

## RADUNO DI SABATO 7 GENNAIO 2012

Palestra dello Stadio Luigi Ridolfi

Ritrovo alle ore 9.30

Tecnici di Settore: Fabio Quilici  
Marco Vizzutti

COGNOME	NOME	ANNO	SOCIETA'
ASSOHOUN	Mangni Lorraine E.	1998	FI013 - ATL. SESTESE FEMMINILE
BRAGAGLIA	Melissa	1998	GR065 - ATL.GROSSETO BANCA D .MAREMMA
BRUNI	Carlotta	1997	PO149 - ASD ATLETICA PRATO
BUSELLI	Irene	1998	LI036 - ATLETICA LIVORNO
CHELLI	Eleonora	1996	LU104 - ATL.PIETRASANTA VERSILIA
DINI	Sofia	1998	AR053 - ALGA ETRUSCATLETICA
NERI	Alessia	1997	GR065 - ATL.GROSSETO BANCA D .MAREMMA
NIOTTA	Alessia	1997	LI332 - C.G. ATLETICA COSTA ETRUSCA
RENZETTI	Giuditta	1996	FI384 - ATLETICA FUTURA A.S.D.
RICCARDI	Sara	1997	PI071 - CUS PISA ATLETICA CASCINA
RONTANI	Chiara	1996	LU101 - ATL. MASSAROSA AMICI D.MARCIA
RONTANI	Gloria	1996	LU101 - ATL. MASSAROSA AMICI D.MARCIA
VIGANO'	Emma Valentina	1997	PI055 - POLISPORTIVA AURORA
CIANTI	Duccio	1997	FI001 - ASSI GIGLIO ROSSO FIRENZE
CONDURACHE	Marian	1998	LI035 - ATL LIBERTAS RUNNERS LIVORNO
CONTU	Stefano	1996	LI038 - CENTRO ATLETICA PIOMBINO
DINI	Lorenzo	1997	LU106 - A. ATL. CAMAIORE
FERRUCCI	Filippo Maria	1998	LI036 - ATLETICA LIVORNO
GAMBASSI	Mattia	1996	LU102 - A.S.D.CENTRO GIOVANI CALCIATOR
MARIOTTINI	Leonardo	1997	LU100 - ATL. VIRTUS CR LUCCA
MERCATI	Matteo	1996	LI038 - CENTRO ATLETICA PIOMBINO
MEZZALUNA	Umberto	1997	LI038 - CENTRO ATLETICA PIOMBINO
NENCIONI	Nicola	1998	LU101 - ATL. MASSAROSA AMICI D.MARCIA
NESI	Elio	1996	SI048 - U.POL.POGGIBONSESE

## Programma Tecnico

- Test con la pedana di Bosco: SCM, SCMB, Run Test
- Sprint di 20 metri dai blocchi con rilevazione tempi ogni 5 metri 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 mail (fquli@tin.it) o cellulare (3286165855) entro giovedì 5 gennaio 2012.

Fabio Quilici