



Prot.n. 125/MS/ldg
Settore Nuoto Sincronizzato
Progetto "Team Sincro"

Torino, 21 Maggio 2014

Atlete convocate
Società interessate
Tecnici interessati

Oggetto: Raduno collegiale

Con la presente si comunica che il 31 maggio – 1 giugno 2014, presso la piscina "Palazzo del Nuoto" di Torino, si svolgerà il secondo raduno collegiale inserito nel progetto "Team Sincro".

Le Società delle Atlete convocate, entro il 28/5 p.v., dovranno inviare tramite email (sincro@federnuoto.piemonte.it) la conferma di partecipazione.

Al raduno potranno partecipare tutti i Tecnici interessati ed, in particolare, quelli delle Atlete selezionati.

Programma raduno

sabato 31/05/2014

ore 15.00 - 18.00 - teoria
- L'Apnea nel nuoto sincronizzato
- L'allenamento per le giovani categorie

domenica 01/06/2014 - collegiale con le atlete

ore 9.00 - 12.00 - pratica in acqua - Atlete 1° turno
- L'allenamento per le giovani categorie
- Preparazione alla Posizione Carpiata Avanti e Verticale
- Thrust

pausa pranzo

ore 13.30 - 16.30 - pratica in acqua - Atlete 2° turno
- Esordienti A – esercizi: 439 - 362 - 349
- Ragazze – esercizi: 355h - 301e
- Junior – esercizi: 343 - 142

ore 16.45 – consegna attestati di partecipazione

ATLETE CONVOCATE

1° turno “Giovani Sirene”

BARBERO	LETIZIA	AQUATICA TORINO
BOLOGNESI	GIULIA	RN CARMAGNOLA
BORZILLO	ALESSIA	RN GERBIDO
BURLOT	SOFIA	RN GERBIDO
CALABRIA	MARIA	ACQUAFITNESS
CAVALLINI	ILARIA	LIB NUOTO NOVARA
CISILINO	ARIANNA	RN GERBIDO
CROCIARA	VALERIA	RN GERBIDO
CUGLIARI	GRETA	AQUATICA TORINO
DE MARCO	REBECCA	TEAM 63
ESPOSITO	GIORGIA	TEAM 63
FIANDRA	ROBERTA	HYDROSPORT
FORNENGO	FEDERICA	ACQUAFITNESS
GIORDANA	GRETA	HYDROSPORT
GIOVINE	LIULAI	LIB. DUE VALLI
MILELLI	SERENA	SISPORT FIAT
PANDINI	ELISA	C.N. SAINT VINCEN
PASSAMONTI	ALESSIA	SISPORT FIAT
PATTI	MARTINA	LIB NUOTO NOVARA
PETITI	VIOLA	TEAM 63
PIRRA	ANGELA	HYDROSPORT
SANTI AMANTINI	VICTORIA	CN SAINT VINCENT
SANTINI	GAIA	LIB NUOTO NOVARA
ZURLO	ARIANNA	LIB NUOTO NOVARA

2° turno “Agonismo”

CALOSSO	GIORGIA	ABUNDANCE SYNCRO
CAROSSO	VIVIANA	AQUATICA TORINO
COMPIERCHIO	GIULIA	AQUATICA TORINO
FERRO	ERMIDA	LIB. DUE VALLI
PANZECA	SARA	AQUATICA TORINO
PERRUCCI	MARINA	AQUATICA TORINO
PRINCI	ELISA	ABUNDANCE SYNCRO
RIGAZZI	GAIA	AQUATICA TORINO
SAVI	AURORA	AQUATICA TORINO
SCALABRINI	SARA	AQUATICA TORINO