



**atletica
italiana**



Il Comitato Regionale FIDAL Lombardia, in collaborazione con il Centro Studi e Ricerche FIDAL organizza all'interno del progetto *formazione e in-formazione* un incontro sul tema:

Organizzazione e programmazione dell'allenamento nei salti

Principi ed esperienze

Sabato 25 ottobre 2025

Bergamo Via Monte Gleno 153 Bergamo

Relatore: Enrico Lazzarin (*struttura tecnica federale*)

Introduce: Beppe Balsamo (*vice fiduciario Fidal Lombardia*)

Descrizione dell'intervento:

L'incontro dedicato ai tecnici delle categorie giovanili ed assolute, si svilupperà su due blocchi di lavoro, pratico e teorico attinente alle tematiche dei tre salti (alto-lungo e triplo).

Il prof Lazzarin svilupperà una parte pratica nella quale tratterà le tematiche dei salti in estensione, la forza elastica e la sensibilità ritmica necessarie per eseguire correttamente la sequenza dei salti in estensione.

La parte pratica dedicata al salto in alto sarà sviluppata da Felice Delaini (tecnico di Matteo Sioli) e da Daniela Frasani (tecnico di Edoardo Stronati) e si svilupperà su tematiche didattiche specifiche mirati al consolidamento delle fasi del salto e porre le basi per una transizione efficace alla specialità del salto in alto.

Al termine della parte pratica Il Prof. Lazzarin affronterà la tematica di: **"organizzazione e programmazione dell'allenamento per i salti"**

Modalità dell'intervento:

Ore 14.30: Accreditto partecipanti

Ore 14.45: Introduzione alla parte pratica (prof. Balsamo Giuseppe)

Ore 17.00: Parte teorica (Prof. Enrico Lazzarin)

Ore 18.00: chiusura dei lavori

ATTENZIONE: l'iscrizione dovrà essere effettuata tramite mail al referente del settore salti, Bettini Elisa (elisabettini@tiscali.it) entro mercoledì 22 ottobre 2025 da ogni singolo partecipante, 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.