBERTAS UD |
| Grio Chiara | POLISPORTIVA TRIVENETO TRIESTE |
| Vattolo Beatrice | ATLETICA MALIGNANI LIBERTAS UD |

JUNIOR M

| | |
|-------------------|--------------------------------|
| Melchior Alex | ATLETICA MALIGNANI LIBERTAS UD |
| Vittori Leonardo | ATLETICA GORIZIA |
| Cariola Francesco | ATLETICA MALIGNANI LIBERTAS UD |
| Morena Riccardo | ATLETICA GORIZIA |
| Tavcar Gabriel | POLISPORTIVA TRIVENETO TRIESTE |
| Da Dalt Andrea | ATLETICA GORIZIA |
| Piccin Amos | ATL BRUGNERA PN FRIULINTAGLI |
| Stallone Marco | ATLETICA MALIGNANI LIBERTAS UD |