

## PROGRAMMA CORSO PER GGG FIDAL

### INCONTRI TEORICO - PRATICI

Gli incontri pomeridiani dalla durata totale di h. 15, si terranno per 4 giornate per ogni sede indicata.

Le lezioni saranno tenute da giudici gara FIDAL della Puglia

Nelle sedi di **Grottaglie (TA) e Lecce**, il primo incontro si terrà presso la scuola indicata in tabella

<p>1° incontro</p> <p>h. 14,30/18,30</p> <p><b><u>Le Corse</u></b></p>	<p>a) <u>Introduzione all'atletica leggera: norme generali</u></p> <p>b) <u>Le corse</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- danneggiamenti ed infrazioni di corsia</li> <li>- misurazione del vento</li> <li>- turni e batterie</li> <li>- corse con ostacoli</li> </ul>
<p>2° incontro</p> <p>h. 15,00/18,30</p> <p><b><u>I Concorsi: i Lanci</u></b></p>	<p>a) <u>Nozioni generali</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- settore di caduta</li> <li>- i segnalini</li> <li>- ordine, registrazione e completamento delle prove</li> <li>- tempo concesso</li> </ul> <p>b) <u>Getto del peso</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la pedana</li> <li>- validità della prova: quando è nullo</li> <li>- il peso</li> </ul> <p>c) <u>Martello</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la pedana</li> <li>- validità della prova: quando è nullo</li> <li>- il martello</li> </ul> <p>d) <u>Disco</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la pedana</li> <li>- validità della prova: quando è nullo</li> <li>- il disco</li> </ul> <p>e) <u>Vortex - Giavellotto</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la pedana</li> <li>- validità della prova: quando è nullo</li> <li>- il vortex/ giavellotto</li> </ul>

<p>3° incontro h. 15,00/18,30</p> <p><b><u>I Concorsi: i Salti</u></b></p>	<p><b>a) <u>In Estensione: Lungo - Triplo</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- la pedana di rincorsa</li><li>- linea di stacco</li><li>- misurazione del vento</li><li>- la caduta</li><li>- la classifica</li></ul> <p><b>b) <u>In Elevazione: Alto - Asta</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- le pedane</li><li>- la progressione</li><li>- le prove</li><li>- spareggio</li><li>- classifica</li></ul>
<p>4° incontro h. 14,30/18,30</p>	<p><b>a) Il Cross</b></p> <p><b>b) tavola rotonda conclusioni</b></p> <p><b>c) consegna materiale</b></p>