



CAMPIONATI ITALIANI DI MARCIA - 1^PROVA CDS SU PISTA -  
CATEGORIE A/J/P/S MASCHILI E FEMMINILI

# ASPETTANDO PORDENONE 27 MARZO 2011

L'ASD POLISPORTIVA LIBERTAS POLCENIGO IN QUALITA' DI SCUOLA DI ATLETICA, MARCIA E CAMMINO, DOMENICA 23 GENNAIO 2011 A POLCENIGO, CON RITROVO ALLE ORE 9.00 PRESSO LA PALESTRA COMUNALE DELLE SCUOLE DI LOCALITA' RANGE, ORGANIZZA IL **1° STAGE DI MARCIA 2011**, RIVOLTO AD ATLETI DI TUTTE LE CATEGORIE, TECNICI DEL SETTORE E GIUDICI (SIA DEL FVG CHE DEL VENETO).

L'INCONTRO PROMOSSO DALL'ASSOCIAZIONE CON IL BENESTARE DEL COMITATO PROVINCIALE F.I.D.A.L. DI PORDENONE E' GRATUITO ED HA L'UNICA FINALITA' DI PROMUOVERE PER FAR CRESCERE ATTRAVERSO QUESTO TIPO DI INCONTRI TUTTI I PROTAGONISTI DELLA SPECIALITA' DELLA MARCIA.

Il programma di massima sarà il seguente:

ORE 09.00	RITROVO
ORE 09.30	INTRODUZIONE ALLA GIORNATA
ORE 10.00	ALLENAMENTO COLLETTIVO
ORE 11.30	RIENTRO IN PALESTRA.
ORE 12.00	PRANZO PRESSO RISTORANTE CONVENZIONATO ( <u>A CARICO DEI PARTECIPANTI</u> ) VICINO LA PALESTRA COMUNALE.
ORE 13.30	TEORIA DELLA "NOSTRA" MARCIA LOCALE, DAL CAMPO DI ATLETICA ALLA STRADA, INCENTIVARE LA SPECIALITA' A SCUOLA E NEI CAMPI.....
ORE 14.00	APPROFONDIMENTO TEORICO E PRATICO DELLA TECNICA DI MARCIA.
ORE 15.00	CONFRONTO SU: PROBLEMI E REALTA' DELLE POSTURE CHE "REGOLANO" LO STILE E LA TECNICA DEL MARCIATORE.
ORE 15.30	CONFRONTO SU: L'INTERPRETAZIONE DELLA MARCIA (DAL PUNTO DI VISTA DEL TECNICO) E DIFFERENZIAZIONI DALL'INTERPRETAZIONE DEI GIUDICI.
ORE 16.30	CHIUSURA DEL 1°STAGE DI MARCIA.

PER MOTIVI ORGANIZZATIVI SI RICHIEDE LA CONFERMA DEL NUMERO ESATTO DEI PARTECIPANTI ENTRO GIOVEDI' 20 GENNAIO AL 347.2949184 GIANCARLO O VIA EMAIL : [libertaspolcenigo@libero.it](mailto:libertaspolcenigo@libero.it)