

**GIORNO: Giovedì 15 febbraio**

**Unità Allenante n° 1**

**CLASSI:** Terze

**ORARIO:** dalle 16:00 alle 17:30

**PUNTO d'INCONTRO:**

ore 16:00 aula magna convitto Nazionale "P. Galluppi"

**LUOGO ALLENAMENTO:**

Giardino pubblico villa Trieste (villa Margherita)

**TIPOLOGIA di ALLENAMENTO:** Condizionamento generale – attivazione neuro muscolare – potenziamento capacità motorie coordinative – sviluppo capacità condizionali di resistenza e velocità, attraverso l’attivazione dei metabolismi aerobico e anaerobico lattacido.

**DURATA** della seduta allenante: 55/65 min

**RITROVO FINE ALLENAMENTO**

ore 17:30 aula magna convitto Nazionale "P. Galluppi"

**ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO**

- Tenuta ginnica
- Scarpe da ginnastica (corsa)
- Borraccia
- Telo
- Tappetino (consigliato)
- Cambio maglia post allenamento (consigliata)
- Due maglie una di colore nero e una bianca, grandi da poter indossare anche sopra felpa come casacche.
- kway

P.s.

Il luogo dove si svolgerà l'allenamento potrebbe cambiare in base alle condizioni meteo.

Il programma potrebbe subire delle variazioni, che saranno tempestivamente comunicate.

**GIORNO: Lunedì 19 febbraio**

**Unità Allenante: n° 1**

**CLASSI:** Seconde

**ORARIO:** dalle 16:00 alle 17:30

**PUNTO d'INCONTRO:**

ore 16:00 aula magna convitto Nazionale "P. Galluppi"

**LUOGO ALLENAMENTO:**

Giardino pubblico villa Trieste (villa Margherita)

**TIPOLOGIA di ALLENAMENTO:** Condizionamento generale – attivazione neuro muscolare – potenziamento capacità motorie coordinative – sviluppo capacità condizionali di resistenza e velocità, attraverso l’attivazione dei metabolismi aerobico e anaerobico lattacido.

**DURATA** della seduta allenante: 55/65 min

**RITROVO FINE ALLENAMENTO**

ore 17:30 aula magna convitto Nazionale "P. Galluppi"

**ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO**

- Tenuta ginnica
- Scarpe da ginnastica (corsa)
- Borraccia
- Telo
- Tappetino (consigliato)
- Cambio maglia post allenamento (consigliata)
- Due maglie una di colore nero e una bianca, grandi da poter indossare anche sopra felpa come casacche.
- kway

P.s.

Il luogo dove si svolgerà l'allenamento potrebbe cambiare in base alle condizioni meteo.

Il programma potrebbe subire delle variazioni, che saranno tempestivamente comunicate.

**GIORNO: Giovedì 22 febbraio**

**Unità Allenante: n° 1**

**CLASSI:** Prime

**ORARIO:** dalle 16:00 alle 17:30

**PUNTO d'INCONTRO:**

ore 16:00 aula magna convitto Nazionale "P. Galluppi"

**LUOGO ALLENAMENTO:**

Giardino pubblico villa Trieste (villa Margherita)

**TIPOLOGIA di ALLENAMENTO:** Condizionamento generale – attivazione neuro muscolare – potenziamento capacità motorie coordinative – sviluppo capacità condizionali di resistenza e velocità, attraverso l'attivazione dei metabolismi aerobico e anaerobico lattacido.

**DURATA** della seduta allenante: 55/65 min

**RITROVO FINE ALLENAMENTO**

ore 17:30 aula magna convitto Nazionale "P. Galluppi"

**ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO**

- Tenuta ginnica
- Scarpe da ginnastica (corsa)
- Borraccia
- Telo
- Tappetino (consigliato)
- Cambio maglia post allenamento (consigliata)
- Due maglie una di colore nero e una bianca, grandi da poter indossare anche sopra felpa come casacche.
- kway

P.s.

Il luogo dove si svolgerà l'allenamento potrebbe cambiare in base alle condizioni meteo.

Il programma potrebbe subire delle variazioni, che saranno tempestivamente comunicate.

**GIORNO: Lunedì 26 febbraio**

**Unità Allenante: n° 2**

**CLASSI:** Terze

**ORARIO:** dalle 16:00 alle 17:30

**PUNTO d'INCONTRO:**

ore 16:00 aula magna convitto Nazionale "P. Galluppi"

**LUOGO ALLENAMENTO:**

Giardino pubblico villa Trieste (villa Margherita)

**TIPOLOGIA di ALLENAMENTO:** Condizionamento generale – attivazione neuro muscolare – potenziamento capacità motorie coordinative – sviluppo capacità condizionali di resistenza e velocità, attraverso l'attivazione dei metabolismi aerobico e anaerobico lattacido.

**DURATA** della seduta allenante: 55/65 min

**RITROVO FINE ALLENAMENTO**

ore 17:30 aula magna convitto Nazionale "P. Galluppi"

**ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO**

- Tenuta ginnica
- Scarpe da ginnastica (corsa)
- Borraccia
- Telo
- Tappetino (consigliato)
- Cambio maglia post allenamento (consigliata)
- Due maglie una di colore nero e una bianca, grandi da poter indossare anche sopra felpa come casacche.
- kway

P.s.

Il luogo dove si svolgerà l'allenamento potrebbe cambiare in base alle condizioni meteo.

Il programma potrebbe subire delle variazioni, che saranno tempestivamente comunicate.

**GIORNO: Giovedì 29 febbraio**

**EVENTO:** GARA D'ISTITUTO FINALE PALLAVOLO FEMMINILE 6 v 6

**CATEGORIE:** CADETTE e RAGAZZE

**ORARIO:** dalle 09:00 alle 11:00

**PUNTO d'INCONTRO**

ore 08:30 aula magna convitto Nazionale "P. Galluppi"

**LUOGO DI GIOCO:**

Cortile Convitto

**GARA D'ISTITUTO Giovedì 29 febbraio ore 09:00 – 10:45**

**FINALE PALLAVOLO FEMMINILE 6 v 6 cat. CADETTE E RAGAZZE**

**SQUADRA 1**

1) BONFIGLIO GIORGIA	3D
2) OLIVADESE CARLOTTA	3D
3) OLIVADESE SARA	3D
4) STAROPOLI GIORGIA	3D
5) LEONE NADIA	1A
6) ROTUNDO VITTORIA SVEVA (rag)	1C

**SQUADRA 2**

1) FIGORILLI GIOIA	3B
2) GARERI GIADA	3B
3) MARANI FRANCESCA	3B
4) BILOTTI CASSANDRA RACHEL	1C
5) CAROLEO SOPHIA (rag)	1C
6) <b>MININNI SOFIA (rag)</b> D (rag)	1C

**SQUADRA VINCITRICE**

**Torneo Pallavolo Femminile**

**6 v 6**

**GIORNO: Giovedì 29 febbraio**

**EVENTO:** GARA D'ISTITUTO TORNEO PALLAVOLO 6 v 6 INTEGRATA MISTA

**CATEGORIE:** CADETTI/E e RAGAZZI/E

**ORARIO:** dalle 11:00 alle 13:10

**PUNTO d'INCONTRO**

ore 08:30 aula magna convitto Nazionale "P. Galluppi"

**LUOGO DI GIOCO:**

Cortile Convitto

### SQUADRA 1

1) BONFIGLIO GIORGIA	3D
2) OLIVADESE CARLOTTA	3D
3) OLIVADESE SARA	3D
4) STAROPOLI GIORGIA	3D
5) VIGLIAROLO ANTONIO	3C
6) CALIO GABRIEL SALVATORE	2E

### SQUADRA 2

1) FIGORILLI GIOIA	3B
2) GARERI GIADA	3B
3) MARANI FRANCESCA	3B
4) BILOTTI CASSANDRA RACHEL	1C
5) CAROLEO SOPHIA	1C
6) RACHETTA GIULIO	3D
7) RUSSO NICCOLO	3D

### SQUADRA 3

1) CANTAFIO LORENZO	3D
2) MONTEVERDE FRANCESCO	3D
3) SABATINO ALEX	3D
4) LEONE NADIA	1A
5) <b>MININNI SOFIA (rag)</b> D	1C
6) ROTUNDO VITTORIA SVEVA (rag)	1C

**1° INCONTRO:** SQUADRA 1 v SQUADRA 2

**2° INCONTRO:** SQUADRA 3 v PERDENTE 1° INCONTRO

**3° INCONTRO:** SQUADRA 3 v VINCENTE 1° INCONTRO

**GIORNO: Lunedì 04 marzo 2024**

**Unità Allenante: n° 2**

**CLASSI:** Seconde - Prime

**ORARIO:** dalle 16:00 alle 17:30

**PUNTO d'INCONTRO:**

ore 16:00 aula magna convitto Nazionale "P. Galluppi"

**LUOGO ALLENAMENTO:**

Giardino pubblico villa Trieste (villa Margherita)

**TIPOLOGIA di ALLENAMENTO:**

Condizionamento generale – attivazione neuro muscolare – potenziamento capacità motorie coordinative – sviluppo capacità condizionali di resistenza e velocità, attraverso l’attivazione dei metabolismi aerobico e anaerobico lattacido.

**DURATA** della seduta allenante: 55/65 min

**RITROVO FINE ALLENAMENTO**

ore 17:30 aula magna convitto Nazionale "P. Galluppi"

**ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO**

- Tenuta ginnica
- Scarpe da ginnastica (corsa)
- Borraccia
- Telo
- Tappetino (consigliato)
- Cambio maglia

P.s.

Il luogo dove si svolgerà l'allenamento potrebbe cambiare in base alle condizioni meteo.

Il programma potrebbe subire delle variazioni, che saranno tempestivamente comunicate.

**GIORNO: Giovedì 07 marzo 2024**

**EVENTO:** GARA D'ISTITUTO FINALE BASKET 3 v 3

**CATEGORIA:** CADETTI

**ORARIO:** dalle 09:30 alle 09:50

**DURATA PARTITA:**

Un tempo di gioco di 10 min effettivi oppure fino al raggiungimento da parte di una delle due squadre di 21 punti totali in caso di parità al termine dei 10' si procederà con un tempo supplementare che terminerà con la realizzazione del primo canestro da parte di una delle due squadre in campo.

**PUNTO d'INCONTRO**

ore 09:00 Palestra convitto Nazionale "P. Galluppi"

**LUOGO di GARA:**

Palestra Convitto

**GARA D'ISTITUTO FINALE BASKET 3 v 3**

**CADETTI (M)**

**Ore: 09:30 – 09:50**

1) MONTEVERDE FRANCESCO	3D
2) CANTAFIO LORENZO	3D
3) SABATINO ALEX	3D

**SQUADRA VINCITRICE**

**Torneo Basket 3 v 3**

**CADETTI**

1) RACHETTA GIULIO	3D
2) <u>BORELLI DAVIDE D</u>	2E
3) IMAD AZYZ	2E

**GIORNO: Giovedì 07 marzo 2024**

**EVENTO:**

**GARA D'ISTITUTO FINALE MASCHILE BASKET 3 v 3 INTEGRATA MISTA PER CATEGORIA**

**CATEGORIA: RAGAZZI E CADETTI**

**ORARIO:** dalle 10:10 alle 10:30

**DURATA PARTITA:**

Un tempo di gioco di 10 min effettivi oppure fino al raggiungimento da parte di una delle due squadre di 21 punti totali in caso di parità al termine dei 10' si procederà con un tempo supplementare che terminerà con la realizzazione del primo canestro da parte di una delle due squadre in campo.

**PUNTO d'INCONTRO**

ore 09:00 Palestra convitto Nazionale "P. Galluppi"

**LUOGO di GARA:**

Palestra Convitto

**GARA D'ISTITUTO FINALE MASCHILE BASKET 3 v 3  
INTEGRATA MISTA PER CATEGORIA  
Ore: 10:10 – 10:30**

1) ORTONE MARCO	1C
2) FREGOLA ANTONO	1C
3) PINTO SIMONE	1A

**SQUADRA VINCITRICE**

**Torneo Basket 3 v 3**

**INTEGRATA MISTA PER CATEGORIA**

1) MULEO ANTONIO	2E
2) AZYZ IMAD	2E
3) <u>BORELLI DAVIDE</u>	2E

**EVENTO:**

**GARA D' ISTITUTO - FINALE MASCHI E FEMMINE BASKET 3 v 3  
INTEGRATA MISTA PER CATEGORIA**

**CATEGORIA:** RAGAZZI/E – CADETTI/E

**ORARIO:** dalle 10:50 alle 11:00

**DURATA PARTITA:**

Un tempo di gioco di 10 min effettivi oppure fino al raggiungimento da parte di una delle due squadre di 21 punti totali in caso di parità al termine dei 10' si procederà con un tempo supplementare che terminerà con la realizzazione del primo canestro da parte di una delle due squadre in campo.

**PUNTO d'INCONTRO**

ore 09:00 Palestra convitto Nazionale "P. Galluppi"

**LUOGO di GARA:**

Palestra Convitto

**GARA D' ISTITUTO  
FINALE MASCHI E FEMMINE BASKET 3 v 3  
INTEGRATA MISTA PER CATEGORIA  
Ore: 10:50 – 11:10**

1) ORTONE MARCO	1C
2) FREGOLA ANTONIO	1C
3) <u>MININNI SOFIA D</u>	<u>1C</u>

1) <u>NEVOLO KAROLA B</u>	<u>2E</u>
2) MULEO ANTONIO	2E
3) PINTO SIMONE	2E

<b>SQUADRA VINCITRICE</b>
<b>GARA D' ISTITUTO</b>
<b>FINALE MASCHI E FEMMINE</b>
<b>BASKET 3 v 3</b>
<b>INTEGRATA MISTA PER CATEGORIA</b>

**EVENTO**

**CORSA CAMPESTRE**

**CATEGORIE:** Tutte (ragazzi/e – cadetti/e) che hanno aderito alla competizione

**SPECIALITÀ:** Corsa Campestre

**DURATA GARA:** dalle 10:30 alle 11:30 circa

**PUNTO d'INCONTRO E ORARIO**

ore 09:00 Palestra Convitto Nazionale Galluppi

**LUOGO di GARA:** Parco della Biodiversità Catanzaro

**DISTANZA:** 1500 mt

**ORA DI PARTENZA E RITORNO A SCUOLA**

Partenza a piedi ore: 09:30

Ritorno a piedi ore: 12:30

**ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO**

- Tenuta ginnica - pantaloncini, maglietta - maglia termica (consigliata) - Scarpe da ginnastica-
- Borraccia - Telo - Tappetino (non obbligatorio)- Cambio maglia post allenamento

P.s.

Il programma potrebbe subire delle variazioni, che saranno tempestivamente comunicate

**ELENCO ALUNNI PARTECIPANTI  
CORSA CAMPESTRE**

- 1) CARDAMONE SAVERIO MARIA (cat. Ragazzi) M 1 A
- 2) LEONE NADIA (cat. Ragazze) F 1 A
- 3) CORTESE DARIO (cat. Ragazzi) M 1 B
- 4) CASABURI GIADA (cat. Ragazze) F 1 E
- 5) MAJORE DAVIDE (cat. Ragazzi) M 2 B
- 6) NISTICO ALESSANDRO (cat. Ragazzi) M 2B
- 7) FRATTO CRISTIAN (cat. Cadetti) M 2 B
- 8) MINIACI GABRIELE (cat. Cadetti) M 2 B
- 9) ROTELLA ANDREA (cat. Cadetti) M 2 B
- 10) LE VOCI MATTEO (cat. Cadetti) M 2 B
- 11) LEONE SALVATORE (cat. Cadetti) M 2 B
- 12) PIETRANGELI ERNESTO (cat. Cadetti) M 3 C
- 13) SABATINO ALEX (cat. Cadetti) M 3 D
- 14) CANTAFIO LORENZO (cat. Cadetti) M 3D

**GIORNO: mercoledì 13 marzo**

**EVENTO:**

**TORNEO CALCIO A 5 MASCHI**

**CATEGORIA:** CADETTI

**SPECIALITÀ:** CALCIO A 5

**ORARIO INIZIO PARTITA:** ore 09:30

**PUNTO D' INCONTRO:**

ore 08:30 CAMPI CENTRO TECNICO FEDERALE FIGC LND via Contessa Clemenza  
(Lucrezia della Valle)

**I genitori dovranno accompagnare e riprendere i propri figli, rispettando gli orari indicati nel seguente programma**

**DURATA PARTITA:**

40 min (suddivisi in quattro tempi da 10 min ciascuno; tra il 2° e 3° tempo si effettuerà un intervallo di 10 min)

**RITROVO FINE ALLENAMENTO:**

Consegna ai genitori ore 13:30

**ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO**

- Tenuta ginnica - pantaloncini, maglietta (divisa) - maglia termica (consigliata)
- Scarpe tecniche da calcetto (senza tacchetti) - Parastinchi – Borraccia - Telo - Tappetino (non obbligatorio)
- Cambio maglia post allenamento (consigliata) - Due maglie una di colore nero e una bianca, grandi da poter indossare anche sopra felpa come casacche. – kway

P.s.

Il programma potrebbe subire delle variazioni, che saranno tempestivamente comunicate.

**TORNEO D'ISTITUTO CALCIO A 5**  
**CADETTI (M)**  
**Mercoledì 13 marzo 2024 Ore: 09:30 – 13:30**

**SQUADRA 1**

1) CANTAFIO LORENZO	3D
2) RUSSO NICCOLO'	3D
3) SABATINO ALEX	3D
4) SCARFONE MARCO	3D
5) ASSISI DOMENICO	3A
6) CHEKKAR AMMAR	3A
7) SCALZO PIERPAOLO	3A
8) DE FURIA LUIGI MAIA	2D

**SQUADRA 2**

1) BEVILACQUA MARCO	3B
2) LA FACE SAMUELE	3B
3) MARDENTE GIOVANNI	3B
4) MONTEROSSO CARLO	3B
5) ROTONDO LUCA	3B
6) SCALISE GABRIELE	2C
7) AZYZ IMAD	2E
8) <b>BORELLI DAVIDE</b>	2E
9) CALIO' GABRIEL	2E

**SQUADRA 3**

1) CRITELLI GIOVANNI	2A
2) NAVARRA GIUSEPPE	2A
3) PARENTELA FRANCESCO	2A
4) SCUMACI MATTIA	2A
5) FRATTO CHRISTIAN	2B
6) LE VOCI MATTEO	2B
7) LEONE SALVATORE	2B
8) MINIACI GABRIELE	2B
9) ROTELLA ANDREA	2B

**1° INCONTRO:** SQUADRA 1 v SQUADRA 2

**2° INCONTRO:** SQUADRA 3 v PERDENTE 1° INCONTRO

**3° INCONTRO:** SQUADRA 3 v VINCENTE 1° INCONTRO

**I genitori dovranno accompagnare e riprendere i propri figli, rispettando gli orari indicati nel seguente programma**

**GIORNO: Giovedì 14 marzo**

**EVENTO:** **TORNEO CALCIO A 5 MASCHI**

**CATEGORIA:** RAGAZZI

**SPECIALITÀ:** CALCIO A 5 MASCHI

**ORARIO INIZIO PARTITA:** ore 09:30

**PUNTO D' INCONTRO:**

ore 08:30 CAMPI CENTRO TECNICO FEDERALE FIGC LND via Contessa Clemenza  
(Lucrezia della Valle)

**I genitori dovranno accompagnare e riprendere i propri figli, rispettando gli orari indicati nel seguente programma**

**DURATA PARTITA:**

40 min (suddivisi in quattro tempi da 10 min ciascuno; tra il 2° e 3° tempo si effettuerà un intervallo di 10 min)

**RITROVO FINE ALLENAMENTO:**

Consegna ai genitori ore 13:30

**ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO**

- Tenuta ginnica - pantaloncini, maglietta (divisa) - maglia termica (consigliata)
- Scarpe tecniche da calcetto (senza tacchetti) - Parastinchi – Borraccia - Telo - Tappetino (non obbligatorio)
- Cambio maglia post allenamento (consigliata) - Due maglie una di colore nero e una bianca, grandi da poter indossare anche sopra felpa come casacche. – kway

P.s.

Il programma potrebbe subire delle variazioni, che saranno tempestivamente comunicate

**TORNEO D'ISTITUTO CALCIO A 5**  
**RAGAZZI(M)**  
**Giovedì 14 marzo 2024    Ore: 09:30 – 13:30**

**SQUADRA 1**

1) MULEO ANTONIO	2E
2) MAJORE DAVIDE	2B
3) NISTICO' ALESSANDRO	2B
4) BARBUTO MATTIA GINO	1D
5) COSTA FRANCESCO	1D
6) NASO GIUSEPPE	1D

**SQUADRA 2**

1) ATMOUN ARAFAT MOHAMMED	1C
2) FELICETTA FRANCESCO	1C
3) FREGOLA ANTONIO	1C
4) ORTONE MARCO	1C
5) ROTELLA LORIS	1C
6) TRAPASSO MANUEL	1C

**SQUADRA 3**

1) CASSALA JACOPO	1B
2) GIGLIOTTI CRISTIAN	1B
3) CARDAMONE SAVERIO MARIA	1A
4) OTTONELLO GIOVANNI	1A
5) PINTO SIMONE	1A
6) SCIDA ALESSANDRO	1A

**1° INCONTRO:** SQUADRA 1 v SQUADRA 2

**2° INCONTRO:** SQUADRA 3 v PERDENTE 1° INCONTRO

**3° INCONTRO:** SQUADRA 3 v VINCENTE 1° INCONTRO

**I genitori dovranno accompagnare e riprendere i propri figli, rispettando gli orari indicati nel seguente programma**

**GIORNO: Venerdì 15 marzo**

**EVENTO:**

**TORNEO CALCIO A 5 MASCHI**

**CATEGORIA:** RAGAZZI e RAGAZZE

**SPECIALITÀ:** CALCIO A 5 INTEGRATO MISTO MASCHI e FEMMINE

**ORARIO INIZIO PARTITA:** ore 09:30

**PUNTO D' INCONTRO:**

ore 08:30 CAMPI CENTRO TECNICO FEDERALE FIGC LND via Contessa Clemenza  
(Lucrezia della Valle)

**I genitori dovranno accompagnare e riprendere i propri figli, rispettando gli orari indicati nel seguente programma**

**DURATA PARTITA:**

40 min (suddivisi in quattro tempi da 10 min ciascuno; tra il 2° e 3° tempo si effettuerà un intervallo di 10 min)

**RITROVO FINE ALLENAMENTO:**

Consegna ai genitori ore 11:10

**ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO**

- Tenuta ginnica - pantaloncini, maglietta (divisa) - maglia termica (consigliata)
- Scarpe tecniche da calcetto (senza tacchetti) - Parastinchi – Borraccia - Telo - Tappetino (non obbligatorio)
- Cambio maglia post allenamento (consigliata) - Due maglie una di colore nero e una bianca, grandi da poter indossare anche sopra felpa come casacche. – kway

P.s.

Il programma potrebbe subire delle variazioni, che saranno tempestivamente comunicate

**TORNEO D'ISTITUTO CALCIO A 5  
INTEGRATO MISTO RAGAZZI/E  
venerdì 15 marzo 2024 Ore: 09:00 – 11:00**

- |                            |      |
|----------------------------|------|
| 1) CARDAMONE SAVERIO MARIA | M 1A |
| 2) MERANTE MARTA           | F 1A |
| 3) OTTONELLO GIOVANNI      | M 1A |
| 4) PINTO SIMONE            | M 1° |
| 5) RIZZA ANDREA            | F 1A |
| 6) SCIDA ALESSANDRO        | M 1A |

**SQUADRA VINCITRICE**

**TORNEO D'ISTITUTO CALCIO A 5  
INTEGRATO MISTO RAGAZZI/E**

- |                       |      |
|-----------------------|------|
| 1) CACIA ELENA        | F 1B |
| 2) CASSALA JACOPO     | M 1B |
| 3) FIORENZA SARA      | F 1B |
| 4) GIGLIOTTI CRISTIAN | M 1B |
| 5) IZZO ARIANNA       | F 1B |
| 6) CAROLEO SOPHIA     | F 1C |

**GIORNO: Lunedì 18 marzo**

**PREMIAZIONE TUTTE LE DISCIPLINE**

**EVENTO:** PREMIAZIONI

**CLASSI:** TUTTE

**ORARIO:** dalle 10:30 alle 12:30

**LUOGO:** Cortile Convitto Nazionale "p. Galluppi"

















