



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale EMILIA ROMAGNA

ATTIVITA' TECNICA INVERNALE 2026

Settori velocità e ostacoli

Il settore tecnico del Comitato Regionale FIDAL Emilia-Romagna propone un'attività tecnica continuativa di raduni che si svolgeranno nella stagione invernale 2026.

Data	Luogo	Annate
I novembre	Modena	2007-2011
22 novembre	Modena	2007-2011
13 dicembre	Rubiera	2007-2011

DETTAGLI ORGANIZZATIVI

Per ciascun incontro **il ritrovo è fissato alle ore 9:45**, mentre il termine dell'allenamento pomeridiano sarà entro le ore 17:00.

Tutti i partecipanti dovranno:

- Essere regolarmente tesserati per una società della FIDAL Emilia-Romagna per la stagione 2026.
- Avere l'idoneità agonistica in corso di validità nelle giornate dei raduni.
- Presentarsi muniti dell'attrezzatura personale necessaria.
- Organizzarsi autonomamente per il pranzo.

Lo staff tecnico regionale si riserva il diritto di valutare l'inserimento di atleti di altre annate rispetto a quelle indicate. A tutte le sedute di allenamento sono invitati gli atleti appartenenti al **Club Elite Emilia Romagna**, i quali dovranno compilare a loro volta il form di adesione.

I tre incontri saranno incentrati su tematiche distinte, come riportato di seguito. In fase di iscrizione sarà necessario indicare a quale/i incontri si desidera partecipare.



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **EMILIA ROMAGNA**

Data	Programma di massima	
1 nov	Mattino	Esercitazioni e andature pliometriche per la tecnica di corsa
	Pomeriggio	Ostacoli: esercitazioni di corsa con 5 passi (hs più alti) e con 1 passo (hs più bassi) Velocità: ritmica di corsa (frequenza/ampiezza) + prove di corsa adeguate al periodo
22 nov	Mattino	Ostacoli: esercitazioni tecniche per il passaggio dell'ostacolo Velocità: esercitazioni per la tecnica di corsa lanciata
	Pomeriggio	Prove ripetute adeguate al periodo
13 dic	Mattino	La partenza dai blocchi, anche con ostacoli: tecnica esecutiva ed esercizi tecnici specifici
	Pomeriggio	Prove di velocità con cronometraggio automatico e rilevamento del numero di passi + prove di corsa adeguate al periodo

MODALITA' DI ADESIONE

Gli atleti interessati dovranno fare richiesta, **entro e non oltre il 18 ottobre 2026**, compilando il seguente [FORM DI ISCRIZIONE](#). Successivamente a tale data verrà comunicato l'elenco degli atleti la cui richiesta sarà stata accolta, nei limiti dei numeri massimi gestibili.

TECNICI

Le sedute di allenamento si svolgeranno sotto la guida della Struttura Tecnica Regionale e relativi collaboratori. È fortemente consigliata la partecipazione sia dei tecnici personali degli atleti coinvolti che di tutti gli altri tecnici che volessero assistere agli allenamenti. Sarà possibile ottenere **0.5 crediti partecipando a 2 incontri completi** tra tutti quelli previsti per le diverse specialità nei mesi di novembre/dicembre.

Ulteriori informazioni: tecnico.emiliaromagna@fidal.it

Il Fiduciario Tecnico Regionale
Federico Menozzi