FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale SARDEGNA
SETTORE TECNICO

Prot. n. 218 Cagliari, 12 novembre 2018

Raduno Tecnico Invernale: Lanci – Mezzofondo - Ostacoli
Cadetti/Cadette – Allievi/Allieve
Domenica 25 novembre 2018 - Oristano

Oristano (OR) ***Stadio Comunale "L. Nurra e R. Sinis"***

Il Comitato Regionale ***F.I.D.A.L. Sardegna*** promuove ed organizza con la collaborazione della **Società Atletica Oristano** e **Dinamica Sardegna**, il Raduno Tecnico Invernale riservato agli Atleti/e di interesse regionale per le categorie Cadetti/Cadette e Allievi/Allieve.
Tutti gli atleti/e partecipanti dovranno essere muniti dell'usuale attrezzatura sportiva personale.
La seduta di allenamento sarà svolta sotto la guida dei Tecnici Regionali, coordinati dal FTR:

Collaboratore del FTR ***Pompilio Bargone***

Settore lanci: ***Elga Spiga*** - *Collaboratori* ***Stefano Mandis, Flavio Stochino***
dalle ore 10:00 alle 13.00:
Tecnica delle specialità la programmazione e la valutazione dell'allenamento
Ore 13.00 pausa pranzo (pranzo al sacco)
Ore 14.00 sino alle ore 16:00: prosecuzione dei lavori
Si invitano i tecnici degli atleti, che hanno partecipato a precedenti raduni, di portare la programmazione dell'allenamento prevista per l'anno in corso. Tale programmazione costituirà il punto di riferimento da cui partirà l'analisi dei punti chiave per il proseguimento di una collaborazione proficua.

Settore mezzofondo: ***Tonino Congiu*** - *Collaboratori* ***Fernando Vicari, Giulio Muzzolon***
dalle ore 10:00 alle 13.00
Settore ostacoli: ***Elisabetta Pinna***
dalle ore 10:00 alle 13.00

Responsabile della valutazione funzionale: Roberto Sassu.

N.B. *Per i partecipanti al raduno è previsto il rimborso viaggio, che sarà erogato, alla fine della stagione agonistica in base al numero dei partecipanti.*
Con la presente, i responsabili di settore convocano gli Atleti sottoelencati con i rispettivi tecnici:

Settore Lanci

Società	Cognome	Nome	Anno
GS Pionieri Marmilla Mogoro	Atzeni	Maddalena	2003
Shardana ASD	Becciu	Elena	2002
CUS Sassari	Capitta	Maria Grazia	2001
CCRS Sorso	Cappai	Marianna	2002
Atletica Selargius	Cucca	Francesca	2003
Fiamma Macomer	Denti	Roberta	2001
Atletica Selargius	Fadda	Federica	2002

ASD Atletica Sport è Vita	Loddo	Valeria	2004
I Guerrieri del Pavone	Masia	Chiara	2001
Dinamica Oristano	Marchetti	Azzurra	2004
Quelli che L'Altetica ….	Meloni	Elena Anna	2004
ASD Atletica Sport è Vita	Mureddu	Clara	2003
Atletica Olbia	Mura	Martina	2002
ASD Atlletica Sport è Vita	Mura	Roberta	2003
Pol Bolotana	Ortu	Maribel	2004
ASD Atl Sulcis Carbonia	Pittau	Eleonora	2005
ASD Atletica Sport è Vita	Porqueddu	Ilaria	2005
I Guerrieri del Pavone	Saggiu	Francesca	2004
Athletic & Sport Education	Tuveri	Tania	2002
Atletica Oristano	Zoccheddu	Alessia	2001
Atletica Iglesias	Cadeddu	Sebastiano	2003
I Guerrieri del Pavone	Canu	Davide	2003
Atletica Oristano	Flore	Luca	2004
Atletica Porto Torres	Goddi	Matteo	2003
GS Pionieri Marmilla Mogoro	Lai	Marco	2002
Atletica Olbia	Ladu	Giuseppe	2005
Dinamica Oristano	Ledda	Riccardo	2004
I Guerrieri del Pavone	Lella	Cristian	2002
ADS Sulcis Atletica Carbonia	Loddo	Gianmarco	2005
Dinamica Oristano	Massidda	Alberto	2001
Dinamica Oristano	Maullu	Jhonatam	2002
ASD Atletica Sport è Vita	Medde	Mario	2004
GS Atletica Ogliastra	Melis	Nicola	2005
Olympia Villacidro	Pibiri	Carlo	2005
Dinamica Sardegna	Piras	Davide	2003
Dinamica Sardegna	Piras	Francesco	2003
Cus Cagliari	Riccardi	Luca Federico	2004
Polisportiva Bolotana	Roccu	Demetrio	2005
Shardana ASD	Sanna	Fabio	2003
Atletica Oristano	Seu	Tobia	2002
Shardana ASD	Sulas	Gabriele	2002
ASD Atletica Sport è Vita	Zizzi	Sabino	2003

Settore Mezzofondo

Società	Cognome	Nome	Anno
SS Alasport	Addis	Gloria	2005
Atletica Valeria	Frongia	Michela	2002
Pol. Atletica Serramanna	Littera	Francesca	2004
ASD Ichnos Sassari	Mette	Maria Lucia	2002
ASD Atletica Sport è Vita	Mureddu	Clara	2003
CUS Sassari	Puggioni	Sara	2002

Pol. Atletica Serramanna	Setzu	Silvia	2003
GS Atletica Runners Oschiri	Sotgia	Giulia	2004
SS Alasport	Sotgiu	Maria Paola	2005
Pol. Atletica Serramanna	Usai	Eleonora	2002
SS Alasport	Bacciu	Manuel	2005
I Guerrieri del Pavone	Canu	Alessandro	2003
Olympia Villacidro	Deidda	Ismaele	2004
ASD Ichnos Sassari	Dore	Melchiorre	2005
G.S. Atletica Olbia	Ferreri	Stefano	2004
Pol. Atletica Serramanna	Frongia	Jyotish	2002
Atletica Iglesias	Masala	Nicolas	2005
G.S. Atletica Olbia	Mei	Francesco	2002
I Guerrieri del Pavone	Sanna	Francesco	2002
Isolarun	Spanu	Riccardo	2003
Isolarun	Soi	Mattia	2005
GS Atletica Ogliastra	Usala	Egidio	2005

Settore Ostacoli

Società	Cognome	Nome	Anno
SS Atletica Oristano	Aru	Silvia	2003
Ca Marathon Club	Caddeo	Matilde	2003
Shardana ASD	Fois	Elisa	2004
Atletica Valeria	Iodice	Rachele	2003
Quelli dell'Atletica…..	Loi	Federica	2002
ASD Atletica Sport Vita	Mureddu	Clara	2003
CUS Sassari	Pintus	Giulia	2002
CCRS Sorso	Pisanu	Roberta	2003
S.G. Amsicora	Sanna	Ludovica	2003
Atletica Selargius	Cossu	Giuseppe	2003
CS Fiamma Macomer	Ledda	Edoardo	2004
Dinamica Sardegna	Lin	Luca	2003
AS Delogu Nuoro	Meloni	Leonardo	2003
S.G Amisicora	Murenu	Raffaele	2003
AS Delogu Nuoro	Saba	Simone	2003

Il Fiduciario Tecnico Regionale
Giorgio Fenu

Il Presidente del Comitato Regionale
Sergio Lai