SAFATLETICA

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale PIEMONTE

FIDAL CENTRO STUDI & RICERCHE

Dai salti alla velocità passando per la forza

PROGRAMMA DELLA GIORNATA

ore 9.00 Accredito.
ore 9.30 Saluto autorità.
ore 9.45 Frati R: Avviamento al salto con l'asta.
ore 10.30 Boccia G: L'allenamento della forza come supporto alle prestazioni di potenza.
ore 11.30 La Stella C: Costruire la velocità: l'evoluzione di una giovane atleta verso l'alto livello.
ore 12.15 Question time.





Sabato 14 Novembre

Presso Aula magna scuola "F. Maritano" Via V. Alecsandri 20 Torino

PRESENZA E ON - LINE

Iscrizione presso: Q-CODE
Quota di partecipazione 18 €
Crediti FIDAL: 0.5 in presenza 0.25 online



Docente a contratto
di Basi del movimento e Atletica Leggera
presso l'Università di Torino.
Allenatore specialista
di salto con l'asta.

RICCARDO FRATI



Professore associato presso l'Università di Torino; si occupa di valutazione della funzione neuromuscolare in particolare applicata alla produzione di forza rapida.
Allenatore e Staff ricerca FIDAL.

GENNARO BOCCIA



Docente di scienze motorie.
Allenatore specialista della velocità.

CLAUDIO LA STELLA

Modererà Nerio Gainotti tecnico Safatletica e allenatore della forza nel mezzofondo.

IN COLLABORAZIONE CON

HNF Lab l'arte del movimento

PGS Comitato Regionale Piemonte

CON IL PATROCINIO DI

CONI Comitato Regionale Piemonte

Circoscrizione 3 — Cenisia, Cit Turin, Pozzo Strada, San Paolo