

Programma gruppo LANCI CAT2019-2020

DATA	ORA	CONTENUTI/OBIETTIVI	LUOGO	MATERIALE	ALLENATORI
Sabato 09 novembre 2019	09.45 17.00	Kick off CAT 2019-2020	Palestra Regazzi	Necessario per interno/esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Sabato 23 novembre 2019	9.30 12.00	Riscaldamento con esercizi didattici . <u>Mattino</u> : lancio disco e getto peso Approfondimento tecnica	Palestra Regazzi	Necessario per interno/esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
	14.30 17.00	Riscaldamento con esercizi didattici . <u>Pomeriggio</u> : lancio giavellotto (ev. martello) Approfondimento tecnica			
Lunedì 02 dicembre 2019	18.30 20.45	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica getto peso e lancio disco (ev. giave)	Palestra Regazzi	Necessario per interno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Sabato 14 dicembre 2019	9.30 12.00	Riscaldamento con esercizi didattici . <u>Mattino</u> : lancio disco e getto peso Approfondimento tecnica	Palestra Regazzi	Necessario per interno/esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
	14.30 17.00	Riscaldamento con esercizi didattici . <u>Pomeriggio</u> : lancio giavellotto (ev. martello) Approfondimento tecnica			
Lunedì 23 dicembre 2019	18.30 20.45	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica getto peso e lancio disco (ev. giave)	Palestra Regazzi	Necessario per interno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Lunedì 06 gennaio 2020	18.30 20.45	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica getto peso e lancio disco (ev. giave)	Palestra Regazzi	Necessario per interno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti

Powered by

Lunedì 13 gennaio 2020	18.30 20.45	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica getto peso e lancio disco (ev. giave)	Palestra Regazzi	Necessario per interno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Sabato 18 gennaio 2020		Campionati Ticinesi Getto Peso (Attivi)	Palestra Regazzi		
Lunedì 27 gennaio 2020	18.30 20.45	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica getto peso e lancio disco (ev. giave)	Palestra Regazzi	Necessario per interno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Sabato 08 febbraio 2020	9.30 12.00 14.30 17.00	Riscaldamento con esercizi didattici . <u>Mattino</u> : lancio disco e getto peso Approfondimento tecnica Riscaldamento con esercizi didattici . <u>Pomeriggio</u> : lancio giavellotto (ev. martello) Approfondimento tecnica	Palestra Regazzi	Necessario per interno/esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Lunedì 17 febbraio 2020	18.30 20.45	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica getto peso e lancio disco (ev. giave)	Palestra Regazzi	Necessario per interno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Sabato/Domenica 22-23 febbraio 2020		Campionati Svizzeri Giovanili	EndederWelt Macolin		

Limiten Schweizer Hallen-Meisterschaften Nachwuchs 2020 Limites Championnats suisses jeunesse en salle 2020

U20 M	U18 M	U16 M	Hauptlimite / Limite principale Nebenlimite / supplémentaires	U20 W	U18 W	U16 W
		12.20	Kugel / poids 3kg	11.50	11.50	10.50
	12.30	11.80	Kugel / poids 4kg	10.00		
12.20	11.90		Kugel / poids 5kg			
11.80			Kugel / poids 6kg			

Powered by



Mesi marzo – aprile – maggio e giugno allenamenti sospesi (Covid-19)

DATA	ORA	CONTENUTI/OBIETTIVI	LUOGO	MATERIALE	ALLENATORI
Lunedì 06 luglio 2020	18.30 20.30	Inizio dopo la pausa – visione di base (giavellotto, peso e disco) Martello al CST non possibile	CST Tenero	Necessario per esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Mercoledì 23 luglio 2020	18.30 20.30	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica (peso, disco, giave) Martello al CST non possibile	CST Tenero	Necessario per esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Lunedì 03 agosto 2020	18.30 20.30	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica (peso, disco, giave) Martello al CST non possibile	CST Tenero	Necessario per esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Lunedì 17 agosto 2020	18.30 20.30	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica (peso, disco, giave) Martello al CST non possibile	CST Tenero	Necessario per esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Lunedì 24 agosto 2020	18.30 20.30	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica (peso, disco, giave) Martello al CST non possibile	CST Tenero	Necessario per esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti

Powered by



Lunedì 07 settembre 2020	18.30 20.30	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica (peso, disco, giave) Martello al CST non possibile	CST Tenero	Necessario per esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Lunedì 21 settembre 2020	18.30 20.30	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica (peso, disco, giave) Martello al CST non possibile	CST Tenero	Necessario per esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Lunedì 05 ottobre 2020	18.30 20.30	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica (peso, disco, giave) Martello al CST non possibile	CST Tenero	Necessario per esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti

Limiten Schweizer Meisterschaften U20/U23 2020

Limites Championnats suisses U20/U23 2020

Disziplin discipline	U23 M	U20 M	Disziplin discipline	U23 W	U20 W
	Hauptlimite <i>Nebenlimite</i>	Limite principale <i>Limites supplémentaires</i>		Hauptlimite <i>Nebenlimite</i>	Limite principale <i>Limites supplémentaires</i>
Kugel / poids	12.00	12.00	Kugel / poids	10.60	10.60
Diskus / disque	35.00	36.00	Diskus / disque	31.00	30.00
Hammer/marteau	32.00	32.00	Hammer/marteau	25.00	23.00
Speer / javelot	48.00	45.00	Speer / javelot	33.00	33.00

Powered by

Limiten Schweizer Meisterschaften U16/U18 2020 Limites Championnats suisses U16/U18 2020

Disziplin discipline	U18 M	U16 M	Disziplin discipline	U18 W	U16 W
	Hauptlimite Nebenlimite	Limite principale Limites supplémentaires		Hauptlimite Nebenlimite	Limite principale Limites supplémentaires
Kugel / poids	13.00	12.50	Kugel / poids	11.60	10.90
Diskus / disque	36.00	36.00	Diskus / disque	29.00	29.00
Hammer/marteau	30.00	30.00	Hammer/marteau	23.00	22.00
Speer / javelot	47.00	43.00	Speer / javelot	36.00	37.00

Per tutto quello non contemplato da questo programma fanno stato le comunicazioni del responsabile CAT o del caposettore. Gli orari sono intesi pronti per iniziare il riscaldamento.

Eventuali assenze sono da segnalare tempestivamente a Cristina Pezzatti (079 682 93 52)

Powered by

