



Lazise, il 07.11.2022

AL PRESIDENTE FEDERAZIONE ITALIANA RAFTING
Del Zoppo Benedetto
ALLA SEGRETERIA FEDERAZIONE ITALIANA RAFTING
ALLA COMMISSIONE TECNICA
Benciolini Matteo
ALLA COMMISSIONE SPORTIVA
Casazza Damiano e Chiavacci Sonia

OGGETTO: Settore Agonistico. Convocazioni raduno agonistico **aperto** per **squadre junior e senior**.

In data 26/27 novembre 2022 presso lo stadio della canoa di Ivrea si svolgeranno allenamenti aperti per le squadre di alto livello appartenenti alle categorie junior e senior.

Ritrovo è presso la società del Ivrea canoa club Via Dora Baltea (TO), per le ore 10.00 di sabato 26 novembre c.a.

Programma:

- Il primo allenamento sabato 26, inizio allenamento alle ore 11.00 alle ore 13.00 (Tecnica tra le porte risalite).
- Secondo allenamento dalle ore 15.00 alle 17.30 percorsi da 1'30" circa sempre tra le porte (Ricerca del movimento corretto). Fine giornata con analisi del lavoro.
- Secondo giorno domenica 27 ritrovo ore 9.00, inizio allenamento 9.30 riscaldamento su acqua piatta, ore 10.00 entrata nel canale, percorsi lunghi, fine lavoro ore 12.00. (Verrà disegnato percorso tipo gara).
- II° allenamento ritrovo ore 14,30 riscaldamento in acqua piatta, ore 15.00 Tecnica traghetti, risalite e porte in retro, fine lavoro ore 17.00.
Defaticamento e valutazione della giornata.

Per partecipare agli allenamenti, i responsabili di società dovranno comunicare alla segreteria Federale i nomi degli atleti ed equipaggi. La comunicazione dovrà essere fatta entro giovedì 22 novembre c.a.

N.B Per motivi di organizzazione e per i costi del canale l'iscrizione sarà vincolante alla partecipazione al raduno.

Gli atleti prima dell'evento dovranno essere tesserati alla Federazione Rafting dalle loro rispettive società, aver compilato il modulo di tesseramento annuale ed essere in possesso del certificato medico sportivo in corso di validità.

Il Direttore tecnico

Paolo Benciolini

F.I.Raft - Federazione Italiana Rafting

Sede Legale: **Piazza San Paolo, 2 - 13900 Biella (BI)**

C.F./P.I. 00689760148 - codice univoco SU9YNJA

Sede Operativa: **Fraz. Neyran Dessus, 4 - 11020 Brissogne (AO)**

Tel. 0165 / 516414 E-mail: segreteria@federrafting.it - www.federrafting.it

