



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Toscano

COMUNICATO n. 25/2011

STRALCIO NORME ATTIVITA' 2012

In allegato lo stralcio delle norme attività 2012, inviato dalla Fidal Nazionale, relativo a:
Disposizioni Generali - Norme per l'Organizzazione Manifestazioni 2012 - Minimi Indoor 2012 - Cartellini gara 2012

INCONTRO PROGRAMMAZIONE SETT. VELOCITA' - Pietrasanta, Sabato 10 Dicembre ore 15,30

Si informano le Società che il Settore Tecnico Regionale organizza un incontro sulla programmazione invernale per il settore Velocità Ostacoli aperta a tutti i tecnici Sociali ed ai partecipanti ai corsi istruttori.

Tale incontro si terrà Sabato 10 Dicembre alle ore 15,30 presso lo Stadio di atletica di Pietrasanta.

In argomento la preparazione muscolare con i sovraccarichi dei velocisti delle categorie Cadetti-Cadette e Allievi-Allieve. Nella palestra, riservata nell'occasione ai partecipanti all'incontro, saranno illustrate con dimostrazione:

- la successione didattica degli esercizi di strappo e slancio
- le andature in piegata divaricata
- squat profondo e 1/2 squat con utilizzo di ergospeed
- i test d'ingresso e di controllo con la pedana di Bosco

E' gradita la conferma di partecipazione entro giovedì 8 dicembre al Responsabile Sig. Fabio Quilici (fqulici@tin.it).

Si invitano le Società a dare ampia diffusione ai propri tecnici sociali.

CLASSIFICHE GRAN PRIX MONTEPASCHI 2011 AGGIORNATE

Si trasmettono le classifiche del Gran Prix Montepaschi 2011 da considerarsi definitive, in sostituzione a quelle allegate al Comunicato 23-2011.

CLASSIFICHE GRAN PRIX MONTEPASCHI 2011 - Settore Giovanile

In allegato le classifiche definitive del Gran Prix Montepaschi 2011 - settore Giovanile.

CLASSIFICHE GRAN PRIX AMATORI/MASTERS 2011

In allegato le classifiche definitive del Gran Prix Amatori/Masters 2011.

13° TROFEO SAGRA DEGLI ANTICHI SAPORI - Lastra a Signa 10 Dicembre

In allegato il volantino della tradizionale corsa su strada riservata al settore giovanile in programma a Lastra a Signa Sabato 10 Dicembre p.v..

Cordiali Saluti,

IL SEGRETARIO
Riccardo Ingallina

IL PRESIDENTE
Sergio Martinelli

Firenze, 2 dicembre 2011.