



CORSO FORMATIVO RIVOLTO AI TECNICI DELL'ATTIVITA' GIOVANILE

Il Comitato Regionale organizza sabato 18 marzo 2023 dalle ore 14.30 alle ore 17.00, presso il Palaindoor "O. Bernes" di Udine un corso formativo:

Atletica giovanile: IL SALTO CON L'ASTA "FACILE"

Il corso si prefigge l'obiettivo di formare i tecnici delle categorie giovanili o altri tecnici/allenatori interessati, ad approcciare la specialità del SALTO CON L'ASTA con una metodologia semplice e rapida utilizzando attrezzature comunemente reperibili nei campi di atletica (materasso del salto in alto, vecchie asticelle in VTR rotte, panchine, ecc.).

CONTENUTI

- **Impostazioni di base:** impugnatura dell'asta, altezza dell'impugnatura, postura corpo nel punto di stacco.
- **Esercitazioni pratiche:** stacchi sulla pista con astina a 1 appoggio, a 2 appoggi, ecc.
- **Esercitazioni pratiche:** stacco e atterraggio su materasso basso (con assistente) con rincorsa 4 appoggi.
- **Esercitazioni pratiche:** SALTO con stacco e atterraggio sul materasso SALTO IN ALTO dalla panchina (e senza) con rincorsa 4-6 appoggi con assistente e anche in autonomia.
- **Esercitazioni pratiche:** SALTO con stacco e atterraggio sul materasso SALTO IN ALTO con rincorsa 4-6 appoggi in autonomia con VALICAMENTO ELASTICO.

NOTA: per le dimostrazioni pratiche ci sarà un atleta dimostratore (12-13 anni)

Il corso è gratuito e a carattere prevalentemente pratico, necessario abbigliamento sportivo.

Tecnico relatore:

Ennio Fabris: Istruttore Fidal – collabora con lo staff tecnico federale FVG per la specialità del salto con l'asta.

LE ADESIONI VANNO FATTE COMPILANDO IL MODULO GOOGLE ENTRO E NON OLTRE GIOVEDI' 16 MARZO 2023 !!!

NON SARANNO PRESE IN CONSIDERAZIONE ISCRIZIONI PERVENUTE OLTRE TALE DATA.