



**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:**

## ***I test con le nuove tecnologie***

***Come sfruttare le nuove tecnologie per aumentare la qualità del movimento***

**Domenica 18 gennaio 2026**

**Palazzina Comunale: Via Don Sturzo 46 MARIANO C.**

**<https://maps.app.goo.gl/FWhxzcXWwPm3v4S49>**

**Relatore: Dott. Paolo Vailati (collaboratore settore lanci Fidal Lombardia)**

**Introduce: Sandro Frigeni (referente settore lanci Fidal Lombardia)**

---

#### Descrizione dell'intervento:

L'incontro, dedicato ai tecnici delle categorie giovanili ed assolute, affronta il tema dei test di valutazione funzionale con particolare attenzione alle discipline che richiedono un'elevata forza esplosiva: lanci, salti e sprint.

Verranno presentati test innovativi basati su tecnologie low cost, validati dalle più recenti evidenze scientifiche e oggi accessibili a tutti.

Per ogni test saranno illustrati: applicazione pratica, protocolli corretti di esecuzione, criteri per ottenere misurazioni affidabili e ripetibili nel tempo. Saranno inoltre analizzati e commentati i test svolti durante i recenti raduni del settore LANCI (categorie Cadetti – Allievi – Juniores).

#### Modalità dell'intervento:

Ore 9.45: Accredito partecipanti

Ore 10.00: Introduzione al seminario (Sandro Frigeni)

Ore 10.15: Esposizione di Paolo Vailati e dimostrazione pratica dei test presentati

Ore 12.30: Chiusura del seminario

---

ATTENZIONE: l'iscrizione è gratuita e deve essere effettuata tramite mail a: **[pol7vailati@gmail.com](mailto:pol7vailati@gmail.com)** entro mercoledì 14 gennaio 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.