

**POC**  
Piano Operativo Comunale

ADOTTATO	Delibera di C.C.	N. 182544/105	del 31/10/2017
PUBBLICATO	B.U.R.	N. 308	del 15/11/2017
APPROVATO	Delibera di C.C.	N. 135845/87	del 19/07/2018
PUBBLICATO	B.U.R.	N. 272	del 22/08/2018

MODIFICATO CON:  
Delibera di C.C. N 222674/155 del 11/12/2018 (2° POC Modificato ripubblicato)

Rapporto 1:60.000

Sindaco	Michèle de Pascale		
Assessore Urbanistica	Federica Del Conte		
Segretario Generale	Paoletta Neri		
CAPO AREA	Ing. Valterio Natali		
RESPONSABILE DEL PROCEDIMENTO	Arch. Francesca Proni		
UNITÀ DI PROGETTO	Ing. Valterio Natali		
Responsabile			
Coordinatore	Arch. Francesca Proni		
Progettisti	Arch. Raffaella Benedazzi Arch. Maurizio Giulio Arch. Maurizio Fabbri Arch. Francesca Proni Arch. Leonardo Rossi Arch. Silvia Ricci Arch. Antonia Tassinari	Istruttori	Chiara Bello Francesca Boffa Caterina Gramerini Piero Magagnoli Federica Proni
		Segreteria	Franca Gordini

Comune di Ravenna  
Area Pianificazione Territoriale

## Sistemi e zone strutturanti la forma del territorio

## Sistemi

■ ■ ■ Perimetro del P.R. del Porto Art. 3.12


## Costa

Zone di riqualificazione della costa e dell'arenile Art. 3.13

 Zone urbanizzate in ambito costiero Art. 3.14

 Zone di tutela della costa e dell'arenile Art. 3.15

## Laghi, corsi d'acqua e acque sotterranee

	Zone di tutela dei caratteri ambientali di laghi, bacini e corsi d'acqua zone di tutela ordinaria	Art. 3.17.B
---	--	-------------

Invasi ed alvei di laghi, bacini e corsi d'acqua	Art. 3.18
--	-----------

### Zone ed elementi di interesse paesaggistico-ambientale

### Ambiti di tutela

 Zone di particolare interesse paesaggistico ambientale Art. 3.19

	Bonifiche	Art. 323
---	-----------	----------

 Zona di tutela naturalistica - di conservazione Art. 3.25 A

### Zone ed elementi di particolare interesse storico

### Zone ed elementi di particolare interesse storico-archeologico

 Aree di concentrazione di materiali archeologici Art. 3.21 A b2

**Abstract** The purpose of this study was to investigate the effect of a 12-week training program on the physical and psychological characteristics of young women. The study was conducted in a laboratory setting. The participants were 15 young women (mean age: 20.5 ± 1.5 years, mean height: 1.65 ± 0.05 m, mean weight: 55.0 ± 5.0 kg). They were divided into two groups: a control group (n = 7) and an experimental group (n = 8). The experimental group underwent a 12-week training program consisting of three sessions per week. The control group did not undergo any training. The physical characteristics measured were maximum oxygen consumption (VO<sub>2</sub>max), maximum heart rate (HR<sub>max</sub>), and maximum power output (P<sub>max</sub>). The psychological characteristics measured were anxiety, depression, and self-esteem. The results showed that the experimental group had significantly higher VO<sub>2</sub>max, HR<sub>max</sub>, and P<sub>max</sub> values compared to the control group after 12 weeks of training. Additionally, the experimental group had significantly lower anxiety and depression levels and higher self-esteem levels compared to the control group after 12 weeks of training. The findings of this study suggest that a 12-week training program can improve the physical and psychological characteristics of young women.

\_\_\_\_\_

## Insedimenti storici

 Insediamenti urbani storici Art. 3.22


Zone ed elementi di interesse storico e testimoniale

Città delle colonie Art. 3.16

 Colonie marine

## Aree di valorizzazione

---

	Parchi regionali	Art. 7.1
---	------------------	----------

