

SEMINARIO

Ritmo e gesto atletico: scansione del tempo e relativi legami con il movimento.

Relatori:

Francesco Pignata *Allenatore IV Livello Europeo* – **Chiara Milardi** *Allenatore IV Livello Europeo* – **Gianni Tozzi** *Advisor Nazionale Ostacoli* – **Sandro Donati** – *Maestro dello Sport*

Sabato 29 Aprile 2023

Impianto Tor di Quinto – Sapienza Sport – Roma, Via delle Fornaci di Tor di Quinto, 64

Programma del seminario

ore 14:00 Accredito dei partecipanti

ore 14:15 Introduzione ai lavori

ore 14:30 Francesco Pignata: ritmo e gesto atletico nei lanci, definizione e peculiarità

ore 15:00 Chiara Milardi: velocità prolungata e variazioni ritmiche

ore 15:30 Gianni Tozzi: ritmica degli ostacoli

ore 16:15 Sandro Donati: ritmo della respirazione e corsa resistente

ore 16:45 Esercitazioni pratiche in campo

- Il seminario è organizzato dal **CR FIDAL Lazio**, in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche FIDAL valido per l'acquisizione di **0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera**.
- Le iscrizioni dovranno essere inviate, entro le ore 12,00 di Giovedì 27 Aprile 2023 al seguente indirizzo e-mail: f.rambotti@fidallazio.it.
- Il costo della partecipazione al seminario è di euro 30,00 che andranno pagati tramite Bonifico Bancario all'IBAN: IT39I 01005 03309 000000005017. In nessun caso verranno accettate altre forme di pagamento e conseguentemente in nessun caso verranno ammessi al seminario partecipanti che non abbiano saldato mediante Bonifico Bancario