



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **PIEMONTE**

Raduno Salti F.I.D.A.L. Piemonte 18/02/2017



Presenze Atleti

N.	Atleti Progetto Salti F. Pie.	Anno Nas.	Cat.	Società
1	Basiglio Sara	2003	CF	Derthona Atletica
2	Brustio Federico	2003	CM	Atl. Vercelli 78
3	Chiesa Nicolò	2003	CM	Atl. Santhià
4	Favro Davide	2002	CM	G.S. Chivassesi
5	Gai Melodie	2003	CF	C.U.S. Torino
6	Ghizzardì Filippo	2003	CM	S.S. Borgomanero
7	Luly Simone	2003	CM	C.U.S. Torino
8	Massa Alessandro	2002	CM	Roata Chiusani
9	Perona Linda	2003	CF	Bugella Sport
10	Piana Eleonora	2003	CF	S.S. Borgomanero
Atleti Convocati Extra				
11	Bacco Matilde	2002	CF	Splendor Cossato
12	Borello Ilary	2002	CF	Atletica Ivrea
13	Ferrero Paolo	2002	CM	Safatletica Piemonte
14	Gallo Alice	2002	CF	Atl. Santhià
15	Parigi Federica	2003	CF	Vittorio Alfieri Asti
16	Sion Alessandro	2002	CM	Safatletica Piemonte
17	Travar Dejan	2003	CM	Ermenegildo Zegna
18	Trovò Sara	2002	CF	Safatletica Piemonte
19	Viazzo Carolina	2002	CF	Splendor Cossato
Atleti Partecipazione Libera				
20	Cherchi Gaia	2002	CF	Bugella Sport
21	Falcone Adele	2003	CF	Roata Chiusani
22	Ferramosca Francesco	1999	JM	Atl. Mercurio
23	Ghibaudò Giorgia	2003	CF	Roata Chiusani
24	Joy Benjamin	2001	AF	C.U.S. Torino
25	Viale Andrea	2002	CM	Roata Chiusani

Sviluppo Raduno

Sessione 0 (14.30-15.00) Riscaldamento

- Mobilità su ostacoli (5hs 76cm distanza 4 D/5 U piedi):
 - Oscillazioni Laterali gambe tese (2 giri 1° attacco dx 2° sx)
 - Passaggio Centrale (2 giri 1° attacco dx 2° sx)
 - Passaggio Laterale con flessione anca e ginocchio (2 giri 1° attacco dx 2° sx)
- Corsa (40m):
 - 2 x Progressivi
 - 2 x Allunghi

Sessione 1 (15.00-17.00) Tecnica di Corsa

- Postura (retro-versione di bacino con orientamento corporeo corretto)
 - 30'' Bipodalico mani fianchi
 - 30'' Bipodalico braccia flessione 90° gomito e mano tesa
 - 2x(15''dx + 15''sx) Monopodalico atteggiamento corsa di a.a.s.s. e a.a.i.i.
- Camminata in dorsi-planti flessione di caviglia successiva (3x30m)
- Analisi ciclo posteriore corsa
 - Esercizio attivazione ciclo posteriore a muro (3x10dx + 10sx)
 - Calciata avanti tesa (3x30m)
- Analisi ciclo anteriore corsa
 - Esercizio attivazione ciclo anteriore a muro: 2x10dx + 10sx lenti
2x10dx + 10sx rapidi con spinta
 - Skip A con doppio rimbalzo (3x30m)
- Ankling "Basso" (3x30m)
- Ankling tra cinesini (10 cinesini distanza 5 piedi (n°45 U – n°38 D))

Sessione 2 (17.00-18.00) Tecnica Multibalzi (Aggiunta gruppo A/J Lanciatori)

- Analisi impatto al suolo e posizione di arrivo piede:
 - Caduta blocco da rialzo (30cm circa) x3
 - Caduta e uscita da rialzo (30cm circa) x3
 - Caduta e uscita in mono-podalico (30cm circa) x 3

- Analisi balzo orizzontale con uso “esclusivo” piede:
 - Balzelli (3x30m)

- Analisi balzo orizzontale con “sblocco” ginocchio:
 - Balzi orizzontali (3x30m)

- Analisi balzo verticale:
 - Balzi tra cinesini (10 cinesini distanza 4 piedi U / 3 piedi D)

- Analisi balzo successivo:
 - Balzelli successivi (3x20m 3dx+3sx)

Note Finali

Si ringraziano tutti i tecnici sociali che hanno preso parte all'incontro e la disponibilità dei ragazzi al voler apprendere.

Un grazie in particolare a Maria Marello per aver voluto condividere l'esperienza con il gruppo dei Lanciatori e ad Alice Minetti e Davide Cominetto per la collaborazione nei lavori.

Il Referente
Airale Marco