



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Toscano

COMUNICATO n. 16/2009

CALENDARIO INVERNALE 2010.

Allegato alla presente, Vi trasmettiamo il Calendario Regionale ed i Regolamenti dell'attività agonistica invernale 2010, relativamente alle campestri, indoor, lanci invernali, marcia invernale e corse su strada.

Si ritrasmette anche il Regolamento del Gran Prix Toscano di Corsa Campestre sul quale, per maggiore chiarezza, è stata apportata una precisazione.

TAVOLA ROTONDA - Salti in estensione

Firenze Stadio Ridolfi - Mercoledì 16 Dicembre ore 18.30

Il Responsabile Regionale dei Salti in estensione Gianni Cecconi ha organizzato per Mercoledì 16 Dicembre alle ore 18,30, una tavola rotonda: "La forza: tecnica esecutiva, considerazione su metodi e mezzi utilizzati", aperta ai tecnici interessati della Regione. Vista l'importanza dell'iniziativa si invitano le Società a divulgare la notizia fra i propri tecnici.

SEMINARIO TECNICO - PRATICO di AGGIORNAMENTO

"Le esercitazioni specifiche per l'allenamento dello sprint"

Pisa Campo Scuola (pista coperta) - Venerdì 18 Dicembre ore 15,00

Il Settore Tecnico Regionale ha organizzato per Venerdì 18 Dicembre alle ore 15,00, presso la pista coperta del Campo Scuola di Pisa un seminario tecnico pratico sulle esercitazioni specifiche per l'allenamento dello sprint, tenuto dal Prof. Giovanni Bongiorno.

Vista l'importanza dell'iniziativa si invitano le Società a divulgare la notizia fra i propri tecnici.

MINIMI CAMPIONATI ITALIANI INDOOR

In allegato i minimi dei Campionati Italiani Indoor inviati dalla Fidal Nazionale.

Cordiali Saluti,

IL SEGRETARIO
Riccardo Ingallina

IL PRESIDENTE
Sergio Martinelli

Firenze, 9 dicembre 2009