

AUGURI di BUONE FESTE



3.600 mt percorsi da 12 atleti

Migliorati molti tempi
calcolati in allenamento

Si confermano gli studenti
che praticano atletica leggera
o pentathlon

Un ottavo ed un sesto posto
assoluto.... Ma questo è solo
l'inizio!

Battuti sia lo Scientifico che il
commerciale di Poggio
Mirteto!!

Solo 7" secondi ci
separano dal Rocci

Complimenti agli studenti
che hanno partecipato
alla staffetta.



Martina Biondi & Alessia Profeta



Il cambio:

Camilla/Chiara Cristina Di Felice



Valeria Antinea Megumi

Trofeo IPSAAR Staffettone 12x300



15 Dicembre 2011 La squadra IIS Aldo Moro *Il gruppo partito per Rieti*

Buone le prestazioni delle due squadre del nostro Istituto

Alle ore 8,15 del mattino, al ritrovo difronte al piazzale della scuola subito qualcosa non girava per il verso giusto. Ben 3 ragazze non si presentavano all'appuntamento per vari motivi lasciando in 11 le proprie compagne! Una "falla" alla quale solo in seguito si è riusciti a porre rimedio. I ragazzi, invece sono stati tutti puntualissimi (comprese le riserve). All'arrivo allo Stadio Raul Guidobaldi di Rieti, nonostante la corsa

fosse stata provata al campo, la tensione era palpabile. I sorrisi erano di convenienza e molti si chiedevano quali sarebbero stati i risultati? Poi la consegna delle pettorine, delle maglie ed il ripasso delle posizioni nel campo d'atletica metteva tutti in grado di effettuare la fase di riscaldamento e di preparazione prima della gara.

Le ragazze e la staffetta in rosa

Puntuali alle 10,15, le prime a rompere il ghiaccio ed a sottoporsi alla sfida con le altre scuole del reatino, erano le nostre ragazze. Il regolamento prevedeva che le prime staffettiste fossero del primo anno (classe 1997 e 1998). Così ai blocchi cominciava **Martina Biondi (1B IPSA)** che dalla seconda corsia partiva cercando di rimanere il più possibile a contatto con le prime. L'emozione però l'ha tradita, impedendole di ripetere il tempo inferiore al minuto. A ricevere il testimone l'attendeva **Alessia Profeta (1° IPSA)**. Una ragazza che di fisico risulta minuta, ma che in gara ha dimostrato una grinta che l'ha portata a migliorare il suo personale di 7" percorrendo la sua frazione in 57"44. A questo punto a partire era **Camilla Petrucci (2° IPSA)** aggiuntasi al gruppo solo alla fine e con un solo allenamento. L'impegno è stato massimo, ma il tempo era di 3" oltre il minuto. Quarta staffettista a correre era **Chiara Boschi (2B ITIS già ITC)** che

con la forza, la resistenza e l'adrenalina della gara volava 4" al di sotto del suo personale, facendo chiudere la sua frazione in 53"35... tempo simile ai risultati di alcuni ragazzi!!! Il testimone a questo punto passava a **Cristina Di Felice (2 A ITC)** che affrontava le due curve ed il rettilineo dando il meglio di se e chiudendo un solo secondo oltre il minuto. Sesta staffettista era **Valeria Mirabasso (2B IPSA)** che si era allenata spesso e questo le ha permesso di affrontare la corsa con la giusta tensione. Inizialmente era partita molto veloce, tanto che il professor Terenzi temeva avesse mal impostato la corsa; invece Valeria non solo manteneva la velocità, ma incrementava la sua corsa finendo la sua frazione in 54"83 ben 8" sotto il suo personale!!! Settima frazionista era **Megumi Kuriu (2B ITIS)** che riusciva a scendere sotto il minuto (59"13) migliorandosi di 3". A questo punto era la volta di **Antinea Liberati (1A IPSA)** che è stata una vera rivelazione. Mai nessuno avrebbe pensato che avrebbe migliorato di ben 17 secondi il tempo, abbassando il suo personale ad 1'03".





Le staffette Femminile e Maschile

A questo punto è iniziata la fase impossibile da prevedere nella nostra staffetta; le ultime tre frazioniste non avevano mai provato al campo la distanza dei trecento metri. Invece non hanno demeritato: **Bonifazi Antonella (VA ITC)**, classe 1993, conclude in 1'07"; **Jessica Pidalà (1C IPSA)** classe 1996, ha terminato i suoi 300 metri in 1'01" ed infine **Clarissa Gervasi (VA ITC)**, classe 1993, conclude la staffetta arrivando **sesta** al traguardo finale concludendo la staffetta in un tempo totale di **12'08"37**.

Da rilevare che le nostre ragazze sono arrivate prima dell'Istituto Bonfante ed dello Scientifico Gregorio da Catino di Poggio Mirteto. Mai nessuno avrebbe pensato a un risultato simile!

Un buon inizio che fa ben sperare per i prossimi anni.....

La staffetta 12x300

La staffetta maschile, a differenza di quella femminile, ha visto una maggiore affluenza di studenti. I ragazzi hanno voluto mettersi in gioco per vedere chi di loro sarebbe stato il più veloce nei trecento metri piani.

Circa una ventina gli studenti selezionati negli incontri del Mercoledì e del Venerdì, di questi solo 15 sono arrivati fino a Rieti. Sulla carta il miglior tempo era stato quello di Riccardo Antonini (41'55"). Come spesso avviene però, l'adrenalina scaturita dalla tensione della gara porta a modificare le prestazioni degli studenti.

Ad ogni modo alle ore 10:40, nella corsia sotto dello stadio Raoul Guidobaldi, **Dante Cappai (1B ITIS)** era pronto a fare del suo meglio. Ma come accennavamo precedentemente, l'emozione può fare brutti scherzi. Allo sparo dello starter Dante scivolava su i primi tre appoggi perdendo l'equilibrio; era così costretto ad usare altri 10 passi solo per cercare di ritrovare il proprio assetto corretto per la corsa. Finalmente al termine della curva Dante poteva esprimere tutta la sua potenza; ma ahimè, la scivolata iniziale ha inciso sul suo tempo: 50"98. Il secondo frazionista era il fratello gemello **Luigi Cappai (1B ITC)** che concludeva la sua frazione in 48"06. Il terzo frazionista era **Tiziano Chialastri (1B IPSA)** un giocatore di calcio che si è voluto confrontare anche con la disciplina dell'atletica leggera. Il suo tempo è stato di tutto rispetto: 48"46.

Il quarto frazionista, **Daniele Colasanti (2° ITIS)**, riusciva ad abbassare il suo personale di ben 5" rispetto ai tempi presi in allenamento, scendendo a 39"30: miglior tempo assoluto degli staffettisti dell'IIS Aldo Moro. Quinto frazionista era il primo della seconda coppia di gemelli in squadra: **Giorgio Mecarelli (2B ITC)** che terminava la sua frazione in 46"22. Il sesto frazionista era **Riccardo Antonini (3B ITIS)** lo studente che in allenamento, aveva corso i trecento metri più veloce di tutti! Anche lui in gara ha saputo fare meglio di quanto era riuscito durante la preparazione, migliorandosi di tre secondi e terminando nel tempo di 39"55. A seguire Riccardo veniva **Matteo Luciani (3B IPSA)**, un pentatleta (classe 1995). Anche Matteo migliorava il suo personale di 4" e chiudeva la sua frazione in 42"56. Ottavo frazionista era **Matteo Lupi (3° ITIS)** che riusciva a terminare i suoi trecento metri in 41"09. A questo punto sarebbe stato il turno di Gian Franco Tocco, ma non portando il certificato medico, è stato costretto a guardare la gara dalla tribuna. **Mirko Giua (2B ITIS)** -la riserva- chiudeva la sua frazione in 48"! Il 10° frazionista era l'altro gemello **Federico Mecarelli (2B ITIS)** che passava il testimone dopo 46"78 a **Riccardo Boschi (2B ITIS)** fratello di Chiara Boschi facente parte della staffetta femminile.

Quello che non avremmo mai voluto che accadesse ... è successo!!!

Ebbene sì, nonostante tutti gli sforzi fatti, i tanti allenamenti, la tanta attenzione posta nel cambio dei frazionisti, Riccardo Boschi, 11° frazionista, fa cadere il testimone nel momento del cambio con **Matteo Pelonzi (2° ITIS)**, rovinando la sua prestazione (46"05). Matteo Pelonzi è stato costretto a fermare la sua corsa, raccogliere il testimone e ripartire, cercando di recuperare il tempo perso. La fortuna ha voluto che il giudice non segnalasse l'accaduto al capo corsa evitando la squalifica della squadra. Tutto ciò porta Matteo a chiudere la sua frazione in 40"86 e l'I. S. Aldo Moro ad aggiudicarsi l'ottavo posto, con il tempo di 8'58"66... Tutto sommato va riconosciuto ai ragazzi di essere riusciti a terminare davanti alla staffetta maschile del Gregorio da Catino e del Bonfante di Poggio Mirteto e a soli 7" dallo Scientifico Rocci di Passo Corese



Le tre ragazze, ultime frazioniste, che hanno completato la staffetta senza aver mai provato ad allenarsi sulla distanza dei 300 mt; ma che hanno comunque dato il loro contributo alla buona riuscita della squadra!



I primi 3 staffettisti del primo anno, le promesse dell'IIS Aldo Moro.



4 cambi perfettamente eseguiti: l'atleta avanti non ha bisogno di vedere il testimone grazie ad uno studiato sincronismo con il suo compagno



Matteo Luciani & Riccardo Boschi



Tiziano Chialastri
un calciatore a servizio
dell'atletica leggera

**Ricordatevi che
abbiamo pagina Web!**

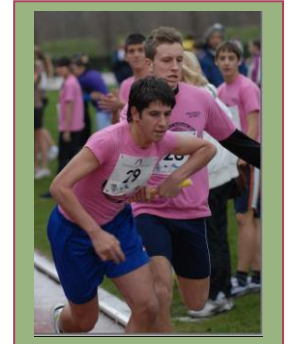
Trovate tutto all'indirizzo:

<http://www.polocorese.it>

A questo punto non resta che augurarci di migliorare ancora di più il prossimo anno

Il risultato inaspettato sia maschile che femminile fa sicuramente ben sperare. A cosa possiamo puntare il prossimo anno? Sicuramente a ripetere le stesse performances! E allora perché non puntare anche ad essere l'Istituto più veloce della Bassa Sabina? Basta solo regalare qualche pomeriggio a disposizione della squadra per divertirsi tutti assieme e per migliorare quello che è già stato fatto. Allora la prossima volta perché non vieni anche tu a far parte della rappresentativa dell'IIS Aldo Moro: ti aspettiamo !

I Professori di Educazione Fisica: **Sergio Salimbene, Lucia Tavernese, Paolo M. Terenzi**



Il cambio fra Matteo Lupi e
Mirko Giua



Ancora un cambio perfetto: Giorgio Mecarelli passa il testimone a Riccardo Antonini che lo riceve senza guardare. Un sincronismo da veri professionisti !!



Il cambio fra i due Mattei: Luciani passa il testimone a Lupi