

OSTIA 27 OTTOBRE

1[^] PROVA QUALIFICAZIONE CAPIONATO REGIONEL DI NUOTO

LORENZO BOLT FRASCONI: esordio con le cuffie d'oro ottimo, segna un 47"9 nel 25RA, togliendo ben 16" al suo personale. Migliora anche nello stile di 4" segnando un 27"9. Complimenti e Benvenuto nel TEAM.

GIACOMO JACK LA FURIA COFFARI: esordio con le cuffie d'oro buono, segna un 47" nel 25RA, meno 7" sul personale. Migliora di 3" il personale nello stile segnando un 29"8 dopo apnea infinita. Temiamo che abbia capito come funziona il modo! Benvenuto nel Team.

CECILIA ZANZARA1 ALFIERI: ottima prova nella Ra anche se in partenza fa gambe delfino. Segna un 33" scendendo di 8" sul personale. Ottima prova anche nel 25SL con 26"2 tutta frequenza. Più controllo! Quando ride ci fa sciogliere! Benvenuta nel Team.

GIULIA ZANZARA2 SILLITTI: va troppo in giù dopo il tuffo ma non si perde d'animo e segna un 31"7, meno 2" sul personale, può far meglio. 25SL veloce ma non ottimo il 28"2. Sente l'emozione dell'esordio. Miss simpatia. Benvenuta nel team!

ALESSANDRO GAMBE SANTINI:25ra decisamente migliorato con un ottimo35"8 scende di 5" sul personale. Nel 25SL non fa apnea e respira alla prima bracciata, buona frequenza di braccia e segna un 24"7. Ci piace la sua simpatia. Benvenuto nel Team.

FRANCESCO FRANKY REALE: 25RA ben eseguita ma gli manca un po' di frequenza 31"e meno 8 sul personale. 25SL con partenza indecisa, respira ogni 4 bracciate e segna un 22"8. Niente male ma può nuotare meglio. Benvenuto nel team.

RICCARDO ? CANALI: miglior tempo del Team 28"5 nel 25ra, un fulmine! Ci aspettavamo un garone nel 25SL ma perde gli occhialini nel tuffo e segna un 22"5 respirando ogni 2 bracciate. Complimenti e benvenuto nel team.

GIORGIO MISTERO SIMONGINI: tradito dall'emozione segna un 35" nel 25ra migliorando di soli 3" il personale. 25 sL con apnea lunga e respirazione ogni 3 bracciate 28" ottimo. Ampi margini di migloramanto. Benvenuto nel Team!

STAFFETTA 4 X25 MISTI: FRANCESCO 25"6 DO, GIULIA 33"7 RA, RICCARDO 26"4 DE, CECILIA 26" SL e con un totale di 1'51 si vanno a prendere la qualificazione in finale. Bravi

BIANCA la fata BAINO: migliorata la sua rana di 4" ma fa un errore nella partenza ottimo il suo 31". Ottima prova nel 25 SL con 21"1 nuotato con bracciate in "presa", migliorata la tecnica. Brava

GIOVANNA la bella SUMMARIA: bene apnea a rana ma poi abbassa troppo la testa nella nuotata e segna un discreto 25"8, può e deve far meglio. 25SL in 2 parti, mezza perfetta mezza male con respirazione eccessiva ma ottimo comunque il suo 19"9. Stai più concentrata!

LORENZO ? CECI: nel 25 ra parte tardi e fa gambe delfino ma si riprende e segna un buon 36"5 scendendo di 9" dal personale. Ancora troppo emozionato disputa un buon 25SL con una tecnica tutta particolare e segna un 26"4. Bravo e Benvenuto nel Team.

LORENZO simpaticone SALIS: lento in partenza ma poi buon ritmo e 27"8 nel 25 ra niente male. 25SI con infinita apnea ma è ottima la frequenza e discreta la tecnica che gli regalano un 22"1. Bravo e Benvenuto nel Team.

GABRI IL PAZZO VERZI: rischia la squalifica per falsa partenza, apnea lunga e veloce, 25 ra in costante attacco, non c'è ne per nessuno **19"9** e **medaglia D'ORO**. 25 SL in 16"8 è ottimo per entrare in finale ma oggi è medaglia **d'ARGENTO**.

STAFFETTA 4X25 MISTI: LORENZO 25" DO, GABRI 20"RA, GIOVI 22"5DE, BIANCA 22"5 E MEDAGLIA DI BRONZO IN 1'30"6 BRAVI FENOMENI

LUDOVICA GERACI: migliora la sua rana ma a metà vasca guarda a destra tocca dopo soli 25"7 con ottima gambata. 100MIX:DE26",DO26",RA29",SL32" tot 1'53" tanto da migliorare e tanto "fiato" da fare, meno5" sul personale. Ti aspettiamo in vasca!

ANGI cavallapazza MACIOCE: orribile tuffo ma la rana non è più un tabù per lei 23"4 brava. 100mix:DE 19"6,DO 21"3, RA31"(troppo), SL21" tot 1'32" e quarto posto contro le 2002. Bravuccia.

CARLOTTA ridarella CANALI: 25 rana con ottima apnea ma muove troppo la testa e segna un decente 22"4 mitica. 100MIX:DE22", DO26"(Tanto), RA30" (tantino), SL25" tot 1'39". Ti manca il fiato e te lo devi "comprare" in acqua. Brava.

ALICE suocera COLTELLACCI: buona apnea ma poi dimentica l'utilizzo della gambata e segna 23"2, attenta che la pazza si avvicina!100Mix:DE20"7,DO24"9 senza gambe,Ra 30"4 infiniti, SL23"8 ottimo il 1'39". Non mollare e dammi un bacio!

RICCARDO l'assente IACONA:25 RA senza occhialini ma ottima frequenza e segna un 29"7, bravo. Il 100mix è da riprovare ma il 2'05" la dice lunga. Continua ad impagnarti. Benvenuto nel team.

TOMMASO ? FRONTONI: nel 25 ra parte con esitazione ma poi mette la marci giusta e vola con ottimo 23"8, mitico. 100mix in 1'54" è lento ma una gara così tosta non si dimentica. Continua così è vedrai. Benvenuto nel Team

PIERALFIO ? CORCIONE: non è brillante il suo 25ra ma tanta tensione e un ottimo 25"3, in miglioramento. 100mix in 1'55" niente male, continua al allenarti bene, benvenuto nel Team.

RICCARDO il simpatia ROMANO: ci stupisce con un incredibile prova di Ra in soli 22"7, mitico. Sorprendente miglior tempo del team nel 100 mix in "soli" 1'50". Gioca a calcio per 4 ore la prossima volta così farai il tuo record! Benvenuto nel team.

STAFFETTA A:LUDO 23"2, CARLOTTA 22"9, TOMMASO21"4, RICCARDO 21"2, TOT 1'29"4

STAFFETTA B: PIERALFIO22", RIK 24"1, SUOCERA 20"1, ANGE 16"8 TOT 1'23"

BRAVI GLI ATLETI E GRAZIE A TUTTI I PAZIENTI PARENTI. BUON ALLENAMENTO

GIUSEPPE E STEFANO