



## FEDERAZIONE ITALIANA HOCKEY E PATTINAGGIO

### COMMISSIONE DI SETTORE HOCKEY

00196 ROMA - VIALE TIZIANO, 74 - Tel.06-36858315/8299 Fax- 36858211-8149-0623326645

- [www.fihp.org](http://www.fihp.org) / e-mail - [hockey@fihp.org](mailto:hockey@fihp.org)

COMMISSIONE DI SETTORE HOCKEY

Roma, 26 agosto 2008

COMUNICATO UFFICIALE N. 48

RAPPRESENTATIVA NAZIONALE UNDER 15

Il settore squadre nazionali, nel prosieguo del progetto "Hockey Azzurro", su segnalazione dell'allenatore della nazionale **UD15 Paolo De Rinaldis**, **COMUNICA** i nomi degli atleti selezionati che prenderanno parte ad un raduno di selezione che si terrà a Modena nel mese di Ottobre in data da definire:

1	Malavasi Giacomo	1994	CORREGGIO
2	Martino Ciro	1994	H. EBOLI
3	Nardini Gianluca	1994	H. FORTE DEI MARMI
4	De Palo Savino	1995	H. GIOVINAZZO
5	Nardomarino Dario	1994	H. GIOVINAZZO
6	Beato Andrea	1994	H. MODENA
7	Bordignon Giovanni	1994	BASSANO 54
8	Torricelli Stefano	1994	H. MONTALE
9	Cibeo Tommaso	1994	H. SARZANA
10	Faedo Daniele	1994	H. VALDAGNO
11	Soliman Davide	1994	H.VALDAGNO
12	Brendolin Andrea	1994	H.THIENE
13	Dalla Giustina Davide	1994	H.THIENE
14	Dalle Carbonare marco	1994	H. THIENE
15	Cinquini Alessandro	1994	ASD VIAREGGIO H.
16	Verona Alessandro	1995	ASD VIAREGGIO H.

Gli atleti convocati, dovranno presentarsi nella condizione fisica ottimale.

Di seguito un programma di preparazione atletica consigliato dal Prof. Marco Sinicato:

- 10' CORSA DI RISCALDAMENTO
- 5' ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO
- 3 SERIE DI 20 ADDOMINALI A GAMBE FLESSE
- 3 SERIE DI 10 PIEGAMENTI SULLE BRACCIA

**ANDATURE** : 15 METRI DI ANDATURA + 15 METRI DI ALLUNGO  
OGNI ANDATURA VA RIPETUTA 2 VOLTE E SI RITORNA DI CORSA PIANO

- CORSA CALCIATA
- SKIP ALTO
- CORSA SALTELLATA
- GALOPPO LATERALE
- CORSA INCROCIATA
- DUE PASSI UN BALZO
- UN PASSO UN BALZO
- CORSA BALZATA

DOPO LE ANDATURE CORRERE PER ALMENO 15' CERCANDO DI FARE ALMENO 2800 METRI.  
IL PROGRAMMA VA SVOLTO DUE VOLTE ALLA SETTIMANA.

Per essere ammessi al raduno, gli atleti dovranno presentarsi con il certificato medico di idoneità sportiva agonistica in corso di validità, la carta d'identità, il vestiario della nazionale in loro possesso, l'attrezzatura da gioco.

**Gli atleti non in possesso del certificato di idoneità agonistica in corso di validità non saranno ammessi al raduno e rimandati a casa.**

**Gli atleti dovranno comunicare obbligatoriamente la loro partecipazione.** Le rinunce motivate o gli infortuni certificati saranno vagliati dal settore squadre nazionali o dalla commissione medica.

**TUTTE LE COMUNICAZIONI DOVRANNO ESSERE INVIATE CONTESTUALMENTE A:  
[hockey@fihp.org](mailto:hockey@fihp.org) - [claudio.bicicchi@tin.it](mailto:claudio.bicicchi@tin.it) NON OLTRE il 15 settembre 2008.**

Il Segretario Generale  
(Dott. Emilio Gasbarrone)

