

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

Genova 20 Novembre 2017

Il Comitato Regionale FIDAL Liguria, organizza un Raduno Tecnico Regionale di Velocità ed Ostacoli rivolto alle categorie Cadetti/e, Allievi/e e Junior M/F, che si svolgerà Domenica 03 Dicembre 2017 presso il campo di Villa Gentile, Genova.

Responsabile Tecnico Velocità ed Ostacoli: Fabrizio Massi  
Collaboratore Tecnico: Vittorio Giacosa

**ORARIO**

Ritrovo ore 9.30

Fine lavori ore 16.30

Confermare la presenza di Atleti e Tecnici entro il 29 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](mailto:cr.liguria@fidal.it)

## **Programma gruppo Velocita**

Mattino (10.00-12.30):

- Progressione didattica delle partenze (a piedi pari con perdita equilibrio, a 2 appoggi in divaricata sagittale senza e con flessione del busto, a 3 appoggi).
- Settaggio dei blocchi.
- Accelerazioni brevi dai blocchi

Pomeriggio (14.00 – 16.30):

- Andature coordinative con funicelle
- Esercitazioni di corsa tra hs bassi (Wicket drills)

## **Programma gruppo ostacoli:**

Mattino:

- Verifica dei livelli di mobilita articolare e flessibilita
- Osservazione della tecnica di superamento dell'ostacolo

Pomeriggio:

- Prove di ritmica sull'ostacolo a distanza gara fino a 5 ostacoli per 80/100/110 hs
- Partenza e primo ostacolo e ritmica su 3 ostacoli per 300hs e 400 hs

**VELOCITA' FEMMINILE:**

<b>ATLETA</b>	<b>ANNO</b>		<b>SOCIETA'</b>	<b>TECNICO</b>
ELENA ARENA	1998	100m/200m	ATL. SPEZIA DUFERCO	ROBERTA BUONARRICO
DEMY MALASPINA	1999	100m/200m	ATL. SPEZIA DUFERCO	FEDERICO LEPORATI
ELENA GAGGERO	1999	100m	CUS GENOVA	EZIO MADONIA
ELISABETTA GIUNTI	1999	100m/200m	ATL. SPEZIA DUFERCO	ROBERTA BUONARRICO
ASIA PELLEGRINI	2000	200m	ATL. SPEZIA DUFERCO	RICCARDO FRANCESCHINI
ALESSIA PEDUZZI	1998	400m	ATL. ARCOBALENO SAVONA	SERGIO CAGNATI
ELISABETTA MORETTI	1998	400m	S.S. TRIONFO LIGURE	FABRIZIO MASSI
ALESSIA VATTERONI	2000	100m/200m	ATL. SPEZIA DUFERCO	ROBERTA BUONARRICO
MATILDE BROZZO	2001	100m	ATL. SPEZIA DUFERCO	CAROLINA LEPORTI
ILARIA ACCAME	2001	100m/200m	ATL. ARCOBALENO SAVONA	SAMUELE DEVARTI
LIDIA MASTROGIOVANNI	2001	200m/400m	U.S. MAURINA OLIO CARLI	UGO SAGLITTI
ELENA LOLLI	2000	400m	S.S. TRIONFO LIGURE	STEFANO FRECCERO
AURORA GREPPI	2002	80m	CUS SAVONA	MARCO MURA
ANABEL VITALE	2003	80m	RUN FINALE LIGURE	SAMUELE DEVARTI
GIUDITTA PONSICCHI	2002	80m/300m	CUS GENOVA	ANDREA SIMONAZZI
MARELLA TOBLINI	2003	80m/300m	A.S. FOCE SANREMO	BRUNO TOBLINI
ANNALISA ROCCHI	2002	80m/300m	GRUPPO CITTA' DI GENOVA	SABRINA D'AMBRINI
SABRINA D'ANTUONO	2002	300m	ATL. SARZANA	
ALICE GRANERO	2002	300m	RUN FINALE LIGURE	FEDERICO GIOTTI
FRANCESCA ROMEI	2002	300m	S.S. TRIONFO LIGURE	ANGELO GAZZO

### **VELOCITA' MASCHILE:**

<b>ATLETA</b>	<b>ANNO</b>		<b>SOCIETA'</b>	<b>TECNICO</b>
EDOARDO ZORZAN	1998	100m	U.S. MAURINA OLIO CARLI	EUGENIO PAOLINO
RICCARDO BURLANDO	1999	100m	S.S. TRIONFO LIGURE	FABRIZIO MASSI
MATTEO TOALDO	1999	100m/200m	S.S. TRIONFO LIGURE	MICHELA FRASCIO
GIORGIO NIGRO	1998	100m/200m	ATL. SPEZIA DUFERCO	FEDERICO LEPORATI
NIKOLAS SRGOI	1998	200m	ATL. SPEZIA DUFERCO	ROBERTA BUONARRICO
ANANDA POLI	1999	400m	CUS GENOVA	MARCO FAUSTI
BIANCARDI LUCA	2000	100m/200m	ATL. ARCOBALENO SAVONA	GIORGIO FERRANDO
ANDREA LAMANTIA	2001	200m/400m	ATL. SPEZIA DUFERCO	CAROLINA LEPORTI
FRANCESCO GALLO	2000	100m/200m	S.S. TRIONFO LIGURE	MICHELA FRASCIO
IANKO LATTARULO	2000	100m/200m	ATL. SPEZIA DUFERCO	ROBERTA BUONARRICO
GIACOMO BURLANDO	2002	80m/300m	S.S. TRIONFO LIGURE	MICHELA FRASCIO
ALESSANDRO CAPPELLI	2003	80m/300m	S.S. TRIONFO LIGURE	ANGELO GAZZO

NICOLO' PETRONIO	2002	80m/300m	ATL. SPEZIA DUFERCO	CAROLINA LEPORATI
GIOVANNI DEVECCHI	2002	80m/300m	CUS GENOVA	ANDREA SIMONAZZI
MARCO ZUNINO	2003	300m	ATL. VARAZZE	FRANCO ROMANO

### OSTACOLI FEMMINILE:

ATLETA	ANNO		SOCIETA'	TECNICO
FRANCESCA FERRO	1999	100hs	S.S. TRIONFO LIGURE	STEFANO FRECCERO
ALESSIA PEDUZZI	1998	400hs	ATL. ARCOBALENO SAVONA	SERGIO CAGNATI
VALERIA BRIGNOLO	2001	100hs	U.S. MAURINA OLIO CARLI	VITTORIO GIACOSA
SARA CHIARATTI	2001	100hs	S.S. TRIONFO LIGURE	ANGELO GAZZO
CAMILLA LUGARO	2000	400hs	S.S. TRIONFO LIGURE	ALESSANDRO BASSO
MATILDE BROZZO	2001	100hs	ATL. SPEZIA DUFERCO	CAROLINA LEPORATI
ANABEL VITALE	2003	80hs	RUN FINALE LIGURE	SAMUELE DEVARTI
CHIARA SMERALDO	2002	80hs	SANTO STEFANO ATL. PLANUM	PAOLO SMERALDO
MARTINA MARRE BRUNENGI	2002	80hs	CUS GENOVA	ROBERTO RICCARDI
FRANCESCA GUASTALLI	2002	80hs/300hs	CUS GENOVA	ROBERTO RICCARDI
ALESSANDRA FERRARI	2002	80hs	S.S. TRIONFO LIGURE	ANGELO GAZZO
MARTINA STRANIERI	2003	300hs	ATL. ALBA DOCILIA	STEFANO FRECCERO
CHIARA MEGIOVANNI	2002	300hs	A.S. ATL. 92 VENTIMIGLIA	MARCO MURATORE
CAROLOTTA BARTOLI	2002	300hs	ATL. SPEZIA DUFERCO	FEDERICO LEPORATI

### OSTACOLI MASCHILE:

ATLETA	ANNO		SOCIETA'	TECNICO
FURLANETTO MARINO	1998	110hs	S.S. TRIONFO LIGURE	STEFANO FRECCERO
ANGELO MEDULLA	2001	110hs	CUS GENOVA	ANDREA SIMONAZZI
LUCA ALIN MARTINI	2001	110hs/400hs	U.S. MAURINA OLIO CARLI	PAOLO SMERALDO
KARTAL MEHMET	2001	110hs/400hs	U.S. MAURINA OLIO CARLI	VITTORIO GIACOSA
ALESSANDRO LAMANTIA	2001	400hs	ATL. SPEZIA DUFERCO	FEDERICO LEPORATI
MATTIA CANIZZO	2001	400hs	A.S. FOCE SANREMO	
PIETRO OTTONELLO	2002	100hs	ATL. ALBA DOCILIA	STEFANO FRECCERO
LEONARDO MUSSO	2002	100hs/300hs	ATL. VARAZZE	FRANCO ROMANO
RICCARDO BERRINO	2002	100hs/300hs	ALBENGA RUNNERS	EZIO MADONIA
KAUAN CERUTI	2002	300hs	ATL. ALBA DOCILIA	
STEFANO PAGLIERI	2002	300hs	S.S. TRIONFO LIGURE	MICHELA FRASCIO

**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.**

***Il Fiduciario Tecnico Regionale***

***Stefano Freccero***

***Il Presidente Del Comitato Regionale***

***Dott. Luca Cecchinelli***