

## SEMINARIO

# Principi generali teorici e pratici dei lanci per un corretto avviamento e perfezionamento delle specialità, con particolare riferimento al lancio del giavellotto.

Relatori:

**Claudia Tavelli**, *allenatore Referente Tecnico CR Lazio* – **Francesco Pignata**, *allenatore specialista Referente Tecnico CR Lazio*

Venerdì 28 Aprile 2017

Centro Sportivo Olimpico dell'Esercito – Via degli Arditi, 1 – Cecchignola – Roma

### Programma del seminario

ore 14:30 Apertura seminario: Flavio Rambotti.  
ore 14:45 Claudia Tavelli: principi generali dei lanci – valutazione biomeccanica  
ore 15:45 Francesco Pignata: biomeccanica del lancio del giavellotto  
ore 16:45 pausa  
ore 17:00 Claudia Tavelli: principi generali dei lanci – esercitazioni pratiche  
ore 17:45 Francesco Pignata: lancio del giavellotto – esercitazioni pratiche

- 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 24 del 25 aprile 2017 al seguente indirizzo e-mail: [tecnico.lazio@fidal.it](mailto:tecnico.lazio@fidal.it).
- Il costo per la partecipazione al seminario è di € 15,00 comprensivi di chiavetta USB con materiale didattico, che saranno versati all'addetto FIDAL al momento dell'accredito.