

Incontri tecnico formativi atleti – tecnici

## Avvicinamento ludico ai quattro lanci dell'atletica leggera (secondo incontro)

Incontri indetti dal Settore Giovanile con la collaborazione del settore tecnico per  
una attività formativa indirizzata alle categorie dei giovani



**Domenica 09 novembre 2025**

**Ore 9:30 → 12:30  
Ore 14:00 → 16:30**



**c/o Forti e Liberi Monza – Viale Cesare Battisti 30 Monza**

Questo incontro, nato da una proposta congiunta tra settore tecnico e i collaboratori per l'attività giovanile si propone di avvicinare i bambini al mondo dei lanci dell'atletica leggera (peso, turbo-giav/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 09.30: 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

Al termine di ogni sessione, il referente del settore lanci, dell'attività giovanile i loro collaboratori, saranno lieto di condividere con i tecnici presenti le problematiche emerse durante le sessioni pratiche e approfondire i concetti emersi.

**ATTENZIONE:** è gradita la partecipazione dei giovani atleti/e. I tecnici dovranno iscrivere 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 06 novembre 2025, **le proprie generalità e quelle degli atleti/e che accompagneranno (NOME, COGNOME, SESSO, DATA DI NASCITA, MAIL, RECAPITO TELEFONICO, CODICE TESSERA FIDAL)** al fine di poter disporre dei dati necessari per la copertura assicurativa e assegnare i crediti formativi.

La partecipazione all'incontro assegna **0.5 crediti formativi** ai tecnici tesserati per la Federazione Italiana di Atletica Leggera.

### **I Responsabili e i collaboratori di Settore**

Alessandro Frigeni  
Roberto Bertolini  
Paolo Vailati  
Riccardo Reddi  
Andrea Cacopardo

### **Il Fiduciario Tecnico Regionale**

Graziano Camellini

### **Il Presidente del CR Lombardia**

Luca R. Barzaghi