

**Ai Presidenti delle società
Agli atleti convocati
Ai Tecnici Personali degli Atleti**

Genova 13 Novembre 2017

Il Comitato Regionale FIDAL Liguria, organizza un Raduno Tecnico Regionale di Salti: Lungo, Triplo e Alto; rivolto alle categorie Cadetti/e, Allievi/e e Junior M/F, che si svolgerà in data 26 novembre 2017 presso il Campo di Villa Gentile, Genova.

Responsabile Tecnico Salti in estensione: Giovanni Mazza

Responsabile Tecnico Salto in alto: Alessandro Basso

Collaboratore Tecnico: Paolo Smeraldo

ORARIO

Mattina:

Ritrovo ore 9.30

1° sessione di lavori: 10.00-12-30

Pomeriggio:

Ritrovo ore 13.30

2° sessione di lavori: 14.00 - 16.00

Confermare la presenza di Atleti e Tecnici entro il 23 Novembre 2017 al Sig. Stefano Freccero al telefono: **3293682081** o via mail: **stefano.freccero@gmail.com**

Il Fiduciario Tecnico Regionale

Dott. Stefano Freccero

Il Presidente del Comitato

Dott. Luca Cecchinelli

Viale Padre Santo, 1 - 16122 Genova

tel. 010.511.974 - fax 010. 351.3993

e-mail: cr.liguria@fidal.it

PRORAMMA DEL RADUNO



1° raduno stagione sportiva 2018 SALTO IN ALTO

FINALITA' DEI RADUNI	Dare il via a un piano di lavoro a medio-lungo termine sulla disciplina, allargando la base dei partecipanti ai raduni, soprattutto quelli "distanti" dagli eventi principali della stagione sportiva e allo stesso tempo condividere esperienze tecniche e collaborare per far crescere al meglio i prospetti più interessanti.
STRUTTURAZIONE ANNUALE	<p>1° raduno regionale a novembre per la pianificazione della nuova stagione. Avrà come obiettivo di preparare la base e l'indirizzo del lavoro e vedrà coinvolti molti ragazzi.</p> <p>2° raduno regionale a marzo poco prima dell'inizio della stagione all'aperto per monitorare il lavoro svolto durante la preparazione invernale e consolidare la strada intrapresa.</p> <p>3° raduno regionale nel periodo giugno-luglio come step progressivo.</p> <p>4° raduno regionale all'inizio di settembre per ultimare il lavoro in vista degli ultimi appuntamenti stagionali e per quanto riguarda il Criterium Cadetti-e.</p> <p>Verrà valutata durante l'anno in corso la possibilità di individuare gare, anche fuori regione, dove far partecipare gli atleti coinvolti nel progetto, così come di poter chiedere l'inserimento gara ove necessario nei meeting regionali.</p>
CATEGORIE COINVOLTE	Le categorie coinvolte saranno quelle dei Cadetti-e, Allievi-e e Junior m/f. Prenderanno parte ai raduni, in accordo con i tecnici personali, anche gli atleti del settore Prove Multiple, se si richiederà l'integrazione di lavoro con le stesse.

PROGRAMMA DEL 1° RADUNO – GENOVA 26.11.2017

MATTINO 10.00-12.30

- _Riscaldamento e mobilità articolare
- _Andature generali e specifiche
- _Conoscenza delle caratteristiche morfologiche e fisiche degli atleti in relazione alla disciplina
- _Conoscenza degli atleti in pedana tramite simulazione di salti completi in modo da poter valutare punti di forza e punti deboli
- _Defaticamento e stretching

POMERIGGIO 14.00-16.00

- _Riscaldamento e mobilità articolare
- _Andature generali e specifiche
- _Esercitazioni di ritmica sulle fasi di rincorsa e stacco
- _Esercitazioni tecniche di valicamento in pedana
- _Salti "facilitati" con l'utilizzo della pedana elastica
- _Defaticamento e stretching
- _Definizione degli obiettivi da raggiungere in vista del successivo raduno (breve termine) e stagionali (lungo termine)

PROGRAMMA SALTI IN ESTENSIONE

MATTINA

Riscaldamento
Stretching
Esercitazioni di Corsa

BALZI E TECNICA DI BALZI

- lungo da fermo
- tripli da fermo
- tripli con 2 appoggi
- balzi misti
- passi stacco

POMERIGGIO

Riscaldamento
Stretching
Esercitazioni di Corsa

TECNICA LUNGO / TECNICA TRIPLO

- Stacchi con 6/8 appoggi
- Rincorse complete
- Rincorse complete Salto in lungo (prendere riferimento degli ultimi 6 passi)
- Corretta distribuzione dei 3 balzi nel salto Triplo

SALTO IN LUNGO FEMMINILE:

ATLETA	ANNO	SOCIETA'	TECNICO
CHIARA AIME	1999	ATL. ARCOBALENO SAVONA	MARCO MURATORE
ELENA CHIESA	1999	ATL. ARCOBALENO SAVONA	SAMUELE DEVARTI
FABIANA FABBRINI	1999	S.S. TRIONFO LIGURE	MICHELA FRASCIO
CHIARA ARMENIA	2000	ATL. UNIV. DON BOSCO	GIANNI MAZZA
SARA CHIARATTI	2001	S.S. TRIONFO LIGURE	ANGELO GAZZO
CAMILLA LUGARO	2000	S.S. TRIONFO LIGURE	ALESSANDRO BASSO
CHIARA SMERALDO	2002	SANTO STEFANO ATL. PLANUM	PAOLO SMERALDO
ANABEL VITALE	2003	RUN FINALE LIGURE	SAMUELE DEVARTI
IRENE CASSINELLI	2002	ATL. UNIV. DON BOSCO	GIANNI MAZZA
ALICE TEODINI	2002	L'ECOLE S.S.D. S.R.L.	
SABRINA D'ANTUONO	2002	ATL. SARZANA	

SALTO IN LUNGO MASCHILE:

ATLETA	ANNO	SOCIETA'	TECNICO
LORENZO GAMBINI	1999	ATL. SPEZIA DUFERCO	GIOVANNA AGNOLUCCI
ANDREA LANDINI	2000	ATL. ARCOBALENO SAVONA	LUCA GHIGLIA
FRANCESCO GIRARDI	2000	ATL. UNIV. DON BOSCO	GIANNI MAZZA
LORENZO ZANONA	2000	A.S. FOCE SANREMO	SERGIO CAGNATI
LUCA ALLIN MARTINI	2001	U.S. MAURINA OLIO CARLI	PAOLO SMERALDO
MARCO ZUNINO	2003	ATL. VARAZZE	FRANCO ROMANO
THOMAS MARELLO	2003	RUN FINALE LIGURE	SAMUELE DEVARTI
STEFANO RUSSO	2002	ATL. ALBA DOCILIA	ALESSANDRO BASSO
LEONARDO MUSSO	2003	ATL. VARAZZE	FRANCO ROMANO
ANDREA ZANELLATI	2003	ATL. VARAZZE	FRANCO ROMANO

SALTO TRIPLO FEMMINILE:

ATLETA	ANNO	SOCIETA'	TECNICO
SARA GUERRUCCI	1998	ATL. ARCOBALENO SAVONA	SERGIO CAGNATI
VALENTINA GIUSSANI	2001	S.S. TRIONFO LIGURE	ANGELO GAZZO
ELEONORA PORACCHIO	2001	U.S. MAURINA OLIO CARLI	UGO SAGLIETTI
ELISA SACCO	2001	A.S. FOCE SANREMO	FRANCO SARCHI
ELISA MONTALDO	2000	C.F.F.S. COGOLETO	
ASIA CIUFFRADI	2000	ATL. SPEZIA DUFERCO	GIOVANNA AGNOLUCCI
IRENE CASSINELLI	2002	ATL. UNIV. DON BOSCO	GIANNI MAZZA
MATILDE STORTI	2002	ATL. SARZANA	
ISABELLA ROSE O'BRIEN	2003	SANTO STEFANO ATL. PLANUM	PAOLO SMERALDO
MARTA VIOLA	2003	SANTO STEFANO ATL. PLANUM	PAOLO SMERALDO

SALTO IN TRIPLO MASCHILE:

LORENZO CAPURRO	1999	ATL. SPEZIA DUFERCO	GIOVANNA AGNOLUCCI
FRANCESCO GIRARDI	2000	ATL. UNIV. DON BOSCO	GIANNI MAZZA
GIANMARCO SILVESTRO	2000	U.S. MAURINA OLIO CARLI	UGO SAGLIETTI
GIORGIO CASTELLI	2001	U.S. MAURINA OLIO CARLI	UGO SAGLIETTI
GIANMARCO SILVESTRO	2000	U.S. MAURINA OLIO CARLI	UGO SAGLIETTI
JOELE DAMONTE	2001	U.S. MAURINA OLIO CARLI	PAOLO SMERALDO
ANDREI EDUARD TUDORIE	2000	U.S. MAURINA OLIO CARLI	UGO SAGLIETTI
EDOARDO BULLONE	2002	ATL. SARAZANA	BIANCHEDI
KAUAN CERUTI	2002	ATL, ALBA DOCILIA	
LORENZO LIMONGI	2002	ATL. SARZANA	
ENRICO FIORITONI	2002	S.S. TRIONFO LIGURE	ANGELO GAZZO

SALTO IN ALTO FEMMINILE:

FRANCESCA FERRO	1999	S.S. TRIONFO LIGURE	STEFANO FRECCERO
GIULIA ZAPPA	1999	ATL. ARCOBALENO SAVONA	SERGIO CAGNATI
MARGHERITA MOLINARI	2000	S.S. TRIONFO LIGURE	ALESSANDRO BASSO
ERIKA PARIS	2001	U.S. MAURINA OLIO CARLI	GIOVANNA ARDISSONE
ELISA SACCO	2001	A.S. FOCE SANREMO	FRANCO SARCHI
SARA CHIARATTI	2001	S.S. TRIONFO LIGURE	ANGELO GAZZO
SARA ZEGGIO	2002	ATL. UNIV. DON BOSCO	GIANNI MAZZA
MATILDE STORTI	2002	ATL. SARZANA	
STEFANIA PEDUZZI	2002	ATL. 2000 BORDIGHERA	SERGIO CAGNATI
AURORA BURDESE	2002	SANTO STEFANO ATL. PLANUM	SERGIO CAGNATI
SARA TATTOLI	2003	ATL. SPEZIA DUFERCO	FEDERICO LEPORATI
CHIARA GUIDARINI	2003	CUS SAVONA	MARCO MURA
SARA BONACINI	2003	A.S. FOCE SANREMO	
MARTINA MANCUSO	2003	U.S. MAURINA OLIO CARLI	GIOVANNA ARDISSONE
MARTINA STRANIERI	2003	ATL. ALBA DOCILIA	STEFANO FRECCERO
ALICE BOTTA	2003	ATL. ALBA DOCILIA	ALESSANDRO BASSO

SALTO IN ALTO MASCHILE:

ANDREA LANDINI	1999	ATL. ARCOBALENO SAVONA	LUCA GHIGLIA
LORENZO ZANONA	2000	A.S. FOCE SANREMO	SERGIO CAGNATI
ANDREI TUDORIE	2000	U.S. MAURINA OLIO CARLI	UGO SAGLIETTI
FRANCESCO VIGO	2001	ATL. SARAZANA	
LORENZO SEGHIERI	2001	ATL. SPEZIA DUFERCO	FEDERICO LEPORATI
LUA ALIN MARTINI	2001	U.S. MAURINA OLIO CARLI	PAOLO SMERALDO
STEFANO RUSSO	2002	ATL. ALBA DOCILIA	ALESSANDRO BASSO
GIACOMO BERTOLUCCI	2002	ATL. SARZANA	
NICOLO' SAETTONE	2002	ATL. VARAZZE	FRANCO ROMANO
MATTEO OLIVERI	2002	A.S. FOCE SANREMO	MARIO BOTTO
MATTHIAS GRASSANO	2002	ATL. ALBA DOCILIA	STEFANO FRECCERO
LEONARDO MUSSO	2003	ATL. VARAZZE	FRANCO ROMANO
HABTU DANIELLI	2003	ATL. CERIALE SANGIORGIO	
SAMUELE BOSCHI	2004	ATL. VARAZZE	FRANCO ROMANO
MATTEO FANTOZZI	2004	ATL. SPEZIA DUFERCO	PAOLA ROMANO/SARA NUCERA
ABDI BAMBI	2004	ATL. UNIV. DON BOSCO	GIANNI MAZZA
GABRIELE ROTA	2004	ATL. ALBA DOCILIA	ALESSANDRO BASSO
FILIPPO GIROMINI	2004	A.S. ATL. 92 VENTIMIGLIA	
OLIVER MULAS	2004	U.S. MAURINA OLIO CARLI	MASSIMIGLIANO MULAS

**N.B.: POTRANNO ESSERE COINVOLTI ANCHE ALTRI ATLETI , QUALORA I
TECNICI LI RITENGANO DI RILEVANZA.**

**PER MOTIVI DI NATURA ORGANIZZATIVA, SI PREGA DI COMUNICARE AL FTR,
L'EVENTUALE PRESENZA DI ATLETI EXTRA.**

**GLI ATLETI CONVOCATI IN PIU' DI UNA DISCIPLINA, INSIEME AI TECNICI
PERSONALI, CONCODERANNO CON I RESPONSABILI DEL RADUNO COME
ORGANIZZARE LE SESSIONI DI LAVORO.**

I Fiduciario Tecnico Regionale

Dott. Stefano Freccero

Il Presidente Del Comitato Regionale

Dott. Luca Cecchinelli