



COMITATO PROVINCIALE DI TARANTO



Prosegue senza sosta l'attività sportiva e formativa offerta dal Comitato Provinciale A.S.C. di Taranto (Attività Sportive Confederates), Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. (www.ascsport.it).

Si è tenuto domenica 21 febbraio a **Manduria (TA)** lo stage di "**Calisthenics**" ed a seguire la competizione denominata "**Calistrength ETF contest for rookies 1.0**".

Calisthenics è un termine inglese che identifica un insieme di esercizi fisici a corpo libero, generalmente eseguiti senza l'ausilio di attrezzi, alternativi a quelli classici della ginnastica. Il termine **calistenia** (o meglio **callistenia**) deriva dalle parole greche "**kalos**", che significa bello, e "**sthenos**", che significa forza, ad indicare che questa forma di ginnastica, come altre discipline del fitness, mira ad un miglioramento delle condizioni fisiche intese sia come prestanza che come estetica.

Lo stage, dall'altissimo tenore tecnico ed intensità, è stato diretto dagli istruttori Andrisano Vincenzo e Greco Stefano ed ha visto impegnati una platea eterogena di atleti provenienti dalla tutta Puglia riunitisi nella splendida location messa a disposizione dell'Associazione Sportiva Dilettantistica Extreme Total Fight Club di Manduria (TA).

Al termine dello stage tutti i discenti hanno partecipato alla prima edizione del "**Calistrength ETF contest for rookies 1.0**" che li ha visti impegnati in una prova di forza e resistenza della durata di 3 minuti consistenti nell'effettuare il maggior numero di ripetizioni degli esercizi di trazione, dip e pistol squat. 1° classificato Matteo Cappilli, 2° classificato Carlo Pagano e 3° classificato Eduardo Palladini.

Un ringraziamento particolare va all'Avv. Luca Stevanato, presidente nazionale A.S.C., all'Avv. Elena Cuccovillo, presidente Regionale Puglia A.S.C., al dott. Marco Visconti, responsabile nazionale A.S.C. della Formazione, al dott. Cataldo Bianchi, presidente provinciale A.S.C. Taranto e al presidente dell'A.S.D. Extreme Total Fight Club di Manduria (TA) Cosimo Perrucci, che con la loro indiscussa professionalità e prezioso contributo hanno permesso la realizzazione di questo evento.

Info: taranto@ascsport.it

Il Presidente Provinciale A.S.C. Taranto
dott. Cataldo Bianchi