



**Il Comitato regionale FIDAL Lombardia, in collaborazione con il Centro Studi e Ricerche FIDAL e il Comitati Provinciali di Como-Lecco - Varese e Sondrio organizza all'interno del progetto *formazione e territorio* un incontro dedicato alla didattica dei lanci.**

## ***Avvicinamento ludico ai quattro lanci dell'atletica leggera***

**Domenica 19 ottobre 2025**

**Centro sportivo di Mariano Comense  
Via Santa Caterina da Siena 9**

**Interverranno i referenti del settore giovanile Riccardo Reddi e Andrea Cacopardo,**

**i tecnici del settore lanci di Fidal Lombardia Roberto Bertolini e Paolo Vailati.  
Coordina Sandro Frigeni (*referente settore lanci Fidal Lombardia*)**

---

Descrizione dell'intervento:

Incontro libero dedicato alle categorie Esordienti e ragazzi. Obiettivo dell'incontro avvicinare i bambini al mondo dei lanci dell'atletica leggera (peso, turbogiov/giavellotto, disco e martello) Si parlerà di una didattica base dei lanci, con spunti ed esercitazioni per conoscere i gesti tecnici di base con attrezzi leggeri e sicuri, creando i presupposti per un avvicinamento ai lanci per i giovanissimi.

Modalità dell'intervento:

Ore 9.30: Accoglienza e Accredito partecipanti  
Ore 10.00: Attività pratica e mini-gare legate a due lanci  
Ore 12.30: Pausa pranzo  
Ore 14.00: Attività pratica e mini-gare legate agli altri due lanci  
Ore 16.30: Chiusura e confronto con i tecnici

---

**ATTENZIONE:** la partecipazione degli atleti/e libera e gratuita, i tecnici si dovranno iscriversi tramite mail ai referenti del settore giovanile Riccardo Reddi e Andrea Cacopardo ([formazione.fidal.lombardia@gmail.com](mailto:formazione.fidal.lombardia@gmail.com)) entro giovedì 16 ottobre 2025, indicando le proprie generalità, la mail, il numero di telefono e il codice di tessera FIDAL 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.