

**Agli Atleti interessati
Allo Staff federale**

*e p.c. Alle Società interessate
Al Presidente Mario Scarzella
Al Consiglio Federale*

**Raduno Tecnico – Olimpico Femminile
Città della Pieve (PG) 15-19 dicembre 2004**

Il Direttore Tecnico Nazionale in base alla circolare federale n. 40 “Gruppi Nazionali 2005 – Atleti aventi diritto” ha stabilito di convocare al raduno in oggetto gli atleti e i tecnici di seguito elencati:

Interesse Olimpico Fitarco

VALEEVA Natalia	Soc. 08/014
IORIATTI Cristina	Soc. 05/005
TONETTA Elena	Soc. 05/005

Interesse Nazionale

LIONETTI Pia Carmen	Soc. 16/041
MAFFIOLI Elena	Soc. 04/020
TOMASI Jessica	Soc. 05/008
DE LUCIA Darinka	Soc. 07/014
NAVIGANTE Chiara	Soc. 04/020
FRIGERI Maura	Soc. 04/040
PALAZZINI Fabiola	Soc. 04/040
BALLARIN Antonella	Soc. 06/003

Under 21

GOLSER Claudia	Soc. 05/008
ZENONIANI Arianna	soc. 05/008

Staff federale: Luigi Vella (Direttore tecnico), Suk Dong Eun (Tecnico), Marco Pedrazzi (Tecnico), Rossi Andrea (Fisioterapista) e Gatti Mauro (Psicologo).

Gli Atleti convocati dovranno presentarsi il giorno **15 dicembre p.v.** entro le ore 18.00 presso **l'Hotel Poggio dei Papi – Loc. S. Litardo - Città della Pieve (PG) – tel. 0578-297030** muniti di attrezzatura da tiro e abbigliamento ginnico. Per chi non l'avesse ancora inviata in Federazione si prega portare con sé **2 foto tessera**, la **“Scheda di accettazione”** e la **“Scheda Sanitaria”**.

Inoltre, se fosse possibile, portare **certificazione medica dell' esame spirometrico e dell'esame di elettrocardiogramma dopo step-test**, ad integrazione del Certificato Medico di Idoneità all'Attività Agonistica già in possesso.

I tecnici convocati dovranno presentarsi il giorno **15 dicembre p.v.** entro le ore 16.00 presso **l'Hotel Poggio dei Papi – Loc. S. Litardo - Città della Pieve (PG) – tel. 0578-297030** per pianificare il programma di lavoro.

Il raduno terminerà nel tardo pomeriggio del giorno **19 dicembre**.

Tutti i convocati dovranno dare conferma, al Settore Tecnico Federale, della loro partecipazione o dell'eventuale defezione entro e non oltre il 5 dicembre p.v.

Programma del raduno

Preparazione tecnica:

- Esercizi speciali di controllo dei fondamentali
- Test tecnici
- Aggiornamento programmi

Preparazione Atletica

- Valutazioni (resistenza)
- Sviluppo delle capacità condizionali (forza)
- Esercitazioni semplici con sovraccarico
- Programma spalle

Preparazione mentale

- Training sistema propriocettivo

Fisioterapia

- Massoterapia

Per le spese di viaggio la Federazione rimborserà il costo del biglietto ferroviario andata e ritorno (**stazione ferroviaria di Chiusi Chianciano**) o eventuale utilizzo del mezzo proprio (Autostrada del Sole - uscita casello di Chiusi Chianciano) **solo se utilizzato da tre atleti** e preventivamente autorizzato dalla Segreteria Federale.

I rimborsi saranno liquidati sulla base delle disposizioni del Consiglio Federale comunicate con nota del 14 dicembre 1999 prot. n. 4307.

A tal proposito si rammenta che tutti i giustificativi di spesa dovranno essere in originale e allegati al relativo modulo di richiesta rimborso spese che, debitamente sottoscritto e compilato dovrà pervenire in Federazione, pena il mancato pagamento, entro e non oltre i 30 gg. dal termine del raduno.

Eventuali **defezioni**, debitamente motivate, devono essere **tempestivamente** comunicate al Settore Tecnico a mezzo fax (06.3340031) dalla Società di appartenenza e controfirmate dall'Atleta.

Cordiali saluti.

Il Segretario Generale
(M.d.S. Alvaro Carboni)