

## Programma gruppo LANCI CAT 2021-2022

**Gli allenamenti potranno subire modifiche di date e luoghi, a dipendenza della situazione sanitaria Covid-19 nella quale ci troveremo e delle disposizioni delle autorità**

Valgono le disposizioni e linee guida per la protezione di SwissAthletics, i provvedimenti e ordinanze in vigore (federali, cantonali e del CST)

**Ricordiamo le disposizione in vigore del CST per l'entrata alla Regazzi o rispettivamente al Centro**

Per poter partecipare alle attività CAT Local e accedere alla palestra Regazzi è necessario un pass Covid valido o minori di 16 anni. Sono inoltre in vigore tutte le disposizioni cantonali e/o federali.

DATA	ORA	CONTENUTI/OBIETTIVI	LUOGO	MATERIALE	ALLENATORI
Sabato 27 novembre 2021	11.00 13.00	Riscaldamento con esercizi didattici . Mattino: lancio disco e getto peso Approfondimento tecnica	Palestra Regazzi	Necessario per interno/esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
	13.00 15.00	<b>PROMO CAT LANCI</b> (a dipendenza degli iscritti verrà adattato il programma) – indoor al momento peso-disco			

Powered by



Sabato 04 dicembre 2021	11.00 13.00  13.00 15.00	Riscaldamento con esercizi didattici . <u>Mattino</u> : lancio disco e getto peso Approfondimento tecnica  <b>PROMO CAT LANCI</b> (a dipendenza degli iscritti verrà adattato il programma) – indoor al momento peso-disco	Palestra Regazzi	Necessario per interno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Sabato 18 dicembre 2021	11.00 13.00  13.00 15.00	Riscaldamento con esercizi didattici . <u>Mattino</u> : lancio disco e getto peso Approfondimento tecnica  <b>PROMO CAT LANCI</b> (a dipendenza degli iscritti verrà adattato il programma) – indoor al momento peso-disco	Palestra Regazzi	Necessario per interno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Sabato 08 gennaio 2022	11.00 13.00  13.00 15.00	Riscaldamento con esercizi didattici . <u>Mattino</u> : lancio disco e getto peso Approfondimento tecnica  Riscaldamento con esercizi didattici . <u>Pomeriggio</u> : lancio giavellotto (ev. martello) Approfondimento tecnica	Palestra Regazzi	Necessario per interno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Lunedì 17 gennaio 2022	18.30 20.30	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica getto peso e lancio disco (ev. giave)	Palestra Regazzi	Necessario per interno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Sabato 22 gennaio 2022		Campionati Ticinesi Getto Peso (Attivi) + ev. U20/U18/U16	Palestra Regazzi	<b><i>annullati</i></b>	

Powered by



Lunedì 07 febbraio 2022	18.30 20.30	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica getto peso e lancio disco (ev. giave)	Palestra Regazzi	Necessario per interno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Sabato/Domenica 19-20 febbraio 2022		Campionati Svizzeri Giovanili	San Gallo		
Sabato-Domenica 26-27 febbraio 2022		Campionati Svizzeri Assoluti	Macolin		

Lunedì 28 febbraio 2022	18.30 20.30	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica getto peso e lancio disco (ev. giave)	Palestra Regazzi	Necessario per interno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Sabato 12 marzo 2022	11.00 13.00  13.00 15.00	Riscaldamento con esercizi didattici . Mattino: lancio disco e getto peso Approfondimento tecnica  Riscaldamento con esercizi didattici . Pomeriggio: lancio giavellotto (ev. martello) Approfondimento tecnica	Centro sportivo Tenero (fuori) / Palestra Regazzi (dentro)	Necessario per interno/esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Lunedì 21 marzo 2022	18.30 20.30	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica getto peso e lancio disco (ev. giave)	Centro sportivo Tenero (fuori) / Palestra Regazzi (dentro)	Necessario per interno/esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti

Powered by



Sabato 26 marzo 2022	11.00 13.00  13.00 15.00	Riscaldamento con esercizi didattici . Mattino: lancio disco e getto peso Approfondimento tecnica  Riscaldamento con esercizi didattici . Pomeriggio: lancio giavellotto (ev. martello) Approfondimento tecnica	Centro sportivo Tenero (fuori) / Palestra Regazzi (dentro)	Necessario per interno/esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Sabato 02 aprile 2022	11.00 13.00  13.00 15.00	Riscaldamento con esercizi didattici . Mattino: lancio disco e getto peso Approfondimento tecnica  Riscaldamento con esercizi didattici . Pomeriggio: lancio giavellotto (ev. martello) Approfondimento tecnica	Centro sportivo Tenero (fuori) / Palestra Regazzi (dentro)	Necessario per interno/esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Lunedì 11 aprile 2022	18.30 20.30	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica getto peso e lancio disco (ev. giave)	Centro sportivo Tenero (fuori) / Palestra Regazzi (dentro)	Necessario per interno/esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Sabato 23 aprile 2022	11.00 13.00  13.00 15.00	Riscaldamento con esercizi didattici . Mattino: lancio disco e getto peso Approfondimento tecnica  Riscaldamento con esercizi didattici . Pomeriggio: lancio giavellotto (ev. martello) Approfondimento tecnica	Centro sportivo Tenero (fuori) / Palestra Regazzi (dentro)	Necessario per interno/esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Lunedì 13 giugno 2022	18.30 20.30	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica lancio disco (ev. giave)	Centro sportivo Tenero (fuori)	Necessario per esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti

Powered by



Lunedì 11 luglio 2022	18.30 20.30	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica lancio disco (ev. giave)	Centro sportivo Tenero (fuori)	Necessario per esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Lunedì 25 luglio 2022	18.30 20.30	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica lancio disco (ev. giave)	Centro sportivo Tenero (fuori)	Necessario per esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Sabato/Domenica 27-28 agosto 2022		Campionati Svizzeri Giovanili U16 – U18	Riehen		
Sabato/Domenica 03-04 settembre 2022		Campionati Svizzeri Giovanili U20 – U23	Ginevra		
Lunedì 05 settembre 2022	18.30 20.30	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica lancio disco (ev. giave)	Centro sportivo Tenero (fuori)	Necessario per esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Sabato/Domenica 17-18 settembre 2022		Campionati Ticinesi Assoluti	Locarno		
Lunedì 19 settembre 2022	18.30 20.30	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica lancio disco (ev. giave)	Centro sportivo Tenero (fuori)	Necessario per esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti

Powered by



Sabato/Domenica 24-25 settembre 2022		Selezione Ticino Arge-Alp	Salisburgo (Austria)		
Sabato 01 ottobre 2022		Campionati Ticinesi Giovanili	Bellinzona		

**Per tutto quello non contemplato da questo programma fanno stato le comunicazioni del responsabile CAT o del caposettore. Gli orari sono intesi pronti per iniziare il riscaldamento.**

***Eventuali assenze sono da segnalare tempestivamente a Cristina Pezzatti (079 682 93 52)***