

13 DICEMBRE 2008- CIVITAVECCHIA

II PROVA CAMPIONATO REGIONALE INVERNALE

CASSIANTICA PRESENTE!!

Dimenticata la settimana di pioggia e straripamenti, il Cassiantica's Team decide di portare un po' di sole in quel di Civitavecchia presentandosi all'appuntamento con 3 piccoli, ma non timidi, raggi di **LUCE**: **Lucente** Filippo, Giorgia Maisani, Alessia Mileto. Filippo e Giorgia sono all'esordio in acque "straniere" (come lo sono i parenti al seguito) e nulla toglie tensione al magico momento, neanche lo scoprire che maschietti e femminucce gareggiano separati (mica come al Cassiantica "Tutti contro Tutti").

FILIPPO iscritto con un tempo di 25" Dorso, ottiene un 28"60. Cosa sarà successo? Sbaglia il nutrizionista a consigliargli uovo kinder e succo pre-gara; sbaglia il fratellino a tormentarlo durante il viaggio ma soprattutto sbaglia l'organizzazione a non fornire megafono al giudice di partenza! Chi lo sente quel "A POSTO" nel caos tipico di piscina!? Ottimo il suo recupero, ottimo l'impegno fin'ora dimostrato. **AGONISTANAnO, BENVENUTO NEL TEAM!**

GIORGIA, iscritta con tempo 33" Dorso, porta a casa un 31"50, non fa per lei la tensione, anche oggi è allegra come sempre ma stavolta mette in pratica i consigli a lei dati. Non è 'nà putenza ma scatto e rapidità colmano difettucci che crescendo spariranno. A lei consigliamo più panettone. Da lei prendiamo la sua ironia. **FRIZZANTE, BENVENUTA NEL TEAM!**

ALESSIA, 6 anni – 25 dorso – ventisei secondi – quanti lo fanno? Lei non solo l'ha fatto ma è il come a imbarazzarci: Tecnica indiscutibile! Sfiora il podio perché nuota con solo 2 avversarie, la classifica parla chiaro. Esordio nel Delfino, stile difficile se si impara in 2 lezioni, se l'insegnante è pazzo, ma fundamentalmente se a 1/2 vasca si decide di assaggiare l'acqua di Civitavecchia. Ricorda il suo obiettivo e tocca dopo 41". Da lei impariamo il mettersi in gioco in quel che **DEV'ESSER GIOCO**. Brava la nostra **DELFINETTA!** Per la cronaca, l'acqua era amara.

GABRIELE e LORENZO FABRIZI scivolano e sfruttano lunghe leve nel dorso, se smettessero di crescere avrebbero più forza e rapidità ma a vedere papà dovremo aspettare. Guardate la classifica e temete ...saliremo più su! Bravi i nostri dorsisti. Gabriele nel 50 SL nuota bene ma parte in ritardo causa lontananza giudice senza megafono, vira lontano ma tocca dopo 44". Miglioreremo tuffo, gambe e spinta. **BRAVO E SERENO**. Lorenzo 50SL, i primi 25 in 18" e conclude il 38", tuffo e virata i suoi difetti ma stavolta ha dimostrato forza e rapidità lui richieste. Non temere con la tua **DETERMINAZIONE** andremo lontano!

GIOVANNI e MARIO GIACUMMO potenza e testa dura nel 25 DE. Giovanni fa un ottima apnea ma dopo un po' di bracciate dimentica le tecnica e va di potenza, un errore che lo blocca negli ultimi metri, comunque ottimo il suo 22"44.

Mario non passerà alla storia per il delfino a braccia piegate ma 24" non sono male. Più calma e meno panza per entrambi!

Giovanni 50SL in 44"7, ragiona bene ma la virata lo penalizza, ottimo il ritmo (gambe a parte). Mario 50SL in 44" senza gambe e con ultimi 10 metri in affanno. Ammiriamo la vostra GRINTA ma **"LA POTENZA E' NULLA SENZA CONTROLLO"**.

ANDREA LOMBARDI 25 DE in 26" ma siamo contenti perché è sceso di 3" dal suo personale grazie a tecnica migliorata, peccato per gli occhialini persi dopo il tuffo altrimenti un 24" non glielo toglieva nessuno. Tanta tensione nel suo 50SL nuotato in 42", non è male ma abbiamo molto da migliorare e siamo sicuri che *scivoleremo* via lontano. IMPEGNO e IRONIA sono la ricetta giusta!

E' arrivato il momento delle tre *sirenette*: **NICOLE BENSAIA, GIULIA PICCIRILLO, FLAMNIA FRATTA** ...se nuotassero quanto parlano – ORO OLIMPICO!

NICOLE 25metri delfino di *eleganza* e giusta forza in 21", stavolta non sbaglia l'apnea e dimostra serietà ma non tanta serenità; sarà perché in tribuna c'è 1 spettatore speciale? AL 50SL scivola e spinge come sa fare ma la spinta nulla dopo la virata la fa partire da ferma, se ne accorge e mette rabbia nel secondo 25 recuperando e toccando dopo 41". Lascia stare le tue povere unghie e dedichiamoci alle virate. **COMPLIMENTI!!**

GIULIA 25DO e 50SL con un denominatore comune: TENSIONE. Dimentica la tecnica e sbraccia come fosse braccio di ferro. Comprendiamo lo spirito che ti deve accompagnare ma ti ricordiamo che è un gioco. Resta calma e vedrai che i tempi dimostrati al C.A. saranno abbattuti in gara. Dorso in 24" e Stile in 54"? Più calma, meno foga. Comunque ci piace il tuo **trasporto emotivo!**

FLAMINIA 25DO in 22"5 non sono male buona tecnica ma dobbiamo rivedere partenza e arrivo. Ci spiazza il suo ottimo 50SI in 45"30 nuotato senza battere le gambe ma buone braccia e ritmo, negli ultimi 15 metri ci mette l'anima, ma le avversarie non devono essere un riferimento altrimenti si sbaglia. **BRAVA.**

STAFFETTA: assenze importanti ci tirano un brutto colpo ma le gare in rimonta sono le più entusiasmanti.

Giulia 23"4 – **Fabrizio 18"7** – **Nicole 17"9** – Andrea 19"8 : tot 1'19"21

Grazie a tutti per la partecipazione e speriamo che il 18 Gennaio a **Pomezia** non ci saranno troppi battesimi, comunioni, compleanni, virus intestinali così saremo tanti e allegri.

Dare disponibilità per questa data in segreteria.

Chi può s'abbuffi, chi non può aiuti a cucinare!

BUON NATALE DA GIUSEPPE E GIORGIO
...e ovviamente dal CASSIANTICA!!