



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale CALABRIA

2^a Parte del corso di Istruttore – gli insegnamenti per gruppi di specialità

Presso la Sede Regionale della Confagricoltura Calabria, Santa Eufemia Lamezia (CZ) via Giorgio Pinna, 30.

Parte Teorica

Sabato 21 ottobre ore 15.00

I salti (*Vincenzo Caira*)

- Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento
- Fattori generali comuni ai 4 salti
- Aspetti tecnici e didattici dei salti in estensione
- Aspetti tecnici e didattici dei salti in elevazione
- Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i salti

Domenica 22 ottobre ore 9.30

La corsa di resistenza (*Maurizio Leone*)

- Elementi della tecnica di base della corsa
- Tecnica e didattica delle corse prolungate
- Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento
- Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per la corsa

Sabato 28 ottobre ore 15.00

I lanci (*Francesco Raneri*)

- Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento
- Fattori generali comuni ai 4 lanci
- Aspetti tecnici e didattici dei lanci
- Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i lanci

Domenica 29 ottobre ore 9.30

La marcia (*Felice Scotto*)

- Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento
- Tecnica e didattica
- Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per la marcia

Domenica 29 ottobre 10.30

La corsa veloce – ostacoli e staffette (*Tiziana Chiricosta*)

- La tecnica e la didattica della corsa veloce
- Cenni sull'organizzazione dei mezzi e dei metodi nel piano generale di avviamento alla specialità
- La tecnica e la didattica della corsa ad ostacoli
- Le staffette
- Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per la corsa veloce

Parte Pratica

Le lezioni pratiche si terranno presso il Campo Scuola di Cosenza e di Siderno qualora ci sia indisponibilità dei campi le lezioni si terranno in sedi alternative che verranno tempestivamente comunicate.

<p>Sabato 11 novembre ore 15.00 Campo Scuola Cosenza I Salti (<i>Vincenzo Caira</i>)</p>
<p>Domenica 12 novembre ore 10.00 Campo Scuola Cosenza La Corsa di resistenza (<i>Maurizio Leone</i>)</p>
<p>Sabato 18 novembre ore 15.00 Campo Comunale di Siderno I lanci (<i>Francesco Raneri</i>)</p>
<p>Domenica 19 novembre ore 10.00 Campo Comunale di Siderno La Corsa Veloce, ostacoli e staffette (<i>Tiziana Chiricosta</i>) - La Marcia (<i>Felice Scotto</i>)</p>

I partecipanti sono tenuti a svolgere le attività pratiche previste dal programma muniti di proprio abbigliamento sportivo

Esami e valutazione finale

<p>Sabato 25 novembre Sede da Stabilire (Test e Colloquio finale)</p> <p>Valutazione dei candidati tramite questionario scritto e colloquio integrativo, con giudizio almeno sufficiente (18/30mi)</p>

In caso di mancato superamento delle prove finali il candidato, per poter acquisire il livello tecnico, dovrà sostenere la valutazione finale, non prima dei 6 mesi dalla precedente sessione. Il candidato dovrà essere comunque in possesso dei crediti previsti.

Per informazioni: parte amministrativa Comitato Regionale Fidal Calabria 0965.53042, Filippo Lacava –
Oppure: tecnico.fidalcalabria@gmail.com