

Convocazione 1° Raduno Tecnico Calabria 2014

Attività Tecnica Regionale

Inviato da : Itripodi

Pubblicato il : 13/1/2014 0:48:53

Nell'ambito dell'attività programmata per l'anno 2014 è indetto il primo Raduno tecnico Calabria presso la sezione TSN di Palmi domenica 19 gennaio 2014.

Sono Convocati i seguenti atleti:

Tesserato Sezione Categoria Specialità

ROVERE DAVIDE PALMI JU P10 40 C

COSTANTINO SARA REGGIO CALABRIA JD P10 40 C

SERRANO` CLAUDIA REGGIO CALABRIA JD P10 40 C

SPINELLA MASSIMO REGGIO CALABRIA R P10 40 C

PRINCI MARCO REGGIO CALABRIA R P10 40 C

GATTO EMMANUELE REGGIO CALABRIA R P10 40 C

MARASCO ANDREA PALMI R P10 40 C

MARASCO MANUEL PALMI R P10 40 C

COSTANTINO ROSA REGGIO CALABRIA R P10 40 C

SURACE MARIA CHIARA REGGIO CALABRIA R P10 40 C

MINIACI LAURA CATANZARO R P10 40 C

MONTEMURRO PIETRO COSENZA JU P10 40 C

IORE CHIARA COSENZA JD P10 40 C

URSETTA DILETTA CATANZARO JD P10 40 C

PUGLIESE MARCO COSENZA JU P10 40 C

TRIPODI ANDREA PALMI JU P10 40 C

SCHIAVA MARIA ROCCELLA IONICA JD C10 40 C

BASILE ANNARITA REGGIO CALABRIA JD C10 40 C

SPANTI DOMINGA CATANZARO JD C10 40 C

LA RUSSA MARTA REGGIO CALABRIA JD C10 40 C

COSTANTINO MARTINA REGGIO CALABRIA JD C10 40 C

GAUDIOSO AURORA PALMI JD C10 40 C

RAFFAELE ISMAELE CATANZARO JU C10 40 C

SGRO FRANCESCO PALMI JU C10 40 C

CIPRIANI GIANFRANCO REGGIO CALABRIA JU C10 40 C

CRUCITTI BRUNO REGGIO CALABRIA R C10 40 C

TRINGALI NINO REGGIO CALABRIA JU C10 40 C

TASSONI MARIASILVIA CATANZARO R C10 40 C

PULLANO ALESSANDRO CATANZARO JU C10 40 C

CITRINITI MARTINA CATANZARO R C10 40 C

Programma Riunione:

 ore 9.00: arrivo

 ore 9.15/10.15: Attivazione muscolare e nozioni su preparazione atletica.

 Gli istruttori presentano, osservano e correggono i 5 fondamentali del tiro.

 ore 10.30/11.30: 1° turno allenamento specifico con esecuzione di prove in pedana.

 ore 11.45/12.45: 2° turno allenamento specifico con esecuzione di prove in pedana.

 ore 13.00/14.00: pausa pranzo.

 ore 14.30/15.30: Riunione con responsabile tecnico regionale

 ore 15.30/17.00: Norme del Regolamento Tecnico per le gare P10/C10

 Controllo equipaggiamento

 Comportamento in Gara

 Colpi sui bersagli, tempi di gara e malfunzionamento dell'arma.

 ore 17:15: Conclusioni e fine lavori

Si allega lettera di convocazione e programmazione riunioni 2014