



Con il contributo della **Osra Sardegna srl**

**ORGANIZZANO**

**IV STAGE DI PERFEZIONAMENTO LANCI A MANIGLIA**

**13 14 Luglio 2017**

**SASSARI- Impianti CUS Sassari – Regione San Giovanni & Stadio dei Pini “Tonino Siddi”\***

*Tecnico STAGE PERFEZIONAMENTO*

**SANTA SAPIENZA**

*Laurea in Scienze Motorie*

*Istruttrice di Atletica Leggera*

*28 titoli italiani, 1 titolo Internazionale e numerose medaglie d'argento e bronzo nel lancio del martello e martello a maniglia corta*

**GIOVEDI 13 Luglio**

Sessioni Tecniche :

mattino impianto CUS SASSARI: 9.30 Briefing e registrazione partecipanti 10.00-12.00 “Prima del lancio”  
Sessione di preparazione pre pedana” e check livello dei partecipanti

pomeriggio Stadio dei Pini :

**14.30-17.30 Sessione Lancio del Martello riservata alle categorie Giovanili e Under 35**

18.00-20.30 Sessione in campo Over 35 Lancio del Martello Stadio dei Pini

**VENERDI' 14 Luglio Stadio dei Pini**

Sessioni Tecniche :

Mattino: 9.30-11.30 Sessione dedicata al Martello Maniglia Corta

Pomeriggio:

**14.30-17.30 Sessione Lancio del Martello riservata alle categorie Giovanili e Under 35**

18.00-20.30 Sessione in campo Stadio dei Pini – Rifiniture individuali MMC e Test Martello e MMC Over 35

**SABATO 15 LUGLIO**

*Incontro tra discipline: Non solo atletica: la vela*

*Impariamo ad andare per mare*

*Escursione “collaborativa” facoltativa in barca a vela\**

In caso di problematiche meteo e impossibilità ad effettuare l'escursione in mare la giornata verrà riprogrammata con escursione a terra.

**Allo stage di perfezionamento potranno partecipare esclusivamente atleti regolarmente tesserati nel 2017 per le categorie Senior, Senior +35, Cadetti, Allievi, Junior e Promesse M/F.**

Per ulteriori informazioni organizzative e Costi :

[cusmasterteamss@gmail.com](mailto:cusmasterteamss@gmail.com) o Patrizia Spillo **335 67 35 065**

