

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO COMITATO REGIONALE CAMPANO

Prot.N. 1771 / Fin 1

Napoli 23/12/2016

Al Sig. Presidente Avv. Paolo Trapanese

Spett.le Villa Delle Giade
Spett.le Sporting Club Flegreo
Spett.le Piscine San Vincenzo
Spett.le Cus Salerno
Spett.le Fiamme Oro Napoli
Spett.le Olympic Nuoto Napoli
Spett.le Circolo Canottieri Napoli
Spett.le Jolly Nuoto Club Benevento
Spett.le Assonuoto Club Caserta
Spett.le Fritz Dennerlein
Spett.le Campania Sport
Spett.le San Mauro Nuoto
Spett.le Acquachiara

e.p.c. Segreteria Comitato Regionale Campano

Oggetto : CONVOCAZIONE 1° COLLEGIALE ESORDIENTI A NUOTO

Il Comitato Regionale Campano Fin, con la collaborazione dell'Olympic Nuoto Napoli, organizza nella giornata del 29 Dicembre 2016 il primo collegiale per esordienti A, presso la Piscina Olimpica di Villaricca, impianto 6x25 Mt., sita in Viale Della Libertà Pigna 80010, Villaricca (Na).

PROGRAMMA DELLA GIORNATA:

Ore 10:30 RADUNO ATLETI E TECNICI

Ore 11:00 INIZIO ALLENAMENTO

Ore 12:30 CIRCA FINE ALLENAMENTO

Ore 13:15 PRANZO (IN SEDE)

Ore 15:00 CIRCA, INIZIO ALLENAMENTO

Ore 16:15 CIRCA ALLENAMENTO E CHIUSURA COLLEGIALE

ATLETI CONVOCATI

FEMMINE

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 1. CARROTTA LUANA | FRITZ DENNERLEIN |
| 2. BIANCHINO GRAZIA | PISCINE SAN VINCENZO |
| 3. DELLA CORTE CHIARA | CAMPANIA SPORT |
| 4. PEPE PUGLIESE BENEDETTA | PISCINE SAN VINCENZO |
| 5. PAGLIARULO ALESSANDRA | PISCINE SAN VINCENZO |
| 6. GUARIGLIA IRENE | CUS SALERNO |
| 7. ROMANO GINEVRA | OLIMPIC NUOTO NAPOLI |
| 8. D'APONTE VINCENZA | PISCINE SAN VINCENZO |
| 9. CORDOVA ORNELLA | CIRCOLO CANOTTIERI NAPOLI |
| 10. SANTORO DELIA | OLIMPIC NUOTO NAPOLI |
| 11. SENATORE FEDERICA | CUS SALERNO |
| 12. CACCIAPUOTI MARINA | OLIMPIC NUOTO NAPOLI |
| 13. PIETROPAOLO FEDERICA | SPORTING CLUB FLEGREO |
| 14. DI SENA FLAVIA | ACQUACHIARA |

MASCHI

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 1. DE SIMONE RAFFAELE | ASSONUOTO CLUB CASERTA |
| 2. PONTILLO LUIGI | VILLA DELLE GIADE |
| 3. PREZIUSO MASSIMO | PISCINE SAN VINCENZO |
| 4. FALANGA PASQUALE | SPORTING CLUB FLEGREO |
| 5. CARRATU' DANILO | PISCINE SAN VINCENZO |
| 6. GAGLIONE GIACOMO | VILLA DELLE GIADE |
| 7. CAPUOZZO LORIS | OLIMPIC NUOTO NAPOLI |
| 8. ACCADIA' NICOLO | CIRCOLO CANOTTIERI NAPOLI |
| 9. MALLARDO ALESSANDRO | OLIMPIC NUOTO NAPOLI |
| 10. GAROFANO GIOVANNI | JOLLY NUOTO CLUB BENEVENTO |
| 11. GIAMPAGLIA EDUARDO | CUS SALERNO |
| 12. BORGO GABRIELE | FIAMME ORO NAPOLI |
| 13. POLIMENO CRISTIAN | VILLA DELLE GIADE |
| 14. DELLA MORTE ALFONSO | VILLA DELLE GIADE |
| 15. DE LUCA CICALE MICHELE | SAN MAURO NUOTO |
| 16. RIPPO SIMONE | SPORTING CLUB FLEGREO |

COORDINATORE ATTIVITA': **GIULIANO BERNARDO**

SONO INVITATI A PARTECIPARE TUTTI I TECNICI DELLE SOCIETA' INTERESSATE

80132 Napoli – Via Roberto Bracco 15/A – Partita IVA 01384031009 – Tel. – 08119318602 – 0812471225 Fax
0812471243 sito internet: www.fincampania.org - e-mail: crcampania@federnuoto.it

ALLENAMENTI

MATTINA

200 SCIOLTI

- 4 (4X25 MX) 1 SERIE CON GAMBE DELFINO -2 SERIE CON GAMBE RANA- 3 SERIE CON GAMBE STILE - 4 SERIE MISTA

- 4X100 ESERCIZI STILE

- C3 (3X1/2 VASCHE +25 + 50 SCIOLTI)X2

- B1 (5X100 B1 A 1.35 +100 A2 A 2.15)X3

- 4X150 GAMBE STILE E PROPRIO STILE

- 8X25 APNEA CON GAMBE DELFINO

- 100 SCIOLTI

TOTALE 4000 Mt.

POMERIGGIO

200 SCIOLTI

(4X25 + 2X50)X2 MISTI

200 GAMBE PROPRIO STILE

16X25 ESERCIZI PROPRIO STILE

C3 (4X25 CON PARTENZA + 100 SCIOLTI) X 4

200 ESERCIZI

TOTALE 2200 Mt.

IL CONSIGLIERE DELEGATO

OTTORINO ALTIERI