



**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:**

## ***Modello tecnico per i salti in estensione***

***Principi ed esperienze***

**Sabato 13 dicembre 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 (lungo – triplo e salto in alto).

Il Prof. Lazzarin affronterà il tema dello sviluppo della ritmica di rincorsa nelle sue diverse fasi nei due salti in estensione, quale elemento chiave per l'efficacia dell'azione di stacco.

A supporto di questo lavoro, seguirà un incontro sui punti chiave e sugli aspetti biomeccanici del modello tecnico per i salti in estensione per una corretta strutturazione del gesto gara.

La parte 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 mirate al consolidamento delle fasi del salto in alto.

#### **Modalità dell'intervento:**

Ore 14.30: Accredito partecipanti

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

Ore 17.00: Parte teorica (Prof. Enrico Lazzarin sul tema: elementi chiave per la strutturazione del gesto di gara)

Ore 18.00: chiusura dei lavori

---

**ATTENZIONE:** l'iscrizione dovrà essere effettuata tramite mail al referente del settore salti, Bettini Elisa ([elisabettini@tiscali.it](mailto:elisabettini@tiscali.it)) entro mercoledì 10 dicembre 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.