



Via Appia, 208 – 85100 Potenza

Tel e Fax 0971-37115

e.mail – crbasilicata@federnuoto.it

P.Iva 01384031009 – C.F. 05284670584

ASSOCIAZIONI AFFILIATE LORO SEDI

Oggetto: Convocazioni e programma I° Raduno Regionale Esordienti “A” - SABATO 30 DICEMBRE 2023.

Il C.R. scrivente comunica di seguito le convocazioni degli atleti al I° RADUNO REGIONALE ESORDIENTI “A” che si terrà SABATO 30 DICEMBRE 2023 presso il Parco Natatorio di Viggiano.

1. ADDAMIANO SOFIA (SPLASH)
2. APPELLA ANTONIO (HYDROSPORT)
3. BOCHCCIO GIULIA (SPLASH)
4. BRACA MATTEO (HYDROSPORT)
5. CAIAZZA MARTINA (HYDROSPORT)
6. CAZZETTA MANUEL (WELLNES MT)
7. COLANGELO GIULIA (VIVIANI)
8. CRISTIANO CRISTIAN (SPLASH)
9. DI TOLLA GINEVRA (VIVIANI)
10. DI TOLLA ROBERTA (VIVIANI)
11. ESPOSITO SOFIA (AMATORI MATERA)
12. FRAU CONCETTA MICHELA (HYDROSPORT)
13. GERACE SARA (HYDROSPORT)
14. GIOIA AMELIE (VIVIANI)
15. GIOSA SILVIA (VIVIANI)
16. GRIECO ELVIRA (HYDROSPORT)
17. LABBATE ALESSANDRA (VIVIANI)
18. LAURINO EMMA (VIVIANI)
19. LOBEFARO GIUSEPPE (AMATORI MATERA)
20. MANCINO GIORGIA (VIVIANI)
21. MARTINESE ANTONIO (SPLASH)
22. MARUGGI MARTINA (HYDROSPORT)
23. PANTULIANO JACOPO (BN 2000)
24. PAVESE EMANUELE (SPLASH)
25. POTENZA ANDREA (SPLASH)
26. SALERA CARMEN (HYDROSPORT)
27. SANSONE MICHELE (HYDROSPORT)
28. SONNESSA SONIA (HYDROSPORT)
29. SUMMA FLAVIA (SPLASH)
30. UNGARO STEFANO (SPLASH)
31. ZACCAGNINO ALESSIA (VIVIANI)

Si pregano le Associazioni affiliate di comunicare eventuali assenze alla mail nuoto.basilicata@federnuoto.it entro il 28/12/23 al fine di organizzare al meglio l'evento.

PROGRAMMA RADUNO

ORE 10:00: arrivo atleti;

ORE 10:20/11:10 : parte teorica "La corretta idratazione di un atleta";

ORE 11:20/13:00: seduta di allenamento in acqua con videoanalisi di virate e subacquee.

ORE 13:15: termine del raduno.

I tecnici ufficiali che presenzieranno ai lavori sono:

1. AMODIO DAVIDE (VIVIANI);
2. LIGRANI GIOVANNI (ONDAZZURRA);
3. PORFIDIO ANDREA (HYDROSPORT);
4. OSTUNI VINCENZO (INVICTA NUOTO).

Il C.R. invita tutti i tecnici che vorranno presenziare a questo importante momento di crescita del movimento natatorio giovanile a comunicare la propria adesione alla mail nuoto.basilicata@federnuoto.it.

Cordiali saluti.

IL RESP. REG. SETTORE NUOTO
VINCENZO OSTUNI