

SEMINARIO

Superiamo gli ostacoli: biomeccanica del passaggio delle barriere “alte” (100hs e 110hs) e “basse” (400hs)

Relatori:

Gianni Tozzi Allenatore 4° Livello

Domenica 25 Ottobre 2020

Stadio delle Aquile – “Paolo Rosi”

Programma del seminario

ore 13:00 Apertura seminario

ore 13:15 Accredito Partecipanti e informazioni tecniche

ore 13:30 Gianni Tozzi: Biomeccanica degli ostacoli “alti” (100hs e 110hs) – esercitazioni pratiche

ore 15:30 Gianni Tozzi: Biomeccanica degli ostacolo “bassi” (400hs M/F): differenze con gli ostacoli “alti” – esercitazioni pratiche

ore 16:30 Ritmica dei 400hs: approccio pratico e valutazioni metodologiche

ore 17:30 Chiusura lavori

- Il seminario è organizzato dal **CR FIDAL Lazio**, in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche FIDAL valido per l'acquisizione di **0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera**.
- Le iscrizioni dovranno essere inviate, entro le ore 12,00 di Giovedì 22 Ottobre 2020 al seguente indirizzo e-mail: f.rambotti@fidallazio.it.
- Il costo del seminario è di € 15,00 che potranno essere saldati al momento dell'iscrizione

 **Federazione Italiana di Atletica Leggera**
Comitato Regionale Lazio www.fidallazio.org

www.fidal.it

Via Flaminia Nuova, 830 • 00191 Roma • tel. 06 33221775 • fax 06 3340014 • e-mail cr.lazio@fidal.it