

GARE DI NOVEMBRE

Esordiscono il 5 novembre i Ragazzi del Cassiantica nelle acque del tempio del nuoto italiano:

FORO ITALICO - PISCINA DEI MOSAICI

La prima ad entrare in acqua è **FRANCESCA ROMANA BIANCHI**, esordio con le "cuffie dorate", che resta calma e disputa un 100stile in 1'36" diminuendo di 3" il suo personale. Non brillante la parte finale del suo 50 Fa dove dimentica il movimento corretto e tocca dopo 53"4. Ce la mette sempre tutta, ci piace. Benvenuta nel team.

GIULIA "CLEMI" IACONA 100SL cambio dopo 41" e tocco dopo 1'31" il tempo del ritorno (50") è troppo alto! Non brillante la parte conclusiva del 50Fa e tocco dopo 49"5. Più determinazione. Brava

GIULIA PICCIRILLO: nel 100SL scende a 1'20" che denotano un buon allenamento ma 5" di differenza tra le 2 frazioni è eccessivo. Cambio troppo veloce o ritorno mosciarello? Comunque 7° posto è ottimo. 50Fa non proprio la sua gara 47"5 per dovere di cronaca. Migliorerà ne è consapevole! Brava

FLAMINIA FRATTA disputa un 100sL timoroso e tocca dopo 1'23", esce dall'acqua affaticata ma non "distrutta" come dovrebbe. Si rifà nel 50 Do partendo bene, tenendo un ottima frequenza di bracciata ma l'arrivo è titubante, 44"8. Brava

REBECCA TEMPERANZA 100sL in 1'21", scende di 1" rispetto al tempo in "corta", allunga bene ma non spinge. 100Ra ben nuotato e finalmente intravediamo una gambata, bene la sub dopo la virata e ritorna in 54" segnando un buon . Brava Rebus



GAIA PIPITONE esordio con cuffie dorate niente male, 100SL in 1'17". Inaspettata grinta nel 50Fa dove, anche se non perfetta stilisticamente, è sempre potente e ritmata la bracciata, 39"9 **MEDAGLIA D'ARGENTO**. Complimenti e benvenuta nel team

GABRIELE FABRIZI mai visto così aggressivo nel suo primo 100SL in "Lunga" 38"-41" perfetto e tocca dopo 1'18"9 andandosi a prendere una bella **MEDAGLIA DI BRONZO**. Cagnaccio! 50Fa migliorato ma non ancora fluido 45"8 per la cronaca. Bravo Radioli

EMA DAVIDE parte bene nel 100SL ma "molla" del ritorno e perde la possibilità di andar sul podio poiché è alto il suo 1'20"3. La paura di una falsa partenza lo fa partire in ritardo nel 50 Fa, guarda a sinistra mentre nuota e tocca dopo 41"2. Ci siamo quasi, Più Grinta!

LORENZO LA SORSA resta stabile il suo tempo nel dorso con 49"2 causato da un arrivo alla ricerca del muro, gambe a "can can" ma buona frequenza di bracciata. 100 Ra dovrebbe essere la sua gara, decente tuffo, ma è tinta dal suo difetto "guardare al suo fianco", 1'47"9. Bravo.

LORENZO FABRIZI sindacale la sua prestazione nel 50Do dove non sbaglia nulla compreso un accettabile arrivo in 38"9. Migliora molto la sub del 100SL, 35"-41" mostrano un ritorno con un paio di secondi di troppo, comunque 1'16" non è male. Resta concentrato e non sentirai fatica!



DA LEO ED ANDREA IL SABATO TRIPPA! Stì due dovrebbero scambiarsi un paio di caratteristiche Psico-fisiche. Andrea pensa ancora che il 100SL sia un 100SL e non 2x50. Leo pensa che il 100Ra Si debba fare studiando gli avversari e non a "sensazione". Andrea troppo timore prima del 50 Fa. Leo troppo "inca77ato" prima del 50 Do. Nà via di mezzo no?! Andrea 100SL 1'09"? Leo 50Do 37"6? Dai fate i seri! Comunque la differenza oggi la fa la **MEDAGLIA DI BRONZO** nel 100 Ra di Leo che forse era più contento di aver battuto i mostro IVAN. Ripartiamo con un po' di umiltà e i risultati arriveranno. Bravi

Staffette

Esordienti A

FRANCESCA 50 DO 52"

LORENZO 50 RA testa alta 50"8

EMA 50 FA 42"

GIULIA 50 SL 34"3



Ragazzi

REBECCA 50DO (35 in realtà) 43"2

LEO 50 RA 40"4

GAIA 50 FA 38"

ANDREA 50SL 30"7

