







## GARE NUOTO E SINCRO PER IRAGAZZI DI VELLETRIDELL'F&D H2O: GRANDIRISULTATI

Trofeo "Swim for you" per i ragazzi e le ragazze dell'F&D H2O Velletri

Domenica di gare per gli atleti e le atlete dell'F&DH2O, che si sono recati a Roma alla Piscina Babel per il Trofeo "Swim for you". Prima tappa dell'importante manifestazione, che proseguirà in marzo con il secondo tabellone di gare e a maggio con le finali. Hanno gareggiato, con tre impegni a testa, gli atleti Aprea, Pecchi, Sambucci, Fasano, Spallotta, Tudorache e Comandini per il gruppo velletrino e Timpanaro, Benedetti, Cugini, Cedroni, Valeri Luca, Valeri Valerio, Chiominto, Nardini, Zolfo, Santini, Talone, Bocchini per quello larianese. Ragazzi e le ragazze hanno fatto tutti le competizioni di 25 dorso, 25 rana e 50 stile libero. Accompagnati dai tecnici Chiara Pompili ed Elvio Bentivegna, si sono dati da fare riportando ottimi risultati. L'allenatore dell'F&D H2O Bentivegna, insieme alla sua collega Pompili, ha così commentato le prestazioni dei giovani scesi in vasca: "Sono stati tutti molto bravi, e soprattutto per parecchi era la prima gara, un traguardo importante. Si sono distinti Mattia Bocchini e Vittorio Cugini, perché hanno ottenuto fra i primi tempi in tutte le gare disputate. Inoltre abbiamo riportato qualificazioni alle finali di diversi atleti. Bravi tutti!".

Sincro, gare domenicali con tante soddisfazioni per le ragazze dell'F&D H2O al "Time Sport Village"

Domenica intensa anche per il Settore Sincro dell'F&D H2O, alla seconda gara di obbligatorie dopo quella dello scorso dicembre. Per la società del Presidente Francesco Perillo hanno preso parte alle gare, insieme al tecnico Silvia Canini, tantissime atlete, che tornano tutte a casa con netti miglioramenti rispetto alla precedente uscita. Diletta Fuschi (quindicesima), Benedetta Pirocci (sedicesima) e Valeria Mosconi (diciannovesima) sono fra le prime ad aver gareggiato e hanno migliorato il loro posto in classifica in confronto alla scorsa gara. Bene anche Chloè Forgione, classe 2010, che ha raggiunto un quarto posto. Hanno inoltre gareggiato le esordienti A Elena Granatelli (diciottesima), Martina Lucarelli (diciannovesima), Ludovica Rondelli (ventiquattresima) posizionandosi bene nella lista delle oltre quaranta atlete. Ottima prova, al "Time Sport Village", anche per le esordienti B: buon posto per Ludovica Giuppon, che riconferma la sua tenacia e il suo impegno e si posiziona undicesima. Bene anche Marta Quattrocchi, sedicesima, ed Elena Andreocci, ventisettesima su quaranta atlete. Tante soddisfazioni per la categoria Ragazze, composta dalle atlete più grandi: medaglia d'argento per Giulia Petrilli, distinta per la sua concentrazione e bravura, e miglioramenti per Giulia Perciballi, spiccata nella sua precisione nell'esecuzione degli esercizi e giunta settima. Prestazione notevole anche per Giada Lannuzzi, Linda Perciballi ed Elena Turchetti. Al termine della faticosa ma soddisfacente giornata, Silvia Canini ha espresso la sua soddisfazione: "Sono contenta di come le ragazze si stanno impegnando, soprattutto in allenamento e i risultati seppur piccoli, iniziano a vedersi. Per alcune si tratta della seconda gara in questo sport, devono avere tanta pazienza e cogliere i piccoli miglioramenti". E non tarderanno ad arrivare soddisfazioni sempre più grandi... Complimenti da tutto il mondo dell'F&D H2O.

Domenica pomeriggio a Frosinone per gli atleti dell'F&D H2O Velletri

Domenica pomeriggio di gare per i ragazzi e le ragazze più grandi dell'F&D H2O Velletri, impegnati al Centro Federale di Frosinone insieme ai tecnici Roberto Cianfarani ed Elvio Bentivegna. Tutti hanno migliorato i loro tempi in competizioni valide per la qualificazione alle gare regionali. Presenti Sharon Haxhaj, Milena Mancini, Sara D'Achille, Martina Menta, Alessio Midzeli, Samuele Dell'Uomo, Luca Tora, Alessio Borro, Cristian Borro, Rachele Della Vecchia, Marta Cianfarani, Bruno Chamberry. Importanti risultati riportati dai ragazzi del club del Presidente Perillo: si sono distinti Alessio Borro nei 100 stile libero, Luca Tora che migliora di un paio di decimi,

