



Roma, 17 novembre 2023

Comunicato Ufficiale – n.41

**ALLENAMENTI COLLEGIALI CAT. ALLIEVI - REGIONI LIGURIA E PIEMONTE
SAVONA 14 DICEMBRE 2023**

Per la partecipazione agli allenamenti collegiali di cui sopra, sono invitati tutti gli atleti della categoria Allievi di seguito in elenco che risultano aver partecipato almeno ad un Campionato Italiano Pista o Strada nel 2023

CAMUTO CLOE	3614	A.S.D.SPORT INSIDE (SP)
SERPA ILARIA	3614	A.S.D.SPORT INSIDE (SP)
DAMONTE FEDERICA	0561	ANSPI POL.S.NAZARIO
OGGIANO MARIA	0561	ANSPI POL.S.NAZARIO (SV)
DE GRADO MARTINA	4333	R.S.VADO LIGURE ASD (SV)
FIORATO AGNESE	2564	SAVONA INLINE (SV)
OSENDA LUCREZIA	2564	SAVONA IN LINE (SV)
OSENDA REBECCA	2564	SAVONA IN LINE (SV)
PRUDENTINO ASIA	2564	SAVONA IN LINE (SV)
AVERNA ALESSIA	1002	VITTORIA TORINO (TO)
BENE VALENTINA	1002	VITTORIA TORINO (TO)
MAZZA MARTINA	1002	VITTORIA TORINO (TO)
RAGA MAINA	3614	A.S.D.SPORT INSIDE (SP)
BARLOCCO ANNA	4333	R.S.VADO LIGURE ASD (SV)
DE ROSA ELENA	4333	R.S.VADO LIGURE ASD (SV)
NISI EMMA	4333	R.S.VADO LIGURE ASD (SV)
PITTATORE ALESSIA	4333	R.S.VADO LIGURE ASD (SV)
DEIMANI LUDOVICA CLELIA	2564	SAVONA IN LINE (SV)
BALLONE CARLOTTA	1002	VITTORIA TORINO (TO)

GRIPPA LUDOVICA SARA	1002	VITTORIA TORINO (TO)
ROCCHETTI MICHELE	4021	BI ROLLER (BI)
GIANA MATTEO	0561	ANSPI POL.S.NAZARIO (SV)
OSENDA NICCOLO'	2564	SAVONA IN LINE (SV)
NISI ELIA	4333	R.S.VADO LIGURE ASD (SV)
LAMPITELLI FRANCESCO	2564	SAVONA IN LINE (SV)
MAZZOLA ANDREA	4021	BI ROLLER (BI)

STAFF

COMMISSARIO TECNICO	MASSIMILIANO PRESTI
TECNICO FEDERALE	LUCA BERNACCHIA
PREPARATORE ATLETICO	MICHELE RAVAGLI

Sono invitati a partecipare all'incontro i Tecnici degli atleti in elenco e i Tecnici di 3° Livello delle Regioni interessate che siano in regola con il tesseramento per la stagione sportiva 2023-2024. Possono inoltre partecipare anche i Tecnici tirocinanti previa comunicazione via e.mail a siri@fisir.it.

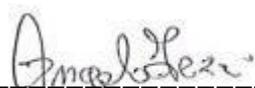
Gli atleti invitati, muniti dell'attrezzatura ginnico sportiva idonea al pattinaggio corsa dovranno essere a disposizione dello Staff per le ore 16:00 c/o il Palapattinaggio sito in Via delle Trincee – 17100 Savona. Il termine dei lavori è previsto per le ore 19:00.

L'obiettivo dell' Allenamento Collegiale, proposto dal Commissario Tecnico e il suo Staff, è quello di promuovere a livello periferico il modello prestativo del pattinaggio moderno e la relativa richiesta energetica, oltre a conoscere gli atleti della nuova categoria Allievi, fascia di età particolarmente importante per lo sviluppo dell'attività della corsa.

La seduta di allenamento durerà circa due ore e sarà strutturata da una prima parte di lavoro mirato all'intensificazione della fase di riscaldamento a secco pre - gara (la preparazione atletica è parte integrante e fondamentale dell'allenamento insieme al percorso tecnico tattico), seguiranno prove metaboliche sul mezzo per velocisti/fondisti. Non è prevista alcuna forma di rimborso da parte della FISR.

N.B - Tutti gli atleti dovranno essere in regola con il tesseramento per la Stagione Sportiva in corso ed essere muniti di certificato di idoneità all'attività agonistica rilasciato dalle Strutture autorizzate, come previsto dalle normative vigenti.

Si raccomanda la massima puntualità e l'osservanza delle disposizioni sopra.



 IL SEGRETARIO GENERALE
Angelo Iezzi