

La corsa ad ostacoli

Dall'analisi del gesto alla ritmica di gara

Giovedì 21 maggio 2026 – Ore 20,45

Sulla piattaforma Zoom

Il webinar è finalizzato ad aiutare tecnici ed insegnanti a comprendere con più consapevolezza gli aspetti didattici e tecnici della corsa ad ostacoli e le enormi potenzialità che le esercitazioni con le barriere possono offrire nel controllo del movimento.

Programma:

Ore 20,45 Registrazione dei partecipanti

Ore 21,00 **Introduzione (Moisè Paolo)**

Ore 21,15 **La corsa ad ostacoli (Campolattaro Alberto)**

- **Analisi biomeccanica del gesto**
Principi biomeccanici alla base del gesto tecnico di superamento dell'ostacolo, e la loro modificazione in base all'altezza dell'ostacolo stesso
- **Parametri di gara**
Parametri di gara (altezze e distanze) sulle prove di corsa a ostacoli nelle varie categorie sia maschili che femminili
- **Esercitazioni per principianti ed atleti evoluti**
Metodi di addestramento tecnico nelle categorie giovanili ed esercitazioni tecniche principali da utilizzare in campo
- **La ritmica di gara**
Metodiche didattiche per l'impostazione della ritmica, sia come mezzo di allenamento che come strategia di gara

Ore 23,00 Chiusura dei lavori

Destinatari: Tecnici di Atletica Leggera. Insegnanti Educazione Fisica. Laureati e studenti in Scienze Motorie

Relatori:

Paolo MOISÈ Allenatore Specialista Atletica Leggera (Lanci) - Responsabile scientifico Rotolando Walk Run Jump and Throw Academy.

Alberto CAMPOLATTARO Ingegnere appassionato di atletica leggera e di biomeccanica applicata allo sport -

Responsabile del settore ostacoli del Battaglio CUS Torino. Creatore di contenuti  [@Alpha_coach_athletics](#)

Info  3737448742  preatletismoacademy@gmail.com

Iscrizioni: compilare il form <https://forms.gle/EvFj7Ca4szN21sHn6> se necessario copiare e incollare il link sul motore di ricerca

I partecipanti riceveranno le diapositive, l'attestato di partecipazione e il link alla registrazione della serata. Ai **tecnici FIDAL** verranno riconosciuti **0,5 crediti**



Quota di partecipazione 15 euro da versare tramite Satispay (Qr Code) o bonifico bancario intestato a Rotolando SSD a RL IBAN IT18G 08833 01001 000 150102571 (Banca Banca Territori Del Monviso S.c.) Causale: Webinar 21 maggio Cognome e Nome