



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **MARCHE**

Settore Tecnico

Comunicato Tecnico n . 14

Ancona 9 Luglio 2013

RADUNO ESTIVO ATLETI DI INTERESSE REGIONALE CAMERINO (MC) 20 – 24 agosto 2013

Facendo riferimento, seguito e a parziale rettifica di date a quanto contenuto nel Calendario Estivo 2013 ed alle precedenti comunicazioni relative all'oggetto, si conferma che il Comitato Regionale FIDAL ha autorizzato anche quest'anno il Settore Tecnico a svolgere, nell'ambito degli interventi a favore dei migliori giovani atleti della regione, un'attività estiva finalizzata a preparare, al meglio, gli importanti appuntamenti della seconda parte della stagione agonistica.

La Commissione Tecnica Regionale, nella sua ultima riunione svoltasi a Ancona il 4 Luglio 2013, ha pertanto definito, nel dettaglio, l'organizzazione del preannunciato **Raduno Estivo** residenziale, nel periodo **20 – 24 agosto 2013**. Il raduno è rivolto agli atleti della regione delle categorie **cadetti/e**, **allievi/e** (sia facenti parte degli atleti d'interesse nazionale e regionale che proposti dalle singole società), e **juniores di primo anno** (1995) (di interesse nazionale e regionale rientranti nei criteri delle tabelle allegate e segnalati dal Settore Tecnico Regionale). Non sono ammessi atleti juniores segnalati dalle società.

Al fine di rendere più stretta e proficua la collaborazione con i **tecnici dei singoli atleti**, Il Comitato Regionale, d'intesa con il Settore Tecnico ha disposto la convocazione degli stessi per tutto il periodo. Agli stessi verrà richiesta una quota a titolo di compartecipazione alle spese come successivamente specificato.

L' iniziativa si svolgerà a **Camerino** e verrà organizzata in collaborazione con il locale Centro Sportivo Universitario.

Atleti e tecnici alloggeranno presso il College Universitario "Mattei", g.c., Colle Paradiso, in Località Le Mosse, ed i pasti saranno serviti presso un ristorante convenzionata situato nei pressi del college stesso.

L'inizio del raduno è fissato per **martedì 20 agosto 2013**, con ritrovo presso il College "Mattei", alle **ore 10.30**.

Come negli anni precedenti, il soggiorno degli atleti non potrà essere totalmente gratuito, ma richiederà una partecipazione alle spese da parte delle società della regione.

La Commissione Tecnica ha fissato **due fasce** di intervento che rappresentano anche un differente impegno finanziario da parte del Comitato Regionale.

Nella **1a Fascia** sono inseriti gli atleti, cadetti/e, allievi/e, juniores **d'interesse Nazionale**, quelli cioè che, nella corrente stagione agonistica, hanno ottenuto i minimi previsti dalla griglia (revisione regionale 2013 – allegato 1) approvata dal Settore Tecnico Regionale ed allegata al presente comunicato

La **2a Fascia** è costituita da atleti cadetti-allievi di buona qualificazione, non lontani dai minimi precedentemente citati, che hanno ottenuto i minimi di partecipazione ai Campionati Italiani nella loro categoria (allegato 2) o che rappresentano scelte del Settore Tecnico anche in vista dei Campionati Italiani Cadetti/e, in programma nei giorni 12-13 ottobre 2013 a Jesolo

Gli elenchi saranno aggiornati a fine luglio 2013. Verranno inseriti gli atleti che avranno ottenuto, nel frattempo, i minimi di accesso nelle rispettive fasce.

Verrà, inoltre, costituito un terzo gruppo, **3^a Fascia**, che sarà formato da atleti di buon valore segnalati dalle varie società, delle categorie **cadetti**, **allievi**.

La **quota di partecipazione** a carico delle singole società, per ciascuna delle tre fasce e per tutto il periodo, è la seguente:

1a fascia €70,00 2a fascia €110,00 3a fascia €180,00.

Tecnico sociale €70,00

Il saldo relativo alle competenze potrà essere effettuato, da parte delle società, direttamente alla segreteria del raduno. A questo proposito si precisa che la quota è **indivisibile** e non dipendente dai giorni di presenza.

Si ricorda che la responsabilità tecnica del raduno, la conduzione e l'organizzazione degli allenamenti saranno di esclusiva competenza dei **Responsabili di Settore** di seguito indicati; ai tecnici sociali verrà richiesta la collaborazione durante le sedute di allenamento al fine di svolgere l'attività tecnico-didattica necessaria.

Questi ultimi, come di seguito precisato, potranno fornire al tecnico specialista responsabile di settore tutte le informazioni necessarie sul programma di attività svolto in precedenza, per poter meglio organizzare il piano di lavoro della settimana. In ogni caso, però, **il piano di lavoro del periodo sarà di esclusiva competenza del Responsabile di Settore.**

Rappresentante del CR	Rosei	Pino	
Lo staff tecnico è il seguente:			
Velocità	Biagetti	Sergio	
	Del Moro	Elisa	Collaboratore
Ostacoli	Falcetta	Gino	
Mezzofondo	Angeletti	Angelo	
Marcia	Baldini	Ermenegildo	
Salto	Del Moro	Robertais	
	Angelini	Natalino	Collaboratore
	Bernardi	Alessandro	Collaboratore
Lanci	Recchioni	Roberto	
	Petruzzella	Riccardo	Collaboratore
Prove Multiple	Butteri	Francesco	
	Giorgini	Giuseppe	Collaboratore
Segreteria	Brunetti	Doriana	

Al fine di definire le necessarie prenotazioni, le **società dovranno comunicare per iscritto, obbligatoriamente, l'adesione all'iniziativa di cui trattasi**, confermando la presenza degli atleti e dei tecnici convocati al Fiduciario Tecnico Regionale Prof. Mauro Ficerai all'indirizzo e-mail – mauroficerai@libero.it , entro il **31 luglio 2013**.

I dirigenti di società sono pregati di evitare di dare la conferma per quegli atleti che presentano ancora esiti da infortuni.

Entro la stessa data dovranno essere proposti i **nominativi dei giovani della 3^a Fascia delle categorie cadetti - allievi, che intendono partecipare.**

A questo proposito si fa presente che insieme a questi ultimi, le società dovranno, in ogni caso, segnalare, **obbligatoriamente, un tecnico sociale – accompagnatore o comunque un tecnico di riferimento** che dovrà essere presente al raduno e che assumerà la responsabilità del singolo atleta o del gruppo per tutto il periodo di soggiorno a Camerino.

L'ammissione allo stage per gli atleti della 3^a Fascia sarà consentita solo ad atleti in possesso dei requisiti tecnici richiesti e che abbiano dimostrato serietà e correttezza di comportamenti nell'attività svolta. Le società sono pregate, pertanto, di non iscrivere atleti per i quali la partecipazione al raduno avrebbe scarso rilievo tecnico.

Si ricorda inoltre che:

- l'ospitalità verrà offerta nel college universitario, con stanze a due e tre letti, e che tutti i partecipanti al raduno dovranno **portare gli asciugamani** necessari al periodo;
- **nel corso dello stage gli atleti non potranno utilizzare mezzi propri per gli spostamenti;**
- tutti i presenti potranno accedere, gratuitamente, alle strutture sportive universitarie, **piscina compresa.**

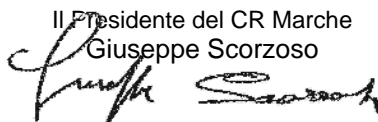
Come è oramai tradizione, verrà organizzato, nel corso dello stage, **un incontro con la Struttura dell'Università di Camerino che si interessa dell' Orientamento**, al fine di dare agli atleti un contributo per quelle che saranno le prossime scelte universitarie. Detto incontro si svolgerà con data da definire, presso l'Università di Camerino.

Di seguito è riportato l'elenco degli atleti convocati divisi per fasce. Di fianco è riportato il nome del tecnico di ogni singolo atleta. Laddove manca, la società non ha ancora provveduto a comunicarlo a questo Settore Tecnico. Al fine di poter completare l'elenco e procedere alle relative convocazioni, che saranno pubblicate in occasione dell'aggiornamento di fine luglio, si pregano le società di provvedere al più presto..

Inoltre le società sono pregate di comunicare tempestivamente eventuali discrepanze nelle convocazioni, le variazioni delle prestazioni dei propri atleti e il nominativo del tecnico laddove manca o dovesse risultare inesatto.

Le modalità di conferma della partecipazione, sia per gli atleti che per i tecnici, verranno rese note con il comunicato dell'aggiornamento degli elenchi di fine luglio.

Il Fiduciario Tecnico Regionale
Prof. Mauro Ficerai

Il Presidente del CR Marche
Giuseppe Scorzoso


"ATTIVITA' TECNICA REGIONALE"
PRIMO ELENCO DEI CONVOCATI AL RADUNO ESTIVO
CAMERINO 20 – 24 AGOSTO 2013

1° FASCIA
MASCHI

<i>gara</i>	<i>atleta</i>	<i>an</i>	<i>cat</i>	<i>società</i>	<i>tecnico</i>
Marcia	BRANDI Giacomo	98	Ci	A.ATL. FABRIANO	?
Disco	RONGONI Luca	96	Ai	ASA ASCOLI PICENO	De Vincentis Arm
Giavellotto	COMINI Simone	98	Ci	ASA ASCOLI PICENO	De Vincentis Arm
110 Hs-lungo-pm	CESCA Nicola	97	Ai	ATL. AVIS MACERATA	Ciaffi Luca
Giavellotto	SALVUCCI Emanuele	95	JM	ATL. AVIS MACERATA	Salvucci Stefano
Marcia	ORAZI Elio	97	Ai	ATL. AVIS MACERATA	?
Pentathlon/100-300hs	BORDI GAYE Nicola Ale	98	Ci	ATL. AVIS MACERATA	Ciaffi Luca
Peso	CAVALIERI Alessandro	95	JM	ATL. AVIS MACERATA	Salvucci Stefano
Disco-peso	CACCIAMANI Gian marco	96	Ai	ATLETICA CIVITANOVA	Gagliardi Gius
100 Hs-300 Hs-staff	MANOJLOVIC Loris	98	Ci	COLLECTION ATLETICA SAMBENE	Vecchiola Adalg
400 Hs	CATALDI Giovanni	96	Ai	SPORT ATL. FERMO	Andruskiewicz Alb
Laicio del disco	FICAU Lucian	96	Ai	SPORT ATL. FERMO	Recchioni Roberto
Martello	TOTO' Matteo	96	Ai	SPORT ATL. FERMO	Recchioni Roberto
Salto con l'asta	TRONELLI Alessandro	96	Ai	SPORT ATL. FERMO	Corrina Matteo
110 Hs	PACITTO Andrea	96	Ai	TECNO ADRIATLETICA MARCHE	Giorgini Giuseppe
Alto	NEMO Manuel	95	JM	TECNO ADRIATLETICA MARCHE	Del Moro Robert
Martello	PETRELLI Federico	96	Ai	TECNO ADRIATLETICA MARCHE	Petrelli Alfio

FEMMINE

<i>gara</i>	<i>atleta</i>	<i>an</i>	<i>cat</i>	<i>società</i>	<i>tecnico</i>
400-800	VANDI Eleonora	96	Ae	ATL. AVIS MACERATA	Vandi Luca
800/1500	DIALLO Mamadou binta	96	Ae	ATL. AVIS MACERATA	lesari Maurizio
Martello	CONTI Alessia	96	Ae	ATL. AVIS MACERATA	Salvucci Stefano
100/200	DEL GATTO Roberta	95	JF	ATL. AVIS MACERATA	Biagetti Sergio
Giavellotto	MIRAGLIA Giulia	96	Ae	ATL. RECANATI	Petruzzella Riccard
Salto con l'asta	PIERGALLINI Sofia	96	Ae	SPORT ATL. FERMO	Corrina Matteo
200-400	TORQUATI Annalisa	97	Ae	TECNO ADRIATLETICA MARCHE	Del Moro Elisa

2° FASCIA
MASCHI

<i>gara</i>	<i>atleta</i>	<i>an</i>	<i>cat</i>	<i>società</i>	<i>tecnico</i>
80 staffetta	ERCOLANI Riccardo*	98	Ci	A.ATL. FABRIANO	?
Disco	BALLERINI Andrea*	98	Ci	A.ATL. FABRIANO	Gagliardi Giusep
Martello	CHIODI Leonardo*	98	Ci	A.ATL. FABRIANO	Gagliardi Giusep
Martello	VIOZZI Leonardo	97	Ai	ASA ASCOLI PICENO	Marussi Massimo
1000 metri	ROCCHI Riccardo*	98	Ci	ATL. AVIS MACERATA	lesari Maurizio
Disco	MASSETTI David	95	JM	ATL. AVIS MACERATA	Salvucci Stefano
Lungo-triplo	TASSO Jacopo*	98	Ci	ATL. AVIS MACERATA	?
300	CIFERRI Andrea*	98	Ci	ATL. ELPIDIENSE AVIS AIDO	?
Marcia	ANTONELLI Luca	98	Ci	ATL. RECANATI	?
Asta-pentathlon	TRAMANNONI Jacopo*	98	Ci	ATL.SANGIORGESE TECNOLIFT R.R.	?
2000Sp	CECCHINI Gianmarco	97	Ai	ATLETICA CIVITANOVA	?
3000 metri	D'ALESSANDRO Matteo	97	Ai	ATLETICA CIVITANOVA	Lattanzi Alfredo
80-300-staffetta	SPINOZZI Riccardo*	98	Ci	COLLECTION ATLETICA SAMBENE	Vecchiola Adalgisa
asta	MERCATILI Riccardo	98	Ci	COLLECTION ATLETICA SAMBENE	Giorgini Giuseppe
2000	SALVANELLI Luca*	98	Ci	S.E.F. STAMURA ANCONA A.S.D.	Dubbini Fabrizio
1000-2000	BARONTINI Simone*	99	Ci	S.E.F. STAMURA ANCONA A.S.D.	Dubbini Fabrizio
1000-2000	LAMURA Emilio*	98	Ci	S.E.F. STAMURA ANCONA A.S.D.	Dubbini Fabrizio
2000Sp	CARNEVALI Edoardo	98	Ai	S.E.F. STAMURA ANCONA A.S.D.	?
Marcia	SANTOJANNI Andrea*	99	Ci	S.E.F. STAMURA ANCONA A.S.D.	?

Alto/300hs	NATALI Riccardo*	98	Ci	SACEN CORRIDONIA	?
100	STAMPATORI Simone	96	Ai	SPORT ATL. FERMO	Lambertelli Wlad
80 staffetta	CHIRIAC Lucian*	98	Ci	SPORT ATL. FERMO	Andruskiewicz Alb
Peso	CATINI Carlo	96	Ai	SPORT ATL. FERMO	Recchioni Roberto
Peso – disco	PAOLUCCI Alex	99	Ci	SPORT ATL. FERMO	Recchioni Roberto
Lungo-triplo	SORDONI Luca*	99	Ci	SPORT D.L.F. ANCONA	?
1000-2000	VIRGILI Gianni*	98	Ci	TEAM ATLETICA P.S. ELPIDIO	Paci Leonardo
800 metri	SANSEVERINATI Nicholas	96	Ai	TECNO ADRIATLETICA MARCHE	?
Giavellotto	SORIANI Luca	96	Ai	TECNO ADRIATLETICA MARCHE	Petrelli Alfio
Lungo-triplo-staff	SANTARELLI Fabio*	99	Ci	TECNO ADRIATLETICA MARCHE	Del Moro Elisa
Prove multiple	TIRABASSI Sasha	95	JM	TECNO ADRIATLETICA MARCHE	?
Salto triplo	SANTARELLI Livio	96	Ai	TECNO ADRIATLETICA MARCHE	Del Moro Elisa

FEMMINE

gara	atleta	an	cat	società	tecnico
100 Hs	RUGGIERO Elettra	97	Ae	A.ATL. FABRIANO	Pistoni Mario
100 metri	GIULIODORI Elena	97	Ae	A.ATL. FABRIANO	?
2000Sp	CECCHINI Benedetta	96	Ae	A.ATL. FABRIANO	?
80 staffetta	MAGGI Elisa*	99	Ce	A.ATL. FABRIANO	?
Martello	DELL'OSSO Benedetta	98	Ce	A.ATL. FABRIANO	Gagliardi Giusep
Peso	FALCIONI Erika	99	Ce	A.S.A. ASCOLI	De Santis Luigi
Disco	PETTINARI Lucia	98	Ce	APOS CORRIDONIA	Zocchi Ivano
2000	ILARI Azzurra*	98	Ce	ATL. AMATORI OSIMO	Carbonari Giusep
100 Hs- pentathlon	BRAY Francesca*	98	Ce	ATL. AVIS MACERATA	Ciaffi Luca
300 Hs	ANTONELLI Giulia	98	Ce	ATL. AVIS MACERATA	?
1000-2000	AMADEL Samira*	98	Ce	ATL. AVIS MACERATA	?
Marcia	CIPPITELLI Giulia	98	Ce	ATL. AVIS MACERATA	?
Marcia	BRAY Elisabetta*	98	Ce	ATL. AVIS MACERATA	?
Salto in alto	PIETRONI Francesca	97	Ae	ATL. AVIS MACERATA	?
Salto in lungo	MICHELI Giorgia	96	Ae	ATL. AVIS MACERATA	Gervasi Marco
80 staffetta	PASQUALI Chiara*	99	Ce	ATL. CASTEFIDARDO CRIMINESI	?
Marcia	RITA Cecilia*	99	Ce	ATL. CASTEFIDARDO CRIMINESI	?
100 Hs	GIGLI Sara	96	Ae	ATL. RECANATI	Petruzzella Riccar
100 Hs/pm	CAPORALINI Genny	96	Ae	ATL. RECANATI	Petruzzella Riccar
80 staffetta	SEMPLICI Claudia*	98	Ce	ATL. RECANATI	Petruzzella Riccar
Marcia	MATTEUCCI Maria Sofia*	98	Ce	ATL.SANGIORGESE TECNOLIFT R.R.	Del Moro Pasquale
Asta	LANCIOTTI Nikita*	99	Ce	ATL.SANGIORGESE TECNOLIFT R.R.	?
1000-2000	BALDINELLI Debora*	98	Ce	ATLETICA OSIMO	?
100 Hs- pentathlon	DONDONI Rebecca*	98	Ce	COLLECTION ATLETICA SAMBENE	Butteri Francesca
80 staffetta	ZARROLI Francesca*	98	Ce	COLLECTION ATLETICA SAMBENE	Butteri Francesco
Asta	BOVARA Elisa*	99	Ce	COLLECTION ATLETICA SAMBENE	?
Giavellotto	RICCI Teodora	99	Ce	COLLECTION ATLETICA SAMBENE	?
Salto in alto	MORGANTI Greta*	98	Ce	S.ATL. SENIGALLIA	Mattioli Carlo
800/1500	CARBONARI Arianna	95	JF	S.E.F. STAMURA ANCONA A.S.D.	Dubbini Fabrizio
Lungo-triplo	FABBRETTI Sofia*	98	Ce	S.E.F. STAMURA ANCONA A.S.D.	?
Lungo-triplo-staff	BORGHETTI Manuela*	98	Ce	S.E.F. STAMURA ANCONA A.S.D.	?
Salto in alto	CARNEVALI Claudia	96	Ae	S.E.F. STAMURA ANCONA A.S.D.	?
1000	CINTIOLI Martina*	98	Ce	SACEN CORRIDONIA	Di Giulio Flavia
300-1000	KEBE Sokhona*	98	Ce	SACEN CORRIDONIA	Di Giulio Flavia
100 piani	MURATORI Costanza	97	Ae	SPORT ATL. FERMO	Andruskiewicz Alb
Asta	DONZELLI Martina*	98	Ce	SPORT ATL. FERMO	?
Triplo	ROMAGNOLI Iaria	95	JF	SPORT ATL. FERMO	Andruskiewicz Alb
Giavellotto	DEL MORO Ilaria	95	JF	TECNO ADRIATLETICA MARCHE	Petrelli Alfio
Marcia	MORICONI Giorgia	97	Ce	TECNO ADRIATLETICA MARCHE	Del Moro Pasquale

“*” Gli atleti contrassegnati da asterisco vengono convocati per valutazione tecnica come da comunicato

Allegato 1

F.I.D.A.L. MARCHE
"ATTIVITA' TECNICA 2013"
Raduno Tecnico Regionale Estivo

Prestazioni valide per l'ammissione nella **fascia A** degli (atleti di interesse nazionale)

GARA	CADETTI		ALLIEVI		JUNIOR	
	Maschi	Femmine	Maschi	Femmine	Maschi	Femmine
m.80/m.100	9"44	10"24	11"14	12"34	10"94	12"14
m.200	---	---	22"54	25"44	22"34	25"04
m.300/m.400	37"24	41"64	50"64	58"24	49"44	57"84
m.800	---	---	1'57"5	2'17"0	1'53"0	2'14"5
m.1000/m.1500	2'40"0	3'04"0	4'04"0	4'49"0	3'56"0	4'40"0
m.2000/m.3000	5'58"0	6'51"0	8'52"0	10'35"0	8'38"0	10'20"0
m.5000	---	---	---	---	15'00"0	17'55"0
m.2000/m.3000 Sp	---	---	6'20"0	7'45"0	9'50"0	12'10"0
m.80/m.100/m.110 hs	13"94	12"34	14"84	14"84	15"34	14"74
m.300/m.400 hs	40"84	47"14	57"14	1'05"34	55"44	1'04"74
alto	1,84	1,60	1,94	1,66	2,00	1,69
asta	3,50	2,85	3,90	3,10	4,30	3,40
lungo	6,35	5,25	6,65	5,50	6,92	5,70
triplo	13,00	11,25	13,65	11,70	14,35	11,85
peso	15,00	11,65	14,90	12,00	14,85	11,30
disco	38,60	30,00	43,00	34,00	44,30	36,00
martello	48,00	39,00	52,00	39,80	51,60	46,00
giavellotto	47,50	36,50	51,00	36,80	53,50	41,00
marcia	19'25"0	15'50"0	23'50"0	26'30"0	47'20"0	25'45"0
prove multiple	3.200	3.500	5.200*	4.200*	5.500	4.100

La tabella, rivisitata alla luce dei valori tecnici attuali, **viene proposta solo a titolo di riferimento**, il Comitato Regionale ha piena autonomia nelle scelte degli atleti da inserire nel proprio Club Regionale.

***I minimi di accesso sono stati rivisti nel 2010 per adeguamento dei punteggi relativi all'octatlon e dell'eptatlon IAFF**

F.I.D.A.L. MARCHE
"ATTIVITA' TECNICA TERRITORIALE"

Minimi Campionati Italiani 2013

Prestazioni valide per l'ammissione nella fascia B degli atleti di interesse regionale

GARA	CADETTI		ALLIEVI		JUNIORES	
	Maschi	Femmine	Maschi	Femmine	Maschi	Femmine
m.80/m.100	9"2-9"44	10"0-10"24	11"34	12"85	11.02	12.54
m.200	---	---	23"10	26"50	22.23	25.81
m.300/m.400	37"2-37"34	41"5-41"64	51"74	1'00"80	49.75	59.50
m.800	---	---	2'00"00	2'23"30	1.56.50	2:22.00
m.1000/m.1500	2'41"00	3'05"00	4'13"70	5'04"00	4:02.00	4:55.00
m.2000/m.3000-5000	6'01"00	6'55"00	9'17"00	11'20"00	15:35.00	19:25.00 19:25.00 (3000) 39:30.00 (10000) 39:30 (10km)
m.2000 st- m.3000 st	---	---	6'45"00	8'20"00	9:58.00	12:45.00
m.100hs/m.80hs/m.110hs m.100hs	14"0-14"24	12"1-12"34	15"60	15"84 (h 0.76) 16"34 (h 0.84)	15.84 (h 1,00) 16.24 (h 1,06)	15.94
m.300/m.400 hs	41"4-41"54	47"0-47"14	58"60 (h 0.84) 59"44 (h 0.91)	1'09"50	57.14	1:09.14
alto	1,78	1,60	1,86	1,57	1,94	1,60
asta	3,30	2,70	3,60	2,70	4,00	3,10
lungo	6,18	5,25	6,40	5,25	6,65	5,35
triplo	12,60	10,80	13,30	10,90	13,75	11,25
peso	13,80	11,10	13,30	11,00 (kg 3) 9,60 (kg 4)	13,20 /kg 6) 12,20 (kg 7,260)	10,00
disco	35,00	28,00	40,00	29,50	39,70 (kg 1,750) 37,00 (kg 2)	30,50
martello	43,50	38,50	43,00	37,50 (kg 3) 34,50 (kg 4)	48,00 (kg 6) 42,50 (kg 7,260)	34,50
giavellotto	47,00	36,50	47,50 (gr.700) 44,00 (gr. 800)	33,00 (gr.500) 31,00 (gr. 600)	49,50	33,50
marcia	20'15"00	16'10"00	26'00"00 (5km.) 15'30"00 (3km.) 53'30"00 (10km.)	28'30"00 (5km.) 16'30"00 (3km.) 58'30"00 (10km.)	52:00,00 (pista-str) 25:00.00 (5 km) 1:53:00 (20 km)	28:20,00) 16.30 (3 km) 58:30 (10 km)
prove multiple	3.200 p.	3.500 p.	4400 (o) Pentathlon Ci '12 - 3200	3400 ('12) 3500 ('12) (o) Pentathlon Ce '12 - 3400	4800 (jun-outdoor)	3500 (o) 2800 (pent-ind) 3500 (epta- all- '12)

Il Fiduciario Tecnico Regionale
Prof. Mauro Ficerai