



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia

## ***Il Programma del corso aspirante tecnico \****

**Direzione:** Paolo Camossi F.T.R.

**Coordinamento Moduli e Docenti:** Francesco Comuzzo

**Hotel Continental – Via Tricesimo, 73 - UDINE**

### ***Giovedì 5 luglio***

**Ore 17.00 registrazione dei partecipanti e consegna materiale**

**Ore 17.30 – 21.30                      1° MODULO: AVVIAMENTO ALL'ATLETICA**

(docenti: Paolo Camossi e prof.ssa Mara Nespolo)

1. Le specialità dell'Atletica Leggera, il campo, la pista, gli attrezzi e i record
2. Attività Giovanile: le distanze e gli attrezzi
3. Elementi di organizzazione sportiva e federale
4. Le capacità motorie e le motivazioni allo sport

**Palaindoor O. Bernes – Via del Maglio 6 – PADERNO (UD)**

### ***Venerdì 6 luglio***

**Ore 17.30 – 21.30                      2° MODULO: CORRI E MARCIA**

(docente: prof.ssa Mara Nespolo)

1. Pratica: come accogliere i giovani e impostare le lezioni
2. Pratico/teorica: i fondamentali tecnici
3. Pratica: progressione didattica ed esercizi tecnici propedeutici
4. Pratico/teorica: osservare, misurare, valutare, correggere

### ***Giovedì 12 luglio***

**Ore 17.30 – 21.30                      3° MODULO: SALTA**

(docente: prof.ssa Mara Nespolo)

1. Pratica: come accogliere i giovani e impostare le lezioni
2. Pratico/teorica: i fondamentali tecnici
3. Pratica: progressione didattica ed esercizi tecnici propedeutici
4. Pratico/teorica: osservare, misurare, valutare, correggere

### ***Venerdì 13 luglio***

**Ore 17.30 – 21.30                      4° MODULO: LANCIA**

(docente: prof.ssa Mara Nespolo)

1. Pratica: come accogliere i giovani e impostare le lezioni
2. Pratico/teorica: i fondamentali tecnici
3. Pratica: progressione didattica ed esercizi tecnici propedeutici
4. Pratico/teorica: osservare, misurare, valutare, correggere

**\* Il Corso si svolgerà in sede unica e con date ed orari da definire se le iscrizioni non supereranno le 45 persone**

FIDAL C.R. F.V.G. – Via dei Macelli, 5 c/o Stadio N. Rocco – 34148 Trieste Tel. 040-829190 fax 040-382972  
P.IVA 01384571004 C.F. 05289680588 e-mail [cr.friulivg@fidal.it](mailto:cr.friulivg@fidal.it) sito internet: [www.fidalfvg.it](http://www.fidalfvg.it)