



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale EMILIA ROMAGNA

ATTIVITA' INVERNALE 2018 – RADUNI

Il settore tecnico Emilia Romagna propone per il periodo invernale una serie di raduni suddivisi secondo lo schema sotto riportato.

	LUOGO e DATA	LUOGO e DATA	RESPONSABILE	note
<i>VELOCITA'</i>	MODENA 11/11	MODENA 02/12	Pasi Dario 3387616695	
<i>OSTACOLI</i>	MODENA 18/11	MODENA 16/12	Tonioli Mirco 3480404612	
<i>MEZZOFONDO</i>	REGGIO E. 18/11	REGGIO E. 02/12	Uberto Carlo 335 1720743	Mattino: cronoscalata Pomeriggio: Tecnica sollevamento pesi e metodologia di utilizzo nel giovane mezzofondista
<i>ALTO</i>	MODENA 18/11	MODENA 16/12	Corradi Giuliano 3388764968	18/11 SOLO Allievi 2019 ('02 – '03) 16/12 SOLO Junior 2019 ('01 – '00)
<i>ASTA</i>	MODENA 11/11	MODENA 09/12	Rubbiani Matteo 3316670845	
<i>LUNGO/TRIPLO</i>	MODENA 25/11	MODENA 09/12	Di Maggio Marco 3452941935	
<i>PESO</i>	MODENA 11/11	MODENA 02/12	Barbolini Orlando 3400046545	
<i>DISCO</i>	MODENA 11/11	MODENA 02/12	Barbolini Orlando 0536954693	
<i>MARTELLLO</i>	MODENA 25/11	MODENA 09/12	Barbolini Orlando	
<i>GIAVELLOTTO</i>	MODENA 18/11	MODENA 16/12	Busi Alessandra 3477517069	
<i>MARCIA</i>	MODENA 18/11	MODENA 16/12	Terranova Patrice 3355212484	
<i>PROVE MULTIPLE</i>	FORLI' 25/11		Piovatucci Massimo 3402515506	Convocazione nominale Mattina: ostacoli e giavelotto Pomeriggio: Alto e/o Asta

ORARI DI ALLENAMENTO:

- MODENA: ritrovo ore 9.45 - mattino dalle 10.00 alle 12.15, pomeriggio dalle 14.30 alle 16.30
- REGGIO EMILIA: ritrovo ore 09.15 pista atletica leggera
- FORLI': ritrovo ore 10.00 - mattino dalle 10.15 alle 12.30, pomeriggio dalle 15.00 alle 17.00

PARTECIPAZIONE:

- Possono partecipare tutti i TECNICI regolarmente tesserati (indipendentemente dalla presenza di propri atleti ai raduni). Un tecnico partecipante se desidera portare con se alcuni propri atleti senza minimo deve farne preventiva richiesta al responsabile di specialità.
- Possono partecipare gli atleti invitati direttamente dai responsabili di specialità:
 - **PROVE MULTIPLE:** Amici Francesco , Bellinelli Federico, Menghi Yoro, Rossi Giacomo, Sgoifo Laura, Cantergiani Lucia
- Possono partecipare gli ATLETI nati negli anni (2003 - 2002 – 2001 – 2000) che abbiano conseguito, nella stagione 2018, prestazioni migliori dei minimi della seguente Tabella Minimi **e che ne facciano esplicita richiesta e adesione** allo scrivente CR tramite mail a:

raduno.fidaler@gmail.com

entro **mercoledì 31 Ottobre 2018**

Tabella Minimi

MINIMI DI PARTECIPAZIONE AL PROGETTO INVERNALE						
Gara	Cadetti	cadette	allievi	Allieve	JM	JF
80/100	9.40	10.60	11.20	12.30	11.00	12.10
200	-	-	22.80	25.20	22.40	25.00
300/400	37.50	42.50	51.50	59.50	50.00	59.00
800	-	-	2.01.50	2.26.50	1.57.50	2.24.50
1000/1500	2.41.00	3.10.00	4.14.00	5.10.00	4.05.00	4.55.00
2000/3000	6.01.00	7.10.00	9.25.00	11.33.00	8.55.00	11.00.00
5000	-	-	-	-	15.45.00	19.25.00
1200 / 2000 / 3000 st	3.33.00	4.06.50	6.45.00	8.20.00	9.58.00	12.45.00
80/100/110h	14.34	12.34	15.24	Cm76 15.05 Cm84 15.54	15.30	15.45
300/400h	42.44	47.73	57.74	1.06.80	57.00	1.06.44
Alto	1.75	1.55	1.80	1.60	1.90	1.63
Asta	3.50	2.90	3.90	3.10	4.10	3.30
Lungo	6.00	5.00	6.55	5.40	6.70	5.50
Triplo	12.30	10.50	13.40	11.50	13.60	11.60
Peso	13.15	11.00	14.00	11.60	13.50	11.00
Disco	34.00	27.50	42.00	32.50	41.00	33.50
Martello	45.00	38.00	53.00	46.00	50.00	42.00
Giavellotto	45.00	35.00	50.00	35.00	50.00	35.00
Marcia			Senza	Minimo		