FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale LAZIO

CORSO PER ISTRUTTORE / AIUTO ALLENATORE – I° LIVELLO ROMA 2026-2027

Le lezioni della PARTE INIZIALE si terranno presso l'Impianto di Sapienza Sport – Via delle Fornaci di Tori di Quinto, 64
Le lezioni Pratiche** ed il Tirocinio si svolgeranno presso lo Stadio Paolo Rosi - Via dei Campi Sportivi, 7
Le lezioni Teoriche* si terranno presso SALA CONI – Via Flaminia Nuova, 830
Le lezioni Web*** si terranno su piattaforma ZOOM

PARTE INIZIALE

sabato, 28 novembre 2026 **9:00** **12:00** Impianto Sapienza Sport – Via delle Fornaci di Tori di Quinto, 64	E. DE BONIS	. Elementi di organizzazione sportiva e federale . **Le specialità dell'Atletica Leggera, il campo, la pista, gli attrezzi e i record** . Attività giovanile: le distanze e gli attrezzi - La Corsa in Montagna
domenica, 29 novembre 2026 **9:00** **12:00** Impianto Sapienza Sport – Via delle Fornaci di Tori di Quinto, 64	E. DE BONIS	. Elementi di organizzazione sportiva e federale . **Le specialità dell'Atletica Leggera, il campo, la pista, gli attrezzi e i record** . Attività giovanile: le distanze e gli attrezzi . Focus sugli aspetti agonistici dell'attività giovanile
sabato, 28 novembre 2026 **14:00** **17:00** Impianto Sapienza Sport – Via delle Fornaci di Tori di Quinto, 64	F. RAMBOTTI	. Orientamenti pratici iniziali delle specialità dell'Atletica Leggera
domenica, 29 novembre 2026 **14:00** **17:00** Impianto Sapienza Sport – Via delle Fornaci di Tori di Quinto, 64	F. RAMBOTTI	- Orientamenti pratici iniziali delle specialità dell'Atletica Leggera

TIROCINIO + TEORIA E PRATICA DI SPECIALITA'

Introduzione

lunedì, 14 dicembre 2026 **16:30** **19:30** Teoria*	V. SCIPIONE	**Generalità sulla formazione delle abilità in Atletica Leggera** - strutturazione delle esercitazioni - importanza della componente coordinativa nella strutturazione delle esercitazioni - criteri di scelta delle esercitazioni in funzione della progressione didattica e della specialità
lunedì, 14 dicembre 2026 **19:30** **20:00** Teoria*	F. MARTELLI	. Apertura ufficiale – saluti del Presidente del CR Lazio
giovedì, 17 dicembre 2026 **18:00** **19:30** Web***	G.G.G. M. PASTORE	**. Regolamenti e giurie per le categorie giovanili** - Rapporti tecnico-giudice e salvaguardia dell'atleta - Ruoli in campo - Indicazioni, reclami, primati - Cenni sulle regole tecniche
lunedì, 21 dicembre 2026 **16:00** **20:00** Teoria*	L. ZANONI	**. L'attività motoria dai 3 anni in avanti** - aspetti pedagogici e motori - Esercitazioni in campo: - esempi di esercitazioni pratiche - esempi di giochi formativi - esempi di circuito-gioco

Preparazione motoria di base

lunedì, 11 gennaio 2027		V. SCIPIONE	. Esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica
17:00	**20:00**		
Pratica**			
giovedì, 14 gennaio 2027		M. BENATI	. Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare . Carico naturale
17:00	**20:00**		
Pratica**			
mercoledì, 20 gennaio 2027		L. GRANDINETTI	. Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare . Sovraccarichi
17:00	**20:00**		
Pratica**			

Tecnica e didattica delle specialità – La corsa e la marcia

giovedì, 21 gennaio 2027		E. DE BONIS	**. Tecnica e didattica** - La corsa di resistenza - Cenni sull'oragnizzazione dei mezzi dell'allenamento
17:00	**20:00**		
Teoria*			
lunedì, 25 gennaio 2027		L. ZANONI	TIROCINIO + PRATICA DI SPECIALITA'
17:00	**20:00**		
Pratica**			
giovedì, 28 gennaio 2027		M. BENATI	TIROCINIO + PRATICA DI SPECIALITA'
17:00	**20:00**		
Pratica**			
lunedì, 01 febbraio 2027		O. ROMANZI	**. La Marcia** - Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento
17:30	**19:30**		
Teoria*			
giovedì, 04 febbraio 2027		O. ROMANZI	**. La Marcia** - Tecnica e didattica
17:30	**19:30**		
Pratica**			
mercoledì, 10 febbraio 2027		L. GRANDINETTI	**. Tecnica e didattica** - La corsa veloce, la corsa ad ostacoli
16:30	**20:30**		
Teoria*			
mercoledì, 17 febbraio 2027		L. GRANDINETTI	**. Esercitazioni tecniche di base per la corsa veloce: FASE B** - Tecnica e didattica - La corsa veloce
17:00	**20:00**		
Pratica**			
mercoledì, 24 febbraio 2027		L. GRANDINETTI	**. Esercitazioni tecniche di base per la corsa ad ostacoli: PRATICA DI SPECIALITA'** - Tecnica e didattica - La corsa ad ostacoli
17:00	**20:00**		
Pratica**			

Tecnica e didattica delle specialità . I salti

giovedì, 25 febbraio 2027		G. BAYRAM	**. Cenni sull'organizzazione dei mezzi di allenamento** - i salti
18:00	**20:00**		
Pratica**			
lunedì, 01 marzo 2027		V. SCIPIONE	. Aspetti tecnici e didattici dei salti in estensione . Fattori generali comuni nei 4 salti
17:00	**20:00**		
Pratica**			
giovedì, 04 marzo 2027		G. BAYRAM	TIROCINIO + PRATICA DI SPECIALITA'
17:00	**20:00**		
Pratica**			
lunedì, 08 marzo 2027		F. RAMBOTTI	. cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i salti
17:00	**20:00**		
Pratica**			
giovedì, 11 marzo 2027		F. RAMBOTTI	TIROCINIO + PRATICA DI SPECIALITA'
17:00	**20:00**		
Pratica**			
lunedì, 15 marzo 2027		G. BAYRAM	. aspetti tecnici e didattici dei salti in elevazione
17:00	**20:00**		
Pratica**			

Tecnica e didattica delle specialità . I lanci

lunedì, 22 marzo 2027		C. TAVELLI	**. Cenni sull'organizzazione dei mezzi di allenamento** - i lanci
17:00	**20:00**		
Teoria*			
giovedì, 25 marzo 2027		C. TAVELLI	. Fattori generali comuni nei 4 lanci
16:00	**20:00**		
Pratica**			
martedì, 30 marzo 2027		C. TAVELLI	TIROCINIO + PRATICA DI SPECIALITA'
17:00	**20:00**		
Pratica			
giovedì, 01 aprile 2027		F, PIGNATA	. Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i lanci
17:00	**20:00**		
Pratica**			
lunedì, 05 aprile 2027		F, PIGNATA	. Aspetti tecnici e didattici dei 4 lanci
17:00	**20:00**		
Pratica**			
giovedì, 08 aprile 2027		M. BENATI	TIROCINIO + PRATICA DI SPECIALITA'
17:30	**19:30**		
Pratica**			
lunedì, 12 aprile 2027		F.RAMBOTTI	TIROCINIO + PRATICA DI SPECIALITA' + TEST DA CAMPO
17:00	**20:00**		
Pratica**			
giovedì, 15 aprile 2027		L. ZANONI	. Revisione Generale del programma
17:00	**20:00**		
Pratica**			

VALUTAZIONE FINALE

lunedì, 26 aprile 2027		COMMISSIONE	. Esame Pratico
16:00	**20:00**		
Stadio Paolo Rosi			
giovedì, 29 aprile 2027		COMMISSIONE	. Test . Colloquio Integrativo
16:00	**20:00**		
CR FIDAL LAZIO			