

**Il Comitato Regionale FIDAL Lombardia, in collaborazione con il Centro Studi e Ricerche FIDAL e il Comitato Provinciale di Cremona organizza all'interno del progetto *formazione e territorio* un incontro dedicato all'attività dei più giovani che intendono avvicinarsi alla specialità dei salti in estensione:**

## ***Avviamento ai salti attraverso la didattica di balzi e rimbalzi***

***Sperimentazioni pratiche per i salti e per il salto triplo***

**Domenica 30 marzo 2025**

**Casalmaggiore (CR), via Baslenga 32/36**

**Tecnico: Andrea D'Amore**

---

#### **Descrizione dell'intervento:**

L'incontro è dedicato ai tecnici delle categorie giovanili, ragazzi e cadetti, prevede una introduzione ai gesti di balzo e rimbalzo; attività ludiche che possano sviluppare le capacità coordinative, la forza elastica e la sensibilità ritmica necessarie per eseguire correttamente la sequenza di hop, step e jump; esercizi didattici specifici mirati al consolidamento delle tre fasi del salto e porre le basi per una transazione efficace alla specialità del salto triplo

#### **Modalità dell'intervento:**

Ore 13.45: Accredito partecipanti

Ore 14.00: Attività teorico – pratica

Ore 16.00: Chiusura dell'incontro

---

**ATTENZIONE:** l'iscrizione alla mail [formazione.fidal.lombardia@gmail.com](mailto:formazione.fidal.lombardia@gmail.com) dovrà essere effettuata entro giovedì 27 marzo, al fine di poter disporre dei dati necessari per assegnare i crediti formativi.

La partecipazione al seminario assegna 0.5 crediti formativi ai tecnici tesserati per la Federazione Italiana di Atletica Leggera