



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

COMITATO REGIONALE UMBRIA

FORMAZIONE CONTINUA DEI TECNICI

SEMINARI Autunno 2022

Il SETTORE TECNICO Fidal Umbria organizza, in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche della Fidal, una serie di work-shop tecnico-pratici di aggiornamento e di approfondimento per i tecnici di atletica leggera.

- *Sabato 15 ottobre* *Spoleto Palazzo Comunale 15.30 – 19.30*
“Il Lancio del Disco – Ieri, oggi e ... domani”
Relatori: Armando De Vincentis e Francesco Angius

- *Sabato 5 novembre* *Foligno*
Sala Winner 9.30-12.30 *Stadio Blasone 14.30-16.30*
“L’allenamento della tecnica nelle corse di velocità e di resistenza sul piano e con gli ostacoli”
Relatore: Vincenzo De Luca

- *Sabato 12 novembre* *Perugia Hotel Plaza 14.30-18.00*
“Aspetti metabolici, biomeccanici e muscolari nella preparazione del giovane mezzofondista”
Relatore: Piero Endrizzi

- *Domenica 27 novembre* *Città di Castello – Stadio di Atletica 9.30-13.00*
“Aggiornamenti sulla tecnica nella preparazione del Lancio del Martello e del Giavellotto”
Relatori: Nicola Vizzoni e Claudia Coslovich

Per i seminari del 5 – 12 e 20 novembre è richiesta l’iscrizione preventiva entro il mercoledì precedente a mezzo email a cr.umbria@fidal.it indicando cognome nome n° di tessera fidal e società di appartenenza.

Ai tecnici partecipanti verranno riconosciuti 0,5 crediti formativi per ogni seminario.