

RADUNO DI SABATO 14 GENNAIO 2012
Palestra dello Stadio Luigi Ridolfi
Ritrovo alle ore 15.30

Tecnici di Settore: Fabio Quilici
 Marco Vizzutti

COGNOME	NOME	ANNO	SOCIETA'
AL OMARI	JASMINE	1995	FI002 - ATLETICA FIRENZE MARATHON S.S.
BIANCHINI	CATERINA	1995	LI036 - ATLETICA LIVORNO
CAFFIERI	SOFIA	1995	LI038 - CENTRO ATLETICA PIOMBINO
CAPRARA	ELEONORA	1994	FI002 - ATLETICA FIRENZE MARATHON S.S.
FAGIOLI	CHIARA	1995	LI035 - ATL LIBERTAS RUNNERS LIVORNO
FORNACIARI	NADIA	1995	PI055 - POLISPORTIVA AURORA
FROGLIA	SARA	1995	LI035 - ATL LIBERTAS RUNNERS LIVORNO
GIANNINI	GIULIA	1995	SI361 - ATLETICA 2005
GORINI	MARA	1994	PI055 - POLISPORTIVA AURORA
GRIFONI	REBECCA	1995	SI361 - ATLETICA 2005
LENSI	VALENTINA	1995	LI036 - ATLETICA LIVORNO
MEUCCI	ELISA	1995	PO149 - ASD ATLETICA PRATO
VOLANI	ELEONORA	1994	FI007 - TOSCANA ATL.EMPOLI NISSAN
ARTUSO	NICOLAS	1995	GR065 - ATL.GROSSETO BANCA D .MAREMMA
BINI	RICCARDO	1995	FI018 - TOSCANA ATLETICA CARIPIT
FABBRI	ALESSIO	1994	PO149 - ASD ATLETICA PRATO
FACCHIELLI	CLAUDIO	1995	SI043 - MONTEPASCHI UISP ATL. SIENA
GAGGIOLI	WILHELM JACOPO	1995	FI018 - TOSCANA ATLETICA CARIPIT
MALVOLTI	LEONARDO	1995	FI018 - TOSCANA ATLETICA CARIPIT
MARZOCCHI	LEONARDO	1995	GR065 - ATL.GROSSETO BANCA D .MAREMMA
MAZZOLA	ALESSIO	1995	PO149 - ASD ATLETICA PRATO
PISANESCHI	LORENZO	1995	FI018 - TOSCANA ATLETICA CARIPIT

Programma Tecnico

- Test con la pedana di Bosco: SCM, SCMB, Run Test
In contemporanea
- Partenze dai blocchi con rilevazione tempi mediante fotocellule
- Prove di corsa sui 60/80 metri con rilevazione tempi mediante fotocellule
 - Corsa naturale
 - Progressivo
 - Corsa rapida
 - Corsa ampia

Gli atleti debbono presentarsi al raduno muniti di funicella da salto.
 Conferma obbligatoria via e_mail (fquli@tin.it) o SMS al cellulare (328-6165855) entro giovedì 12 gennaio 2012.

Fabio Quilici