

CORSO PER ISTRUTTORI DI ATLETICA LEGGERA - ROMA 2026-2027

Le lezioni Teoriche* si terranno presso SALA CONI – Via Flaminia Nuova, 830
Le lezioni di orientamento iniziale si terranno presso l'Impianto di Sapienza Sport – Via delle Fornaci di Tori di Quinto, 64 – Le lezioni Pratiche** ed il Tirocinio si svolgeranno presso lo Stadio Paolo Rosi – Le lezioni Web*** si terranno su piattaforma ZOOM

sabato, 28 novembre 2026		E. DE BONIS	- Elementi di organizzazione sportiva e federale Le specialità dell'Atletica Leggera, il campo, la pista, gli attrezzi e i record - Attività giovanile: le distanze e gli attrezzi - La Corsa in Montagna
9:00	12:00		
Impianto Sapienza Sport – Via delle Fornaci di Tori di Quinto, 64			
domenica, 29 novembre 2026		E. DE BONIS	- Elementi di organizzazione sportiva e federale Le specialità dell'Atletica Leggera, il campo, la pista, gli attrezzi e i record - Attività giovanile: le distanze e gli attrezzi - Focus sugli aspetti agonistici dell'attività giovanile
9:00	12:00		
Impianto Sapienza Sport – Via delle Fornaci di Tori di Quinto, 64			
sabato, 28 novembre 2026		F. RAMBOTTI	Orientamenti pratici iniziali delle specialità dell'Atletica Leggera
14:00	17:00		
Impianto Sapienza Sport – Via delle Fornaci di Tori di Quinto, 64			
domenica, 29 novembre 2026		F. RAMBOTTI	Orientamenti pratici iniziali delle specialità dell'Atletica Leggera
14:00	17:00		
Impianto Sapienza Sport – Via delle Fornaci di Tori di Quinto, 64			

1a PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI – *Introduzione*

lunedì, 14 dicembre 2026		V. SCIPIONE	Generalità sulla formazione delle abilità in Atletica Leggera - strutturazione delle esercitazioni - importanza della componente coordinativa nella strutturazione delle esercitazioni - criteri di scelta delle esercitazioni in funzione della progressione didattica e della specialità
16:30	19:30		
Teoria*			
lunedì, 14 dicembre 2026		F. MARTELLI	Apertura ufficiale – saluti del Presidente del CR Lazio
19:30	20:00		
Teoria*			
giovedì, 17 dicembre 2026		G.G.G. PASTORE M.	Regolamenti e giurie per le categorie giovanili - Rapporti tecnico-giudice e salvaguardia dell'atleta - Ruoli in campo - Indicazioni, reclami, primati - Cenni sulle regole tecniche
18:00	19:30		
Web***			
lunedì, 21 dicembre 2026		L. ZANONI	- L'attività motoria dai 3 anni in avanti - aspetti pedagogici e motori - Esercitazioni in campo: - esempi di esercitazioni pratiche - esempi di giochi formativi - esempi di circuito-gioco
16:00	20:00		
Teoria*			

Preparazione motoria di base

lunedì, 11 gennaio 2027		V. SCIPIONE	. Esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica
17:00	20:00		
Pratica**			
giovedì, 14 gennaio 2027		M. BENATI	. Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare . Carico naturale
17:00	20:00		
Pratica**			
mercoledì, 20 gennaio 2027		L. GRANDINETTI	. Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare . Sovraccarichi
17:00	20:00		
Pratica**			

PRATICA DI SPECIALITA' PRESSO CAMPO**2° PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI****Tecnica e didattica delle specialità – La corsa e la marcia**

giovedì, 21 gennaio 2027		E. DE BONIS	. Tecnica e didattica - La corsa di resistenza - Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento
17:00	20:00		
Teoria*			
lunedì, 25 gennaio 2027		L. ZANONI	TIROCINIO + PRATICA DI SPECIALITA'
17:00	20:00		
Pratica**			
giovedì, 28 gennaio 2027		M. BENATI	TIROCINIO + PRATICA DI SPECIALITA'
17:00	20:00		
Pratica**			
lunedì, 01 febbraio 2027		O. ROMANZI	. La Marcia - Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento
17:30	19:30		
Teoria*			
giovedì, 04 febbraio 2027		O. ROMANZI	. La Marcia - Tecnica e didattica
17:30	19:30		
Pratica**			
mercoledì, 10 febbraio 2027		L. GRANDINETTI	. Tecnica e didattica - La corsa veloce, la corsa ad ostacoli
16:30	20:30		
Teoria*			
mercoledì, 17 febbraio 2027		L. GRANDINETTI	. Esercitazioni tecniche di base per la corsa veloce: FASE B - Tecnica e didattica - La corsa veloce
17:00	20:00		
Pratica**			
mercoledì, 24 febbraio 2027		L. GRANDINETTI	. Esercitazioni tecniche di base per la corsa ad ostacoli: PRATICA DI SPECIALITA' - Tecnica e didattica - La corsa ad ostacoli
17:00	20:00		
Pratica**			

Tecnica e didattica delle specialità . I salti

giovedì, 25 febbraio 2027		G. BAYRAM	. Cenni sull'organizzazione dei mezzi di allenamento - i salti
18:00	20:00		
Pratica**			
lunedì, 01 marzo 2027		V. SCIPIONE	. Aspetti tecnici e didattici dei salti in estensione . Fattori generali comuni nei 4 salti
17:00	20:00		
Pratica**			
giovedì, 04 marzo 2027		G. BAYRAM	TIROCINIO + PRATICA DI SPECIALITA'
17:00	20:00		
Pratica**			
lunedì, 08 marzo 2027		F. RAMBOTTI	. cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i salti
17:00	20:00		
Pratica**			
giovedì, 11 marzo 2027		F. RAMBOTTI	TIROCINIO + PRATICA DI SPECIALITA'
17:00	20:00		
Pratica**			
lunedì, 15 marzo 2027		G. BAYRAM	. aspetti tecnici e didattici dei salti in elevazione
17:00	20:00		
Pratica**			

Tecnica e didattica delle specialità . I lanci

lunedì, 22 marzo 2027		C. TAVELLI	. Cenni sull'organizzazione dei mezzi di allenamento - i lanci
17:00	20:00		
Teoria*			
giovedì, 25 marzo 2027		C. TAVELLI	. Fattori generali comuni nei 4 lanci
16:00	20:00		
Pratica**			
martedì, 30 marzo 2027		C. TAVELLI	TIROCINIO + PRATICA DI SPECIALITA'
17:00	20:00		
Pratica			
giovedì, 01 aprile 2027		F. PIGNATA	. Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i lanci
17:00	20:00		
Pratica**			
lunedì, 05 aprile 2027		F. PIGNATA	. Aspetti tecnici e didattici dei 4 lanci
17:00	20:00		
Pratica**			
giovedì, 08 aprile 2027		M. BENATI	TIROCINIO + PRATICA DI SPECIALITA'
17:30	19:30		
Pratica**			
lunedì, 12 aprile 2027		F. RAMBOTTI	TIROCINIO + PRATICA DI SPECIALITA' + TEST DA CAMPO
17:00	20:00		
Pratica**			
giovedì, 15 aprile 2027		L. ZANONI	. Revisione Generale del programma
17:00	20:00		
Pratica**			

VALUTAZIONE FINALE

lunedì, 26 aprile 2027		COMMISSIONE	. Esame Pratico
16:00	20:00		
<u>Stadio Paolo Rosi</u>			
giovedì, 29 aprile 2027		COMMISSIONE	. Test . Colloquio Integrativo
16:00	20:00		
<u>CR FIDAL LAZIO</u>			