



21 dicembre 2022

L'anno che sta per concludersi, sostanzialmente è stato molto produttivo per il movimento atletico ligure. Lo afferma il Presidente Rosiello nel corso della riunione di consiglio regionale del 19 dicembre 2022. Ottima è stata la partenza ad inizio anno con la pianificazione invernale dei cross e dei lanci lunghi invernali. In seguito veniva programmato ed effettuato un corposo programma delle manifestazioni all'aperto contornato dalle manifestazioni di corsa su strada e meeting di livello internazionale ricordando "il meeting città di Savona" – "meeting Arcobaleno" – "meeting la Torretta". Soddisfacente è stato anche il trittico a Cairo Montenotte (SV) in memoria del grande atleta ligure Mariano PENONE. Per quanto riguarda l'attività giovanile, coordinata prevalentemente dal settore tecnico regionale è stata molto impegnativa ma si riusciva ad ottenere soddisfacenti risultati. La stagione è iniziata con:

- **la rappresentativa ligure U18 e U20 al cross di Alà dei Sardi (SS), a fine febbraio;**
- **partecipazione U14 ai Campionati Italiani Individuali e per Regioni di Cross che si sono svolti a Trieste;**
- **partecipazione ai Campionati Italiani per Regioni di corsa in montagna di Saluzzo (TO);**
- **partecipazione al VIII Trofeo Luigi Pratizzoli di Parma;**
- **partecipazione ai Campionati Italiani Individuali e per Regioni su pista di Caorle (VE);**
- **la rappresentativa U18 al XXXIX Brixia Meeting, manifestazione internazionale che si svolge a Bressanone (BZ);**
- **la rappresentativa U14, U16 e U18 al Trofeo delle Regioni Giovanile di marcia su strada di Grottammare (AP);**
- **primo Trofeo di marcia Città di Finale Ligure - incontro tra rappresentative regionali con la partecipazione di Piemonte, Lombardia ed Emilia Romagna, svoltosi il 30 ottobre;**
- **nel mese di settembre, ad Imperia si è svolto un raduno per la categoria cadetti;**
- **nel mese di novembre, a La Spezia si è svolto invece un raduno per la categoria allievi;**

Con la collaborazione della società Maurina Olio Carli si sono svolti due "clinic" riservati al settore lanci e salti in estensione.

Per quanto riguarda il Biennio 2023/2024.

La medesima commissione tecnica regionale, per quanto riguarda gli appuntamenti previsti nella pianificazione invernale dei cross, ha ritenuto opportuno inserire il "Gran Prix Liguria di Cross", riservato alle categorie giovanili (ragazzi, cadetti e allievi).

Nel corso dell'anno, tra le varie rappresentative, ci sarà da considerare il **TROFEO NAZIONALE INDIVIDUALE e PER REGIONI di CORSA SU STRADA CADETTI**.

Aumentare gli impegni che riguardano i raduni tecnici prevalentemente per le categorie giovanili. Parallelamente sarà ideato il "Club Liguria", si tratta di un'iniziativa il cui scopo è quello di proporre più raduni annuali, divisi per specialità, riservati ai migliori atleti delle categorie cadetti, allievi e

junior, con iniziative mirate e cercando un continuo e costruttivo confronto con i tecnici sociali nello spirito di crescita dell'intero movimento ligure. I criteri di ammissione, sono stati definiti dai vari responsabili come di seguito specificato. Si terrà inoltre conto anche di tempi e misure stabiliti nell'anno precedente.

Settore velocità

Cadetti		Cadette	Allievi		Allieve	Junior m	Junior f
80	9.60	10.60	100	11.50	12.75	Minimi 2022	Minimi 2022
300	37.60	43.00	200	23.30	26.30		
			400	52.40	60.00		

Settore mezzofondo

Cadetti		Cadette	Allievi		Allieve	Junior m	Junior f
1000 mt 2'47"00		3'08"00	800 mt 2'03"00		2'25"00	1'59"50	2.22.00
2000 mt 6'12"00		7'06"00	1500 mt 4'16"00		5'03"00	4'09"00	4.56.00
1200 siepi 3'36"00		4'10"00	3000 mt 9'16"00		11'15"00	9'11"00	11.09.00
			2000 siepi 6'48"00		8'22"00	5000 mt 16.13.00	19.45.00
						3000 siepi 10.28.00	13.13.00

Settore ostacoli

Cadetti		Cadette	Allievi		Allieve	Junior m	Junior f
100hs 15"30		80hs 13"30	110 hs 15"90		100hs 16"00	110hs 15"70	100hs 15"85
300hs 43"00		300hs 49"50	400hs 60"50		400hs 1'10"00	400hs 58"00	400hs 1'06"95

Settore salti

Cadetti		Cadette	Allievi		Allieve	Junior m	Junior f
Alto	1.70	1.52	1.80		1.58	Minimi 2022	Minimi 2022
lungo	5.90	4.90	6.20		5.25	"	"
Triplo	12.00	10.60	12.60		11.00	"	"

Settore lanci

Cadetti		Cadette	Allievi		Allieve	Junior m	Junior f
Peso	12.50	10.50	14.00		11.50	13.50	10.50
Disco	34.00	27.00	43.00		33.50	43.50	35.00
Martello	43.00	37.00	48.00		43.00	50.00	39.00
Giavel.	43.00	34.00	49.00		35.50	52.00	36.50

Settore asta

Cadetti		Cadette	Allievi		Allieve	Junior m	Junior f
Mt 3.00		Mt 2.50	Mt 3.40		Mt 2.70	Mt 3.70	Mt 2.90

Prove multiple

Cadetti	Cadette	Allievi	Allieve	Junior m	Junior f
3100 punti	2900 punti	4900 punti	3600 punti	5600 punti	4000 punti
		2950 punti indoor	2950 punti indoor	4300 punti indoor	3000 punti indoor
		3700 punti esathlon anno precedente	3500 punti pentatholn anno precedente	5700 punti stagione precedente	4200 punti stagione precedente

Settore marcia

Cadetti 5 km di marcia	31.00
Cadette 3 km di marcia	21.00
Allievi mt 10000	56.00 - 5000/5km 27.00
Allieve mt 5000	30.30 – mt 3000 17.00 – mt. 10000/10km 1h 04
Junior M mt 10000	Pista/strada 54.00 – 5 km 26.15 – 20 km 1h 56
Junior F mt 10000	Pista/strada 1h15 – 5 Km 29.53 – 20 Km 2h 04

Il Fiduciario Tecnico Regionale

Emidio Orfanelli

il Presidente

Carlo Rosiello