



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia

io sono
FRIULI VENEZIA GIULIA
www.turismofvg.it

Trieste, 22 Marzo 2023

Alle Società
(da consegnare ad atleti e tecnici)
e p.c. Al Presidente del C.R. del F.V.G.
Ai Comitati Provinciali
Ai Fiduciari Tecnici Provinciali
VIA E-MAIL

Oggetto: Convocazione Raduno Regionale Salto con l'Asta.
Sabato 1 Aprile 2023 Udine (UD) – Palaindoor "Ovidio Bernes"

Il Settore Tecnico regionale organizza un raduno regionale di Salto con l'Asta, nella giornata di sabato 1 Aprile dalle ore 14.30 alle ore 17.00 presso il Palaindoor di Udine "Ovidio Bernes". Al raduno sono invitati anche i tecnici personali.

Tecnici responsabili del raduno: Igor Lapaine, Ennio Fabris, Claudio Agnolet.

Contenuti del raduno

Concetti generali e tecnici (specifici) dell'allenamento di salto con l'asta

Riscaldamento speciale usando andature in pista e salti in pedana con la rincorsa di 2-6 passi con l'asta rigida

- o Come tenere l'asta
- o Come correre con l'asta
- o Come presentare
- o Come staccare
- o Come muovere l'asta
- o Come infilare

Usando l'asta tenera e rincorsa media di 6-10 passi:

- o Come piegare l'asta
- o Come infilare
- o Come passare l'asticella

Al termine dell'allenamento tecnico verrà presentato qualche esercizio di acrobatica e alla sbarra.

Dibattito

La conferma della presenza al raduno va fatta obbligatoriamente entro giovedì 30 Marzo inviando un messaggio SMS oppure via WhatsApp al FTR Alessandro Brondani (333-2432272).

Cordialmente.

Il Fiduciario Tecnico Regionale
Alessandro Brondani



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia

io sono
FRIULI VENEZIA GIULIA
www.turismofvg.it

ATLETI CONVOCATI

MUSICNOEMI (Atletica 2000)
TIBURZIO FILIPPO ((Atletica 2000)
FABRIS GIORGIA (Cus TS)
DE MARTIN REBECCA (Brugnera)
FRARE BIANCA (Brugnera)
PAOLATTO LETIZIA (Brugnera)
AGOSTINIS SARA (Brugnera)
SCIANNIMANICA LORENZO (Brugnera)
PADOVAN ALESSANDRO (Brugnera)
BARATIN MILENA (Malignani)
PICHLER LEONI (Malignani)
ZUCCATO ELETTRA (Malignani)
ZIANI PIETRO (Malignani)
PANTAROTTO BIAGIO (Malignani)
DANELUTTI LEONARDO (Malignani)
NONINO ALBERTO (Malignani)
MODUGNO LORENZO (Polisportiva Triveneto TS)