

## SEMINARIO

# “DALL’ANALISI BIOMECCANICA DELLA CORSA ALLA PRATICA SUL CAMPO”

Relatore: **VINCENZO DE LUCA, ALLENATORE SPECIALISTA**

Sabato 22, Domenica 23 marzo 2014

Teoria – Roma, Viale dell’Esercito 102 c/o Scuola Tramat Cecchignola

Pratica – Roma, Via degli Arditi 1 c/o Centro Sportivo C. S. Esercito

Seminario tecnico per istruttori/allenatori con dibattito conclusivo.

Programma del seminario:

### Sabato 22 marzo: teoria

- ore 9:15 Accredito dei partecipanti e saluti autorità
- ore 9:30 Apertura seminario: Emilio De Bonis FTR Lazio
- ore 9:45 Vincenzo De Luca “Biomeccanica della corsa ( di velocità e di resistenza, sul piano e con gli ostacoli) ” – prima parte
- ore 12:00 Interventi da parte dei corsisti
- ore 12:45 Pausa pranzo
- ore 13:45 Vincenzo De Luca “Biomeccanica della corsa ( di velocità e di resistenza, sul piano e con gli ostacoli) ” – seconda parte
- ore 15:30 Interventi da parte dei corsisti
- ore 16:00 Fine lavori

### Domenica 23 marzo: pratica

- ore 10:00 Vincenzo De Luca “Applicazioni pratiche del modello biomeccanico”
- ore 13:30 Fine lavori

- Il seminario è organizzato dal CR FIDAL Lazio, in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche FIDAL e con il C.S. Esercito ed è valido per l'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera.
- Le iscrizioni potranno essere inviate, entro 19 marzo 2014 al seguente indirizzo e-mail: [tecnico.lazio@fidal.it](mailto:tecnico.lazio@fidal.it);
- Il costo per la partecipazione al seminario è di € 8,00 che saranno versati al momento dell'accredito.

 **Federazione Italiana di Atletica Leggera**  
**Comitato Regionale Lazio** [www.fidallazio.org](http://www.fidallazio.org)

[www.fidal.it](http://www.fidal.it) Via Flaminia Nuova, 830 • 00191 Roma • tel. 06 33221775 • fax 06 3340014 • e-mail [cr.lazio@fidal.it](mailto:cr.lazio@fidal.it)