

La commissione tecnica regionale, nell'ambito del progetto “Club Liguria - Valutazione Funzionale”, promuove un raduno tecnico riservato alle discipline dei **lanci** e della **marcia**.

I test si svolgeranno a Genova sabato 1 marzo 2025 presso l'impianto sportivo di Villa Gentile con coordinamento tecnico a cura dei componenti la commissione tecnica regionale.

Ritrovo ore 9.30; inizio lavori ore 9.45; pausa pranzo (al sacco) 12.30/14.00; fine lavori ore 16.00.

Di seguito è riportato l'elenco dei test previsti per le due specialità dal progetto:

- Test di accelerazione e velocità lanciata; Test di salti verticali attraverso l'OptoJump;
- Test di policoncorrenza;

Il test di accelerazione e velocità lanciata consiste nell'esecuzione di 60 mt da fermo. L'obiettivo è quello di rilevare la capacità di accelerazione (30 mt); rilevamento della velocità lanciata media in un tratto di 20 mt (dai 30 ai 50); rilevamento della velocità media in un tratto di 10 mt (dai 50 ai 60), con valutazione della variazione nei due tratti (resistenza alla velocità massima); rilevazione del numero dei passi. Sono previste due prove ad atleta.

Il test di salti verticali attraverso l'OptoJump prevede due prove per ciascuno dei test di seguito riportati, tranne che per i rimbalzi verticali consecutivi, per il quale è prevista una sola prova:

- Salto verticale senza contro movimento e mani ai fianchi – SJ;
- Salto verticale con contro movimento e mani ai fianchi – CMO;
- Salto verticale senza contro movimento ed utilizzo delle braccia – CMO braccia libere;
- Rimbalzi verticali consecutivi – W – braccia libere.

Il test sulla policoncorrenza è costituito dal lancio anteriore della palla medica. Si effettuano a rotazione due lanci della palla medica da tre chili per tutte le categorie ed indipendente dal genere.

I dati raccolti saranno messi a disposizione dei relativi tecnici. La partecipazione al raduno consente l'acquisizione di 0.25 crediti formativi per i tecnici FIDAL.

Confermare la partecipazione degli atleti convocati al raduno **entro e non oltre il 27 febbraio 2025** a [emidio.orfanelli62@gmail.com](mailto:emidio.orfanelli62@gmail.com) oppure all'utenza telefonica 347-1244964.

Genova, 21.02.2025.

Il Fiduciario Tecnico Regionale

Sig. Emidio Orfanelli

Il Presidente

Sig. Carlo Rosiello

**FIDAL****COMITATO REGIONALE LIGURIA****AREA TECNICA**
**SETTORE LANCI – ELENCO DEGLI ATLETI INSERITI NEL “CLUB LIGURIA” CHE HANNO ADERITO AL PROGETTO**
**CADETTE**

FAGA	VALENTINA	11	ASD CUS GENOVA
GERMANO	CHIARA	11	ATLETICA CAIRO
PINI	CORA	10	AS ATLETICA SARZANA

**CADETTI**

VIGNOLO	SIMONE	10	ASD CUS GENOVA
---------	--------	----	----------------

**ALLIEVE**

AGNELLI	AGATA	09	ASD CUS GENOVA
FAZIO	GRACE	08	ATLETICA LEVANTE
PUCCI	BENEDETTA	09	ASD ATLETICA ALBA DOCILIA

**ALLIEVI**

STEGAGNINI	MATTEO	09	ASD CUS GENOVA
MONDELLO	TOMMASO	08	ASD CUS GENOVA

**JUNIOR F**

BRIANO	ANTONIA	07	ASD ATLETICA ALBA DOCILIA
MORBELLI	MARTINA	07	ASD ATLETICA ALBA DOCILIA
MUSSO	BEATRICE	07	ATLETICA ARCOBALENO SAVONA
NGO NKOT OWONA	BRENDA	07	AS ATLETICA SARZANA

**JUNIOR M**

CANTATORE	DAVIDE	06	A.S. ATLETICA SARZANA
PALERMO	ATHOS	06	ASD ATLETICA SPEZIA DUFERCO

AREA TECNICA

**SETTORE MARCIA - ELENCO DEGLI ATLETI INSERITI NEL “CLUB LIGURIA” CHE HANNO ADERITO AL PROGETTO**

**CADETTE**

CEVASCO	CAMILLA	10	ASD GRUPPO CITTA' DI GENOVA
IERARDI	AURORA	10	ASD GRUPPO CITTA' DI GENOVA
ORDANO	GRETA	10	ASD MAURINA OLIO CARLI
VIRGILIO	ALICE	10	ATLETICA CERIALE SAN GIORGIO

**ALLIEVE**

SPADA	CLAUDIA	08	ASD ATLETICA SPEZIA DUFERCO
MANFREDI	SERENA	10	ASD ATLETICA ALBA DOCILIA

**ALLIEVI**

GRACCHI	CARLO	09	ATLETICA ARCOBALENO SAVONA
---------	-------	----	----------------------------