IO SONO FRIULI VENEZIA GIULIA

TRAINING CAMP 2.0

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
COMITATO REGIONALE FRIULI VENEZIA GIULIA

LIGNANO SABBIADORO (UD) & BIBIONE

20 › 22 NOVEMBRE 2026

VENERDÌ 20 NOVEMBRE

Sede: *"Bella Italia & EFA Village"* – Lignano Sabbiadoro

15:30 – 18:30 Consegna diplomi nuovi tecnici **"Corso Istruttori 2026".**

18:15 – 19:30 Conferenza per atleti:
"Incontro con l'atleta della Nazionale Italiana di Atletica Leggera Giada Carmassi".
Modera Alberto Bertolotto, giornalista.

18:30 – 19:45 Conferenza per tecnici (0,5 crediti formativi):
"La programmazione delle Prove Multiple nel passaggio dalla categoria U16 alla U18".
Relatore: prof. Marco Andreatta, tecnico referente Prove Multiple FIDAL Nazionale.
Modera: prof.ssa Mara Nespolo (Settore Prove Multiple e Formazione FIDAL FVG) e dott. Diego Cafagna (Fiduciario Tecnico Regionale FIDAL FVG e tecnico nazionale per lo Sviluppo Tecnico Territoriale Federale).



SABATO 21 NOVEMBRE

Sede Mattina: Campo sportivo di Bibione
(Mezzofondo e marcia strada/pista)

09:00 – 12:00 **Esercitazioni tecnico-pratiche per la specialità delle prove multiple.**
A cura di Marco Andreatta, tecnico referente Prove Multiple FIDAL Nazionale.

Allenamento per settori/specialità
(campo sportivo di Bibione / strada e/o spiaggia di Lignano).

Crediti formativi: 0,5 (tecnici con atleti) – 0,25 (senza atleti)



Sede Pomeriggio:
"Bella Italia & EFA Village" – Lignano Sabbiadoro

15:00 – 19:00 **Lavori in Work Station**
(0,5 crediti formativi)

- **Metodi e organizzazione della preparazione fisica e sportiva in palestra**
  Prof. Valerio Forgiarini – Dott.ssa Martina Rebellato
- **Water Training: l'allenamento in acqua**
  Prof.ssa Mara Nespolo – Dott. Diego Cafagna
- **Utilizzo dell'OptoJump per il monitoraggio prestativo e gestione dei balzi**
  Dott. Andrea Matarazzo – Andrea Fogliato – Matteo Chiaradia
- **Sviluppo della mobilità articolare attraverso l'utilizzo degli ostacoli**
  Prof. Alessandro Brondani – Renata Toffolo

DOMENICA 22 NOVEMBRE

Sede: Campo sportivo di Bibione (Mezzofondo e marcia strada/pista)

09:00 – 12:00 **Allenamento per settori/specialità**
(campo sportivo di Bibione e/o strada e/o spiaggia di Lignano).

Crediti formativi:
0,5 (tecnici con atleti) – 0,25 (senza atleti)

INFORMAZIONI UTILI & ACCREDITI

Iscrizione: Gratuita sul posto per tutti i partecipanti.

GIORNO	ORARIO	LUOGO ACCREDITI
Venerdi 20	17:45	"Bella Italia & EFA Village" (Palazzina Sole e Mare), Lignano S.
Sabato 21 (Mattino)	08:45	"Bella Italia & EFA Village" (Palazzina Sole e Mare), Lignano S.
Sabato 21 (Mattino)	09:00	Campo sportivo di atletica, **Bibione**
Sabato 21 (Pomeriggio)	14:45	"Bella Italia & EFA Village" (Palazzina Sole e Mare), Lignano S.
Domenica 22 (Mattino)	08:45	"Bella Italia & EFA Village" (Palazzina Sole e Mare), Lignano S.
Domenica 22 (Mattino)	09:00	Campo sportivo di atletica, **Bibione**

info FTR Diego Cafagna 3313608245

LUPIGNANUM Track & Field A S D

Dipartimento per lo Sport – SPORT E SALUTE – PISTA PIANO SVILUPPO TALENTO

FIDAL CENTRO STUDI & RICERCHE