

ROMA 21 NOVEMBRE '10

PRIMA PROVA DEL CAMPIONATO REGIONALE DI NUOTO CONFSPORTITALIA

GIORGIA "CAPA" MAESANI: Esordio nel 25Ra con tanta voglia di fare ma esce troppo con il busto e con la testa e dimentica di scivolare, un ottimo 29"7 (meno 3" sul personale) tutto di frequenza. Si rifà nel 25 SL dove anche se respira alla prima bracciata, mantiene ottima frequenza e spinta, arrivo magistrale e 21" inaspettato. Complimenti, ti vogliamo così!

COSTANZA "STEKKETTA" SALVATI: 25RA di grinta ma dimentica lo scivolamento e "apre" subito la bracciata, buono il 27"5 (meno 2,5" sul personale). Nello Stile la gambata è intermittente e il ritmo di bracciata un po' lento, la fatica le fa fare un arrivo così così ma è il suo esordio con le cuffie ore e ciò ci va benissimo! Complimenti e Benvenuta nel Team!

JACOPO "SOLDATO" SIRIANNI: 25RA con cattiva posizione di partenza ma attacca subito con una gambata potente, la bracciata è lenta ma tocca bene e abbassa il personale di 3" segnando un 25"8 di tutto rispetto. Nello stile sbaglia solo la respirazione alla prima bracciata dopo il tuffo ma il ritmo di bracciata/gambata è ottimo e tocca dopo soli 19"1. Complimenti campione!

FLAVIA "TARTARUGA" COFFARI: Esordio con 25Ra ricco di emozioni, la gambata non è potente e la testa resta un po' troppo su ma abbassa il personale di 2" segnando un 28"3. Segnata con un personale di 2'13" nel 100Mix ci stupisce il suo 2'02", De 26" respira troppo, Do 30" gambe piegate, Ra 36" di riposo, SL 28" respirazione ogni 4. Bravissima, tenace, ci piace! Benvenuta nel Team!

SOFIA "SPADINA" FACCO: 25Ra nuotato bene con bel movimento di testa, tocca dopo 27"2. Nel 100Mix fa un "all-in" di energia, De in soli 22", Do in infiniti 34", Ra in ottimo 27", SL ottimo 22", segna 1'50" e abbatte di 10" il personale. La sua grinta è da ammirare ora aspettiamo il controllo! Brava e divertente ma quando entra in acqua si trasforma!

GIULIA "TRATTORINA" IACONA: nel 25Ra mette male i piedi sul blocco ma entra in acqua e finalmente mette in pratica i miei mille "scivola", potente e mai lenta arriva benissimo e segna un 24"3 (meno 2,5" sul personale). 100Mix: De 23" testa troppo su, Do 26" bene, Ra 32" rilassanti, SL 24" anche se respira ogni 2, totalizza 1'47" e abbassa il personale di 5". Mantieni la tenacia ma più tecnica. Ottima prestazione, benvenuta nel Team!

MARGHERITA "SBRANACQUA" MASTACCHINI: 25Ra non è di sicuro il suo pezzo forte ma migliora molto e lo dimostra con il suo 24"7. 100Mix: De 18" di potenza, Do 27" sempre in attacco, Ra 31" di ninna nanna, SL in 26" di orgoglio, totale 1'44" e miglior tempo delle 5 ES.B Cassiantica. Atleta ideale, non disprezza la fatica e ama il movimento. Complimenti e continua così! Benvenuta!

CLEMENTINA "NO-BALANCE" ROLANDO: si sveglia con il piede giusto e vince tra le 5 ES.B la sfida nel 25 Ra con un ottimo 23"9 (meno 2" sul personale). 100Mix: De bene in 21", Do si gira a cercare il muro e tocca in 26", Ra lenti 32", SL politico 26", totale 1'46" molto molto bene. Parte bene ma non sopporta la fatica. Non mollare altrimenti ti chiamiamo "lumacona". Brava!

LORENZO "PINOCCHIO" LASORSA: nel 25Ra si tuffa a caso ma attacca con un bel ritmo che tiene fino alla fine pur guardando una sola volta il vicino, 23"4, ottimo. 100Mix: De decentemente nuotato in 26"3, Do in ripresa con 27", Ra senza partenza in 29" e 25"SL respirando poco. Ci dimostra la tenacia, la tecnica non è poi così lontana! Benvenuto nel Team!

GABRIELE "OLIMPIA" FABRIZI: 25Ra con buona partenza ma le bracciate sono troppe e poco potenti, bene la gambata ma vana, buon 23"1. 100Mix: De volante in 21" (si tiene e fa bene), Do perfetta l'apnea in partenza (finalmente) 23", Ra lentina 30", SL bel 21", totale 1'36" e meno 8" sul personale. Mi dedica un "fallo tu se sei capace" e vola tra le sue 5 donne! Complimenti, maledetto!

STAFFETTA 4 X 25 MIX ES.B: DO CLEMENTINA IN 22"9, RA LORENZO IN 24", DE MARGHERITA 18"8, SL GABRI IN 17"1 TOTALE 1'23"12. ILLUSI DAL PRIMO POSTO IN BATTERIA SCOPRIAMO L'AMARA SCONFITTA CONTRO ALTRE SQUADRE DELLA SECONDA BATTERIA. BRAVISSIMI RAGAZZI, VI SIETE MERITATI LA FOTO RICORDO!

ELENA "LA TORA" LAUGENI: esordio traumatico nelle gare con un 25Ra non perfettamente appreso, non si perde d'animo e lo fa toccando il muro dopo 47"2, bene il tuffo. Si rifà nel 25 SL dove anche se parte lenta e respirando ogni 3, ricorda i consigli passa a 5 e dimentica "solo" di toccare in arrivo, segnando un bel 25"! Complimenti e Benvenuta nel Team!

GIOVANNA "MAESTRINA" SUMMARIA: nonostante una brutta partenza nel 25Ra mette in pratica i consigli eseguendo alla lettera il "bracciata-gambata-scivolamento" totalizzando un bel 35"4. Nel 25SL respira poco ma quando lo fa si sbilancia troppo e rallenta, buono il 28" ma sa fare di meglio! Alle gare lei si diverte e questo ci piace! Complimenti!

SIMONE "IL PAZZO" TRISCARI: ennesime sfida personale contro la RANA, mezza vasca benino e mezza vasca fuori sincronia ma fa un bel arrivo e tocca dopo 43"5. 25SL con tuffo timoroso, ritmo veloce e allungo ottimo, arrivo da professionista e 28"7. Bravo Simo, circondato dalle femminucce hai fatto fin troppo!

FLAMINIA "POLPETTA" MASTACCHINI: Nel 25Ra si tuffa con indecisione ma attacca con un bel ritmo pur andando troppo su e giù con la testa, bene l'arrivo in 37"7. Nel 25SL ci dimostra una gambata velocissima e una bracciata rapida ma un po troppo corta, tocca dopo soli 28". Bravissima e imprevedibile, continua così. Benvenuta nel Team!

ALICE "LA SUOCERA" COLTELLACI: parte con decisione nel 25 Ra ma non abbassa la testa e non scivola come dovrebbe, tocca dopo 26"4, abbassa il personale e scavalca qualche rivale in classifica! 25SL tanto atteso, va fortissimo ma non abbastanza da scendere sotto i 20" (per lei possibile), bella da vedere in azione, 21" p.d. c.! Continua così!

URBANO "ER MERENDINA" CIOCCETTI: nel tanto atteso 25Ra si tuffa a modello Kamikaze e sperimenta la rana a doppia gambata, bello come esercizio ma gli fa segnare un 47"8. Nel 25SL ci piace la sua gambata veloce ma le braccia dovrebbero andare più velocemente e più lontane, respira poco e arriva da professionista in 27"9. Bravo e sempre pronto alla sfida!

Grazie a tutti per la disponibilità e per l'impegno preso, oggi niente medaglie ma solo miglioramenti e esperienza ..bullali via! Classifiche consultabili (con discrezione) sul sito www.confsporlazio.it

Giuseppe "LO ZEN" Carlucci