

**PROGRAMMA SINTETICO RADUNO NAZIONALE GIOVANILE BOULDER
(14-15-16 gennaio 2022)**

ORARI

SABATO 14

U16 M		U16 F		U18 F	
1	Reusa	3	Brunetti	5	Moar
	Milanese		Dorfmann		Hofer
	Vighetti		Centi		Kofler
	Bagnoli		Delle Monache		Bergamelli
2	Pichler	4	Nasta	6	Giacani
	Capoferro		Calabrò		Cazzaniga
	Chelleris		Mion		Benazzi
	Tranquilli		Figoni		Del Duca

U16M,
U16F,
U18F

- Convocazione ore 9.00-9.30 per tutti
- U16M + U16F gruppo 3**
- Riscaldamento ore 9.45-10.30
- Attività tecnica fino alle ore 12.30
- Pausa pranzo ore 12.30-14.00 (→ test fisici per chi non li ha fatti l'altra volta)
- Riscaldamento ore 14.30-15.15
- Attività tecnica fino alle ore 18.30
- De-briefing ore 18.30-18.45
- U16F gruppo 4 + U18F**
- Test fisici per chi non li ha fatti la volta prima ore 10.00-11.00
- Riscaldamento ore 11.00-11.45
- Attività tecnica fino alle ore 13.45
- Pausa pranzo ore 13.45-14.45
- Riscaldamento ore 14.45-16.30
- Attività tecnica fino alle ore 18.30
- De-briefing ore 18.30-18.45

DOMENICA 15

U18 M		U20 M		U20 F + SENB F	
1	Bortolameotti	3	Rabaglia	4	Mabboni (B)
	Placci		Salvatore NA		Papetti (B)
	Piffer		Boldrini		Previtali
	Salvatore M		Sacripanti		Klotzner
	Casavecchi		Panci	5	Daziano (B)
2	Vicentini				Colli (B)
	Marchionni				Dal Zotto (B)
	Settimo				Fogu (B)
	Belardinelli				Matuella (B)

U18M,
U20M,
U20F,
SBF

- Convocazione ore 9.00-9.30 per tutti
- U18M + U20M**
- Riscaldamento ore 9.45-10.30
- Attività tecnica fino alle ore 12.30
- Pausa pranzo ore 12.30-14.00 (→ test fisici per chi non li ha fatti l'altra volta)
- Riscaldamento ore 14.30-15.15
- Attività tecnica fino alle ore 18.30

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ De-briefing ore 18.30-18.45 <p>U20F + SENIOR BF</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Test fisici per chi non li ha fatti la volta prima ore 10.00-11.00 ▪ Riscaldamento ore 11.00-11.45 ▪ Attività tecnica fino alle ore 13.45 ▪ Pausa pranzo ore 13.45-14.45 ▪ Riscaldamento ore 14.45-16.30 ▪ Attività tecnica fino alle ore 18.30 ▪ De-briefing ore 18.30-18.45 																
LUNEDI 16																	
	<table border="1"> <thead> <tr style="background-color: #00aaff; color: white;"> <th colspan="2">SEN BM</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="background-color: #cccccc;">1</td> <td>Biagini</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Vidi</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Mabboni S</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Sartirana</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Bono</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Colombo</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Tentori</td> </tr> </tbody> </table>	SEN BM		1	Biagini		Vidi		Mabboni S		Sartirana		Bono		Colombo		Tentori
SEN BM																	
1	Biagini																
	Vidi																
	Mabboni S																
	Sartirana																
	Bono																
	Colombo																
	Tentori																
SENIOR BM	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Convocazione ore 9.15-9.30 ▪ Presentazione raduno 9.30-9.45 ▪ Riscaldamento ore 9.45-10.30 ▪ Attività tecnica fino alle ore 12.30 ▪ Pausa ore 12.30-13.30 ▪ Test fisici ore 13.30-14.30 ▪ Riscaldamento ore 14.30-15.00 ▪ Attività tecnica fino alle ore 17.00 ▪ Fine attività ore 17.15 																

NORME COMPORTAMENTALI ATLETI

Magnesite

- ❖ **Per chi fa la prova a vista:** è consentito l'uso della polvere, prestando massima attenzione all'uso del sacchetto (divieto assoluto di lanciarlo, gettarlo a terra o creare "nubi" di magnesite). Lasciare il proprio sacchetto pronto all'uso dietro alla parete corrispondente alla zona dei blocchi a vista e, una volta terminata la prova, riporre il sacchetto chiuso in prossimità o dentro il proprio zaino.
- ❖ **Per chi fa la prova lavorata:** consentita SOLO magnesite liquida.
- ❖ **In fase di riscaldamento:** consentita SOLO magnesite liquida.

Uso degli spazi

- ❖ Si raccomanda di depositare il proprio zaino nei luoghi appositi, al di fuori della zona riscaldamento.
- ❖ L'area riscaldamento è costituita da tutto il tatami "giallo-blu" e da tutta l'area training ad esso adiacente (area evidenziata in rosso nella mappa), NON si utilizzano i blocchi di sala.
- ❖ La zona tatami "blu" è ad uso esclusivo del gruppo di atleti che dovrà sostenere i test fisici.
- ❖ La consumazione di cibi e bevande, all'interno della palestra, deve avvenire solo all'interno del bar.
- ❖ Su entrambi i tatami e nell'area riscaldamento NON si accede con le scarpe (solo in calzini o scarpette).
- ❖ Massima attenzione a lasciare la palestra come si è trovata, utilizzare i cestini!