

PROGRAMMA PreCORSO ISTRUTTORI FIRENZE 2014

| | | | | | |
|--------------------|-----------------------|-----------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1° Incontro | Introduzione | DOM 12/1 | h9.00-13.00 | Teoria | Stadio Ridolfi |
| 2° Incontro | Corri e Marcia | DOM 12/1 | h14.30-18.30 | Teoria/Pratica | Stadio Ridolfi |
| 3° Incontro | Salta | DOM 19/1 | h9.00-13.00 | Teoria/Pratica | Stadio Ridolfi |
| 4° Incontro | Lancia | DOM 19/1 | h14.30-18.30 | Teoria/Pratica | Stadio Ridolfi |

Tirocinio da 20/1 fino a 27/2 presso Centri CAS con supervisione Tecnico Specialista

PROGRAMMA CORSO ISTRUTTORI

| | | | | |
|------------------|---|-----------------|----------------------|-----------------------|
| 1° Modulo | Organizzazione Sportiva Atletica e Organ.Gare Regolamenti e Giurie | MER 12/3 | h18:00 -20:00 | Stadio Ridolfi |
| | | MER 12/3 | h20:00 -22:00 | Stadio Ridolfi |
| 2° Modulo | Aspetti teorici Crescita e Basi anatomiche | LUN 17/3 | h18:00 -22:00 | Stadio Ridolfi |
| 3° Modulo | Insegnamenti di Base Teoria del Movimento Metodologia dell'Insegnamento Orientamenti Metodologici Test | SAB 22/3 | h14:30 -16:30 | Stadio Ridolfi |
| | | SAB 22/3 | h16:30 -18:30 | Stadio Ridolfi |
| | | GIO 27/3 | h18:00 -20:00 | Stadio Ridolfi |
| | | GIO 27/3 | h20:00 -22:00 | Stadio Ridolfi |
| 4° Modulo | Psicologia Preparazione Motoria di Base Sviluppo Abilità Sviluppo Efficienza Muscolare | MAR 1/4 | h18:00 -20:00 | Stadio Ridolfi |
| | | MAR 1/4 | h20:00 -22:00 | Stadio Ridolfi |
| | | DOM 6/4 | h9:00 -13:00 | Stadio Ridolfi |

| | | | | | |
|-------------|--|----------|---------------|---------------|-----------------------|
| 5° Modulo | Ostacoli | | VEN 11/4 | h18:00 -20:00 | Stadio Ridolfi |
| | Tecnica di base per la corsa | | VEN 11/4 | h20:00 -22:00 | Stadio Ridolfi |
| | Teoria Mezzofondo | | MER 16/4 | h18:00 -20:00 | Stadio Ridolfi |
| | Teoria Marcia | | MER 16/4 | h20:00 -22:00 | Stadio Ridolfi |
| | Pratica Mezzofondo | | MAR 22/4 | h18:00 -19:00 | Stadio Ridolfi |
| | Corsa Veloce e Staffetta | | MAR 22/4 | h19:00 -21:00 | Stadio Ridolfi |
| | Pratica Marcia | | MAR 22/4 | h21:00 -22:00 | Stadio Ridolfi |
| | Potenziamento Corse | | LUN 28/4 | h18:00 -20:00 | Stadio Ridolfi |
| 6° Modulo | Fattori generali salti | | LUN 28/4 | h20:00 -22:00 | Stadio Ridolfi |
| | Salto in Estensione | | MER 7/5 | h18:00 -20:00 | Stadio Ridolfi |
| | Organizz. Mezzi allenamento e Potenziam. | | MER 7/5 | h20:00 -22:00 | Stadio Ridolfi |
| | Salto in elevazione | | VEN 9/5 | h18:00 -20:00 | Stadio Ridolfi |
| | Salto in Elevazione e Asta | | VEN 9/5 | h20:00 -22:00 | Stadio Ridolfi |
| 7° Modulo | Organizzaz. Mezzi allenamento e Potenziam. | | MER 14/5 | h18:00 -20:00 | Stadio Ridolfi |
| | Peso | | MER 14/5 | h20:00 -22:00 | Stadio Ridolfi |
| | Martello | | MAR20/5 | h18:00 -20:00 | Stadio Ridolfi |
| | Disco | | MAR 20/5 | h20:00 -22:00 | Stadio Ridolfi |
| | Giavellotto | | LUN 26/5 | h18:00 -20:00 | Stadio Ridolfi |
| Valutazione | SCRITTA | MAR 10/6 | h18:00 -20:00 | ORALE/PRATICA | GIO 19/6 h18.00-22.00 |