

SEMINARIO

La velocità nei concorsi: importanza degli ultimi appoggi per una corretta impostazione del gesto finale.

Relatori: **Claudio Mazzaufò**, advisor nazionale F.I.D.A.L. **Francesco Pignata**, allenatore specialista Referente Tecnico CR Lazio – **Andrea Matarazzo**, allenatore specialista 4° livello

Sabato 6 Aprile 2019

Centro Sportivo Olimpico dell'Esercito – Largo dei Portabandiera – Cecchignola – Roma – Aula Briefing

Programma del seminario

ore 08:30 Accredito Partecipanti

ore 09:00 Apertura seminario

ore 10:00 Claudio Mazzaufò: principi teorici generali comuni a salti e lanci

ore 11:00 Andrea Matarazzo: principi biomeccanici del penultimo e ultimo appoggio nei salti in estensione

ore 11:45 pausa

ore 12:00 Francesco Pignata: principi biomeccanici del passaggio ciclico-aciclico nel lancio del giavellotto

ore 12:45 Claudio Mazzaufò: considerazioni finali

- 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 4 aprile 2019 al seguente indirizzo e-mail: f.rambotti@fidallazio.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.