



Comitato Provinciale Roma Sud

Alle società

Ai tecnici degli atleti

Il Fiduciario Tecnico del Comitato Provinciale di Roma Sud in sintonia con le direttive del consiglio provinciale, per seguire da vicino gli atleti e per accrescere la formazione dei tecnici tramite lo scambio di esperienze, ha programmato una serie di Mini – Raduni Provinciali riservati alle categorie **Ragazzi/e, Cadetti/e, Allievi/e** e a tutti i loro tecnici.

I raduni sono così suddivisi:

Giovedì 28 Marzo, Ore 15.00 - Campo Comunale di Frascati

Raduno Provinciale di “Mezzofondo” diretto dall’allenatore specialista **Prof. Sandro Di Paola**
“L’allenamento tipo nella settimana prima di una gara”

- Riscaldamento
- Esercizi Tecnici
- Lavoro di ripetute

Di seguito l’elenco dei convocati

che dovranno inviare la **conferma entro Martedì 26 Marzo** nella sezione “Servizi online” del Sito Istituzionale Fidalromasud.it o all’indirizzo email: info@fidalromasud.it

Categoria: RAGAZZI

ATLETA	ANNO	SOCIETA'
ALONZI Davide	2001	LIBERTAS ATLETICA CASTELGANDOLFO-ALBANO
ANGELUCCI Edoardo	2000	ASD ATLETICA FRASCATI
BRONIEWSKI Davide	2000	ATLETICA CECCHINA AL.PA. ASD
CECCOBELLI Francesco	2000	ATLETICA GENAZZANO
CIMAROLI Daniele	2001	LIBERTAS ATLETICA CASTELGANDOLFO-ALBANO
FILIPPINI Riccardo	2000	LIBERTAS ATLETICA CASTELGANDOLFO-ALBANO
GUERRA Francesco	2001	ASD ATLETICA FRASCATI
PIZZICONI Filippo	2000	ASD ATLETICA FRASCATI
PIZZICONI Francesco	2000	ASD ATLETICA FRASCATI
PUCCI Daniele	2001	ASD ATLETICA FRASCATI
RUSSOTTI Francesco	2000	LIBERTAS ATLETICA CASTELGANDOLFO-ALBANO
TRAMONTOZZI Federico	2000	ASD ATLETICA FRASCATI

Categoria: RAGAZZE

ATLETA	ANNO	SOCIETA'
ALFONSO Alessia	2001	ATLETICA CECCHINA AL.PA. ASD
CARDUCCI Martina	2000	LIBERTAS ATLETICA CASTELGANDOLFO-ALBANO
COLAGROSSI Martina	2000	LIBERTAS ATLETICA CASTELGANDOLFO-ALBANO
CRUPI Ilenia	2000	LIBERTAS ATLETICA SAN CESAREO
FABIANI Erika	2000	ASD ATLETICA FRASCATI
FEDELI Viola	2001	ATLETICA CECCHINA AL.PA. ASD
IANNUCCI Agnese	2000	ATLETICA AURORA SEGNI
MORACCI Flaminia	2000	ASD OLIMPIA ATLETICA NETTUNO
SANTILLI Matilde	2000	ATLETICA AURORA SEGNI

Categoria: CADETTI

ATLETA	ANNO	SOCIETA'
ABRHAM MESSIGA Yohanes	1998	LIBERTAS ATLETICA CASTELGANDOLFO-ALBANO
BERTOL Jacopo	1998	ASD OLIMPIA ATLETICA NETTUNO
CACCAVALE Andrea	1998	ASD ATLETICA FRASCATI
CARONTI Mattia	1999	ATLETICA ANZIO
DELLA SALA Marcello	1998	ASD OLIMPIA ATLETICA NETTUNO
GRAUSO Lorenzo	1999	ATLETICA GENAZZANO
MAMMUCCARI Francesco	1998	ATLETICA ROMA SUD
MORETTI Dario	1998	ASD ATLETICA FRASCATI
OTTAVIANI Luca	1999	ATLETICA ANZIO
PUTIGNANO Luca	1999	ASD OLIMPIA ATLETICA NETTUNO
RIGHI Luca	1999	ASD ATLETICA FRASCATI

Categoria: CADETTE

ATLETA	ANNO	SOCIETA'
BERTOTTI Ilaria	1998	COLLEFERRO ATLETICA
DE PAOLIS Elisa	1998	ATLETICA AURORA SEGNI
ESPINOZA Emery	1999	ATLETICA CECCHINA AL.PA. ASD
POETA Giulia	1999	ATLETICA CECCHINA AL.PA. ASD
POMPEI Martina	1999	LIBERTAS ATLETICA CASTELGANDOLFO-ALBANO
PRALEA Ana Bianca	1999	LIBERTAS ATLETICA CASTELGANDOLFO-ALBANO
SILVESTRI Adele	1998	ATLETICA ROMA SUD
TALAMONI Claudia	1998	AS RUNNERS CIAMPINO
TRINCHIERI Isabel	1998	LIBERTAS ATLETICA CASTELGANDOLFO-ALBANO

Categoria: ALLIEVI

ATLETA	ANNO	SOCIETA'
CIRNU Adrian Stefanita	1997	ATLETICA ROMA SUD
CIUMACOV Alexandru	1997	ATLETICA GENAZZANO
CORSI Lorenzo Giorgio	1996	RUNNING CLUB FUTURA
COSENTINO Federico	1996	RUNNING CLUB FUTURA
PIZZICONI Alessandro	1997	RUNNING CLUB FUTURA

Categoria: ALLIEVE

ATLETA	ANNO	SOCIETA'
ALESTRA Benedetta	1997	ATLETICA ROMA SUD
CAVALIERE Silvia	1996	RUNNING CLUB FUTURA
CERACCHI Nicoletta	1996	ASD OLIMPIA ATLETICA NETTUNO
FELICI Noemi	1996	ATLETICA ROMA SUD
SCIOSCI Ludovica	1997	ATLETICA ROMA SUD
SILONI Giada	1996	RUNNING CLUB FUTURA

Sabato 30 Marzo 2013, Ore 15.00 al Campo di Colleferro

Raduno Provinciale “Tecnica di corsa e Andature” diretto dal Fiduciario Tecnico Fabrizio Adamo

con il seguente programma:

- Riscaldamento (15' Corsa Lenta e 10' Stretching)
- Andature Tecniche
- Esercizi con hs e Funicella
- 5x60m (Ragazzi/e)
- Per i mezzofondisti / Corsa variata 100m Lenti /100m Veloci (2000m Cadetti/e - 3000m Allievi/e)

Di seguito i convocati:

- Tutti i mezzofondisti precedentemente elencati nel raduno di Giovedì
- Gli atleti di tutte le specialità che vogliono aderire

conferma o presenza di partecipazione nella sezione “Servizi online” del Sito Istituzionale fidalromasud.it o all'indirizzo email: info@fidalromasud.it entro Giovedì 28 Marzo.

Martedì 2 Aprile 2013, Ore 15.00 al Campo Di Velletri

Raduno Provinciale “Gli Ostacoli” diretto dal Prof. Daniele Focaccetti

...In vista della preparazione dei Campionati di Società

con il seguente programma:

- L'importanza della mobilità articolare negli ostacoli
- Esercizi imitativi con e senza ostacoli
- Esercizi sintetici sugli ostacoli
- Test ampiezza e frequenza differente per le categorie e per gli ostacolisti 100/110mt e 300/400mt

I convocati:

- Gli atleti di tutte le specialità che vogliono aderire

presenza di partecipazione nella sezione “Servizi online” del Sito Istituzionale fidalromasud.it o all'indirizzo email: info@fidalromasud.it entro Domenica 31 Marzo

Questo è il primo di una serie di incontri che proseguiranno con il raduno di Velocità e Salti nei primi giorni di Maggio. Nessuno si deve sentire escluso. I Raduni sono liberi e qualsiasi tecnico o atleta di qualsiasi categoria che fosse interessato, può prenderne parte.

Il Fiduciario Tecnico

Fabrizio Adamo