

Corso di formazione per Aspirante Tecnico
Propedeutico al Corso di 1° Livello (Istruttore)



Introduzione all'Atletica Leggera



FIDAL
Federazione Italiana Di Atletica Leggera
Centro Studi & Ricerche



Correre



Saltare



Lanciare



ATLETICA LEGGERA

Le specialità "Olimpiche"



CORSE		SALT	LANCI	MARCIA	PROVE MULTIPLE
PIANE	OSTACOLI				
100	100 (F)	Alto	Disco	20 Km	Decathlon (M)
200	110 (M)	Asta	Giavellotto	50 Km (M)	Heptathlon (F)
400	400	Lungo	Martello		
800	3000 St	Triplo	Peso		
1.500					
5.000					
10.000					
Maratona (42,195 Km)					
4 x 100					
4 x 400					

Corso di formazione per Aspirante Tecnico
Propedeutico al Corso di 1° Livello (Istruttore)





Indoor



Corsa

Montagna



Cross



Strada



ATLETICA LEGGERA

Le Categorie Federali degli Atleti



Esordienti - 6/11 anni

Ragazzi – 12/13 anni

Cadetti - 14/15 anni

Allievi – 16/17 anni

Juniors – 18/19 anni

Promesse – 20/22 anni

Seniores - 23 e oltre

Amatori – 23/34 anni

Master – 35 e oltre

Corso di formazione per Aspirante Tecnico
Propedeutico al Corso di 1° Livello (Istruttore)





IAAF – Federazione Internazionale

EAA – Federazione Europea

FIDAL – Federazione Italiana

Organi periferici

CC.RR. - Comitati Regionali

CC.PP. – Comitati Provinciali

Società

Dirigente

Tecnico

Atleta

Medico / Paramedico

Giudice

Agente degli atleti

Cronometrista (Federazione Autonoma)



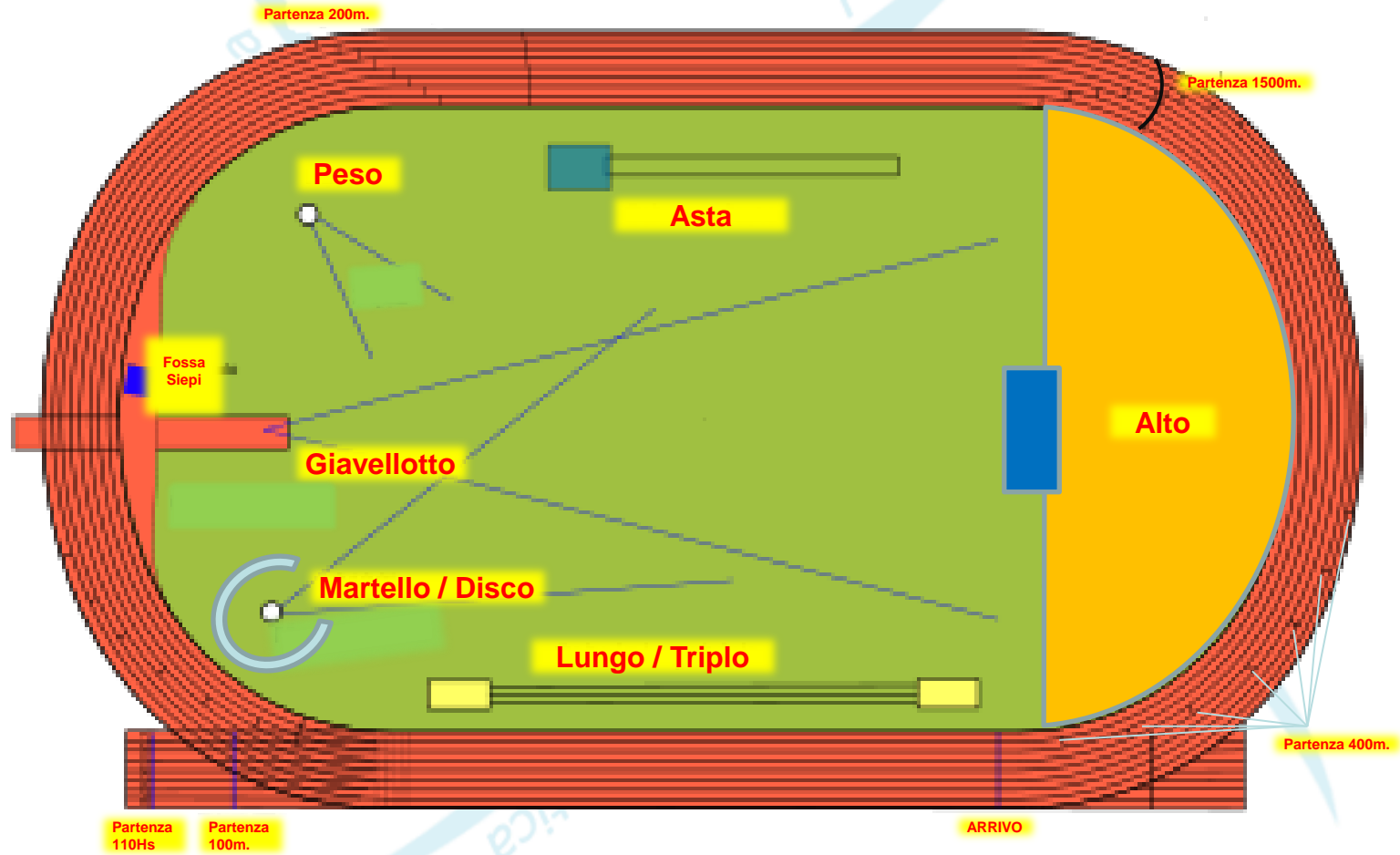
ATLETICA LEGGERA

Le Qualifiche TECNICHE



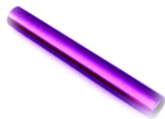
Corso di formazione per Aspirante Tecnico
Propedeutico al Corso di 1° Livello (Istruttore)





ATLETICA LEGGERA

Gli ATTREZZI per le CORSE



Corso di formazione per Aspirante Tecnico
Propedeutico al Corso di 1° Livello (Istruttore)

Introduzione all'Atletica Leggera
Centro Studi & Ricerche



ATLETICA LEGGERA

Gli ATTREZZI per i SALT



Corso di formazione per Aspirante Tecnico
Propedeutico al Corso di 1° Livello (Istruttore)

Introduzione all'Atletica Leggera
Centro Studi & Ricerche



ATLETICA LEGGERA

Gli ATTREZZI per i LANCI



Corso di formazione per Aspirante Tecnico
Propedeutico al Corso di 1° Livello (Istruttore)

Introduzione all'Atletica Leggera
Centro Studi & Ricerche



ATLETICA LEGGERA

Gli STRUMENTI del Tecnico



- ☐ Cronometro
- ☐ Decametro
- ☐ Cardiofrequenzimetro
- ☐ Foto/Videocamera
- ☐



Corso di formazione per Aspirante Tecnico
Propedeutico al Corso di 1° Livello (Istruttore)





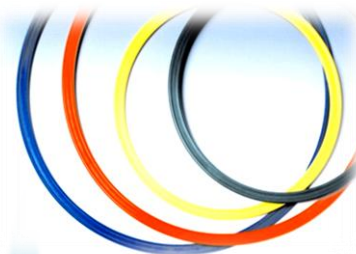
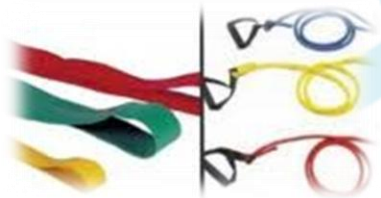
da Training

Specialistiche





- ☐ Cerchi
- ☐ Coni
- ☐ Funicelle
- ☐ Elastici
- ☐ Pedane
- ☐ Scatoloni
- ☐ Panche
- ☐ Palle (di tutte le dimensioni e pesi)
- ☐ Over / Ostacoli
- ☐ Bacchette
- ☐ Bastoni
- ☐ Vortex
- ☐





Correre

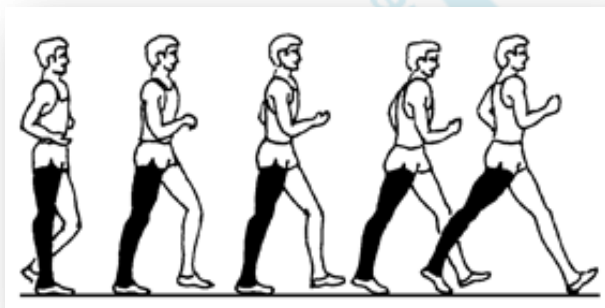
&



Marciare



DAL CAMMINARE AL

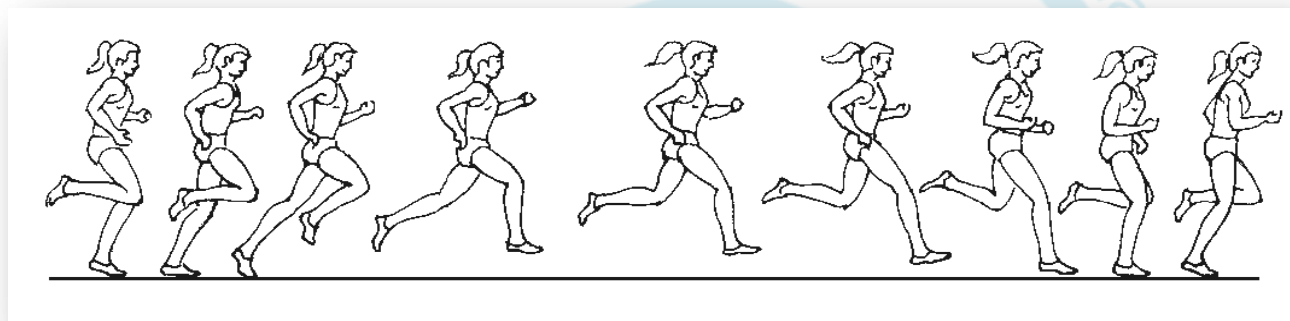


Vedi sequenza

MARCIARE AL



CORRERE





Lo Sprint

➡ Vedi Bolt



Corso di formazione per Aspirante Tecnico
Propedeutico al Corso di 1° Livello (Istruttore)

VOLO

APPOGGIO

VOLO

APPOGGIO

VOLO

➡ Vedi Sequenza





Lo Sprint



Fase di Appoggio





Lo Sprint



Fase di Volo





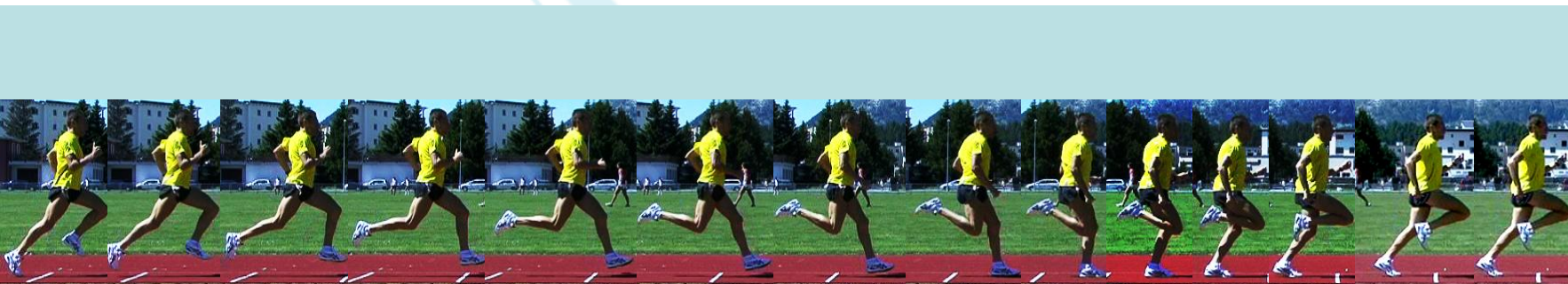
Corse di Medie e Lunghe Distanze



Vedi Baldini laterale

Vedi Baldini dorsale

Vedi Romagnolo

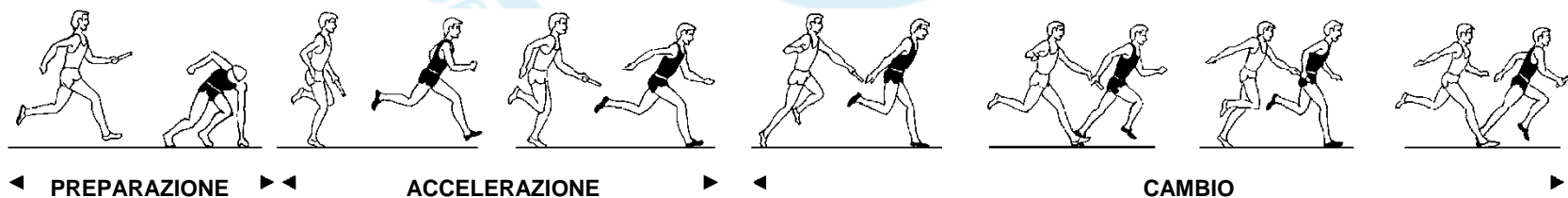


Nelle corse di medie e lunghe distanze
l'ampiezza e la frequenza del passo devono essere adeguate alla velocità e alla durata
della prova



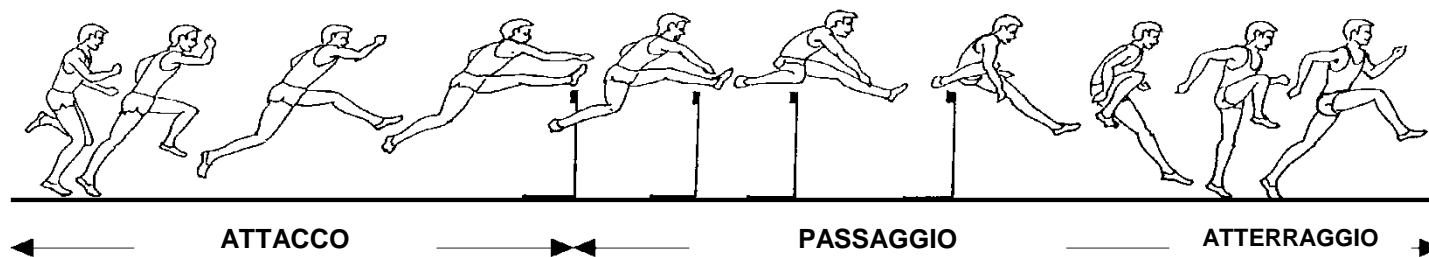


La Staffetta



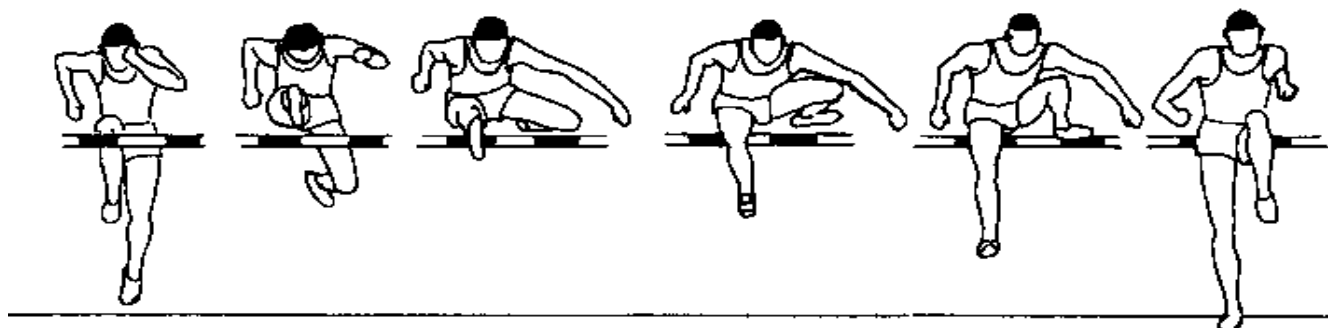


Gli Ostacoli





Gli Ostacoli

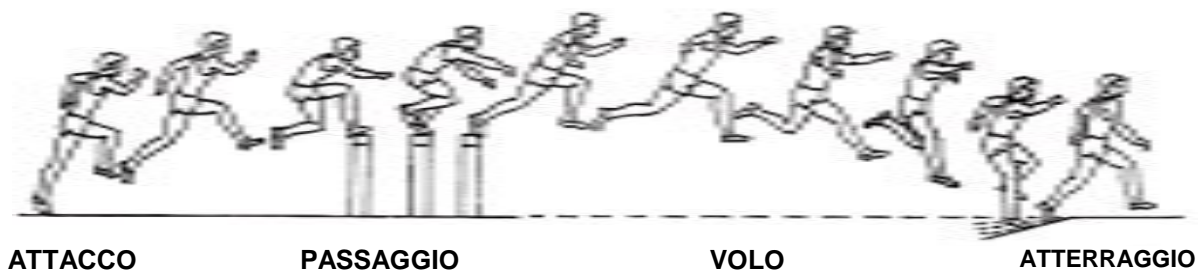


Visione frontale



Corsa con Siepi

Passaggio della rieviera





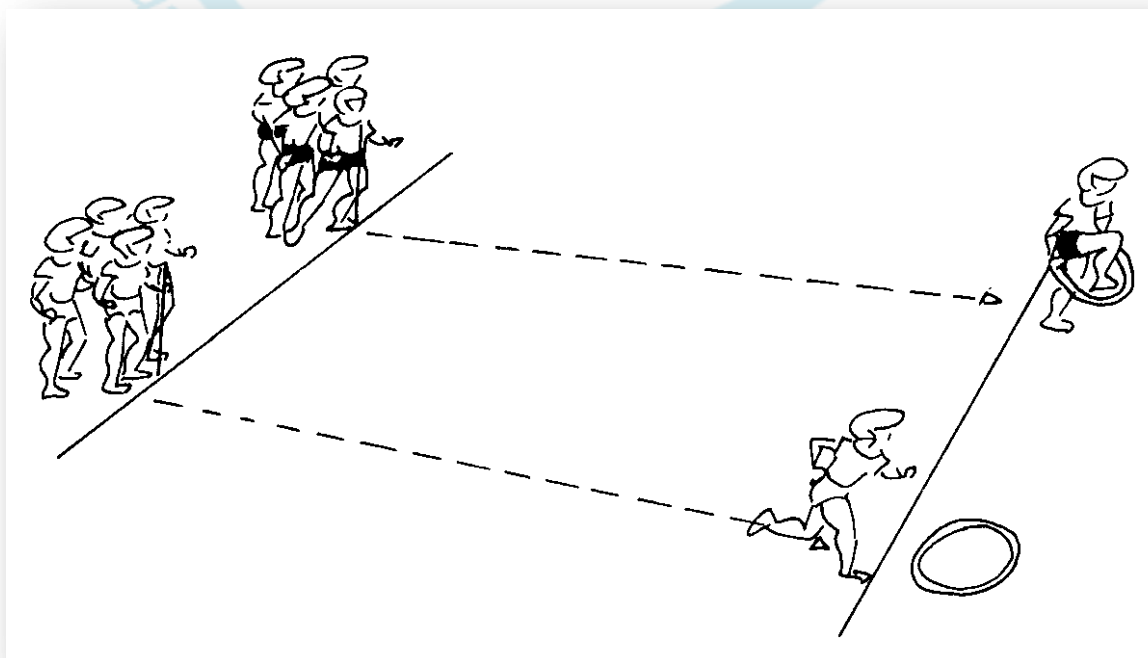
Giochiamo a

CORRERE



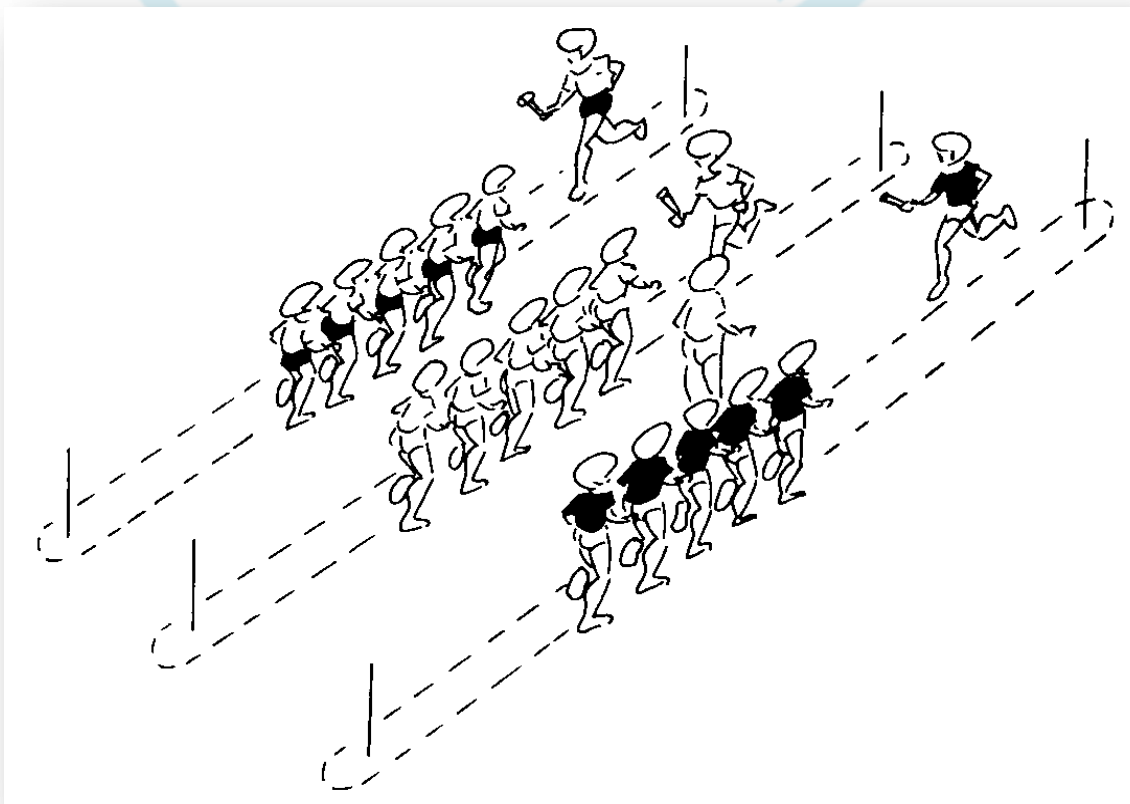


Gioco di velocità



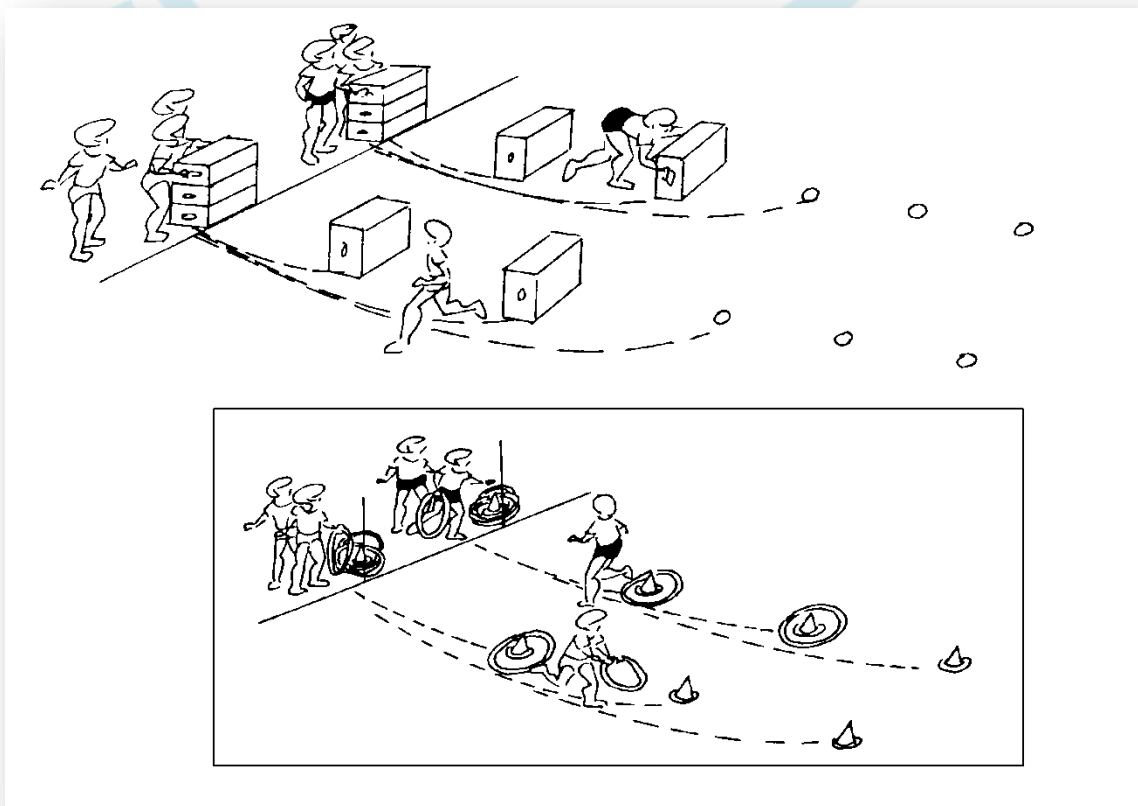


Gioco di staffetta



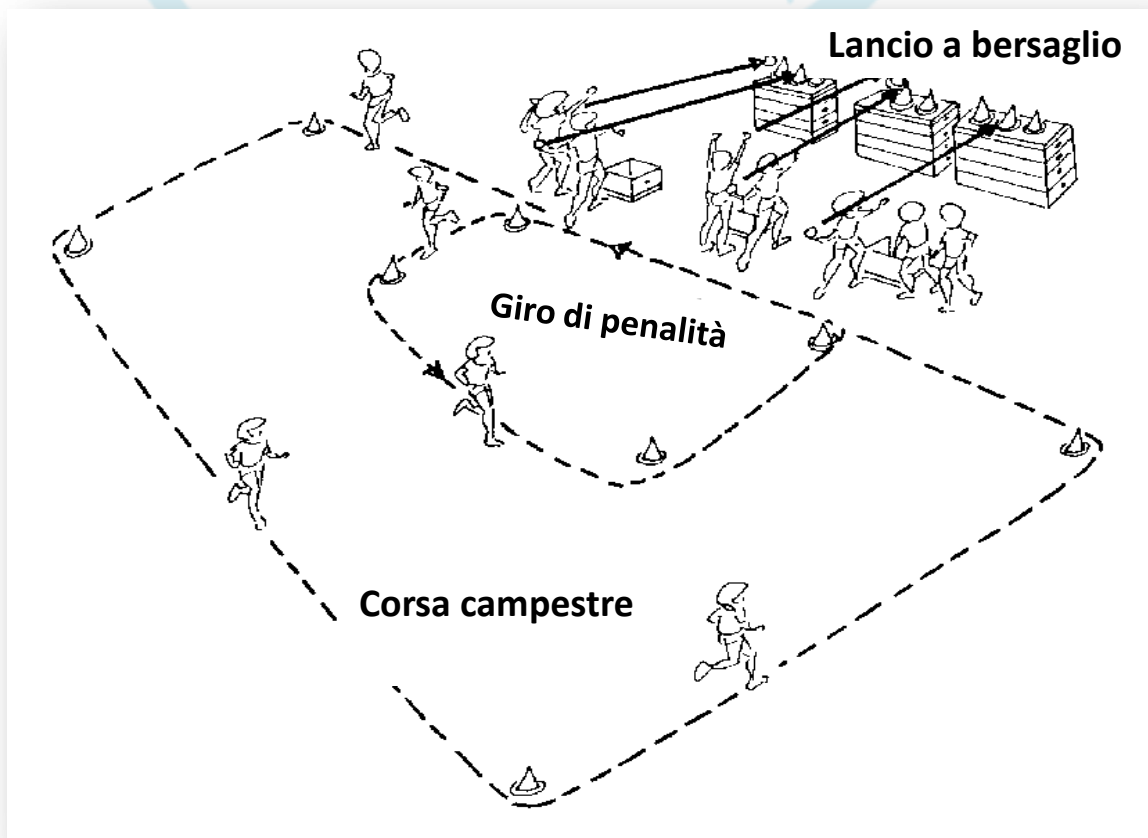


Gioco con ostacoli





Gioco di resistenza





Marcia

