



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Regionale Toscano

## **INFORMATIVA n. 9/2010**

### **TRASFERIMENTI ATLETI – elenchi n° 17 e 18**

Trasmettiamo in allegato l'elenchi n° 17 e 18 dei trasferimenti approvati da questo Comitato Regionale.

### **CIRCOLARE FIDAL NAZIONALE** **Cds Assoluto e Under 23 su pista (partecipazione atleti stranieri juniores)**

In allegato la circolare della Fidal Nazionale inerente quanto in oggetto.

### **SEMINARIO TECNICO "L'uso dei bilancieri: tecnica di sollevamento ed esercitazioni di forza speciale"**

Nell'ambito delle iniziative di contorno alla Coppa Italia, il Comitato Regionale Toscano organizza per il giorno **venerdì 4 giugno alle ore 21.15 un seminario tecnico dal titolo "L'uso dei bilancieri: tecnica di sollevamento ed esercitazioni di forza speciale"**. Il seminario vuole puntualizzare, con particolare riferimento all'Atletica Leggera, il gesto corretto durante l'esecuzione dei vari esercizi di muscolazione e descrivere come gli stessi devono essere inseriti in un piano di preparazione della forza

I relatori saranno:

Riccardo Ceccarini tecnico specialista e responsabile regionale dei lanci, allenatore di Nicola Vizzoni  
Andrea Umili ex presidente della Federazione Italiana Pesì e Cultura Fisica e direttore Scuola Nazionale

Il seminario che consiste di due parti si svolgerà a Firenze presso la sala riunioni del Comitato Regionale Toscano della Federazione di Atletica Leggera per quanto riguarda la parte teorica e poi seguirà una dimostrazione pratica presso la pista coperta dello Stadio Luigi Ridolfi

### **GOLDEN GALA 2010**

In allegato i pacchetti promozionali che sono previsti in occasione del Golden Gala 2010; la Fidal Nazionale evidenzia che per tutti i tesserati Fidal sono disponibili biglietti del settore Monte Mario Partenze Alto (fino ad esaurimento) che potranno essere ritirati presentando il tesserino Fidal al botteghino la sera del Golden Gala (1 tesserino x 1 biglietto).

Segreteria  
Fidal Toscana

---

[www.fidaltoscana.it](http://www.fidaltoscana.it)  
[cr.toscana@fidal.it](mailto:cr.toscana@fidal.it)

+39 055 576616 fax 571401