

3° STAGE DEI SARONNO 2003

4-5-6 Gennaio 2003 MODULO ADESIONE

Cognome _____ Nome _____		
Data di Nascita _____	Categoria _____	Società _____
Massima difficoltà eseguita correttamente (indicare il salto e la trottola di massima difficoltà che si riesce ad eseguire correttamente)		
Salti _____	Trottola _____	

Gli atleti verranno suddivisi in 7 gruppi in base alle difficoltà eseguite.

Barrare con una X la casella vuota, nella terza colonna, per indicare il gruppo al quale si potrà prendere parte.

(si raccomanda, per ottimizzare il lavoro dei tecnici, di compilare, la tabella, con obiettività onde evitare di trovarsi in un gruppo non idoneo alle proprie capacità, rallentando così il lavoro dei tecnici e limitando il proprio apprendimento)

DIFFICOLTA' GIA' ESEGUITE	PROGRAMMA DI LAVORO	
1° GRUPPO salti da un giro salcow – toolup	FLIP – LUTZ – TOOREN – RITTBERGER TROTTOLE ESTERNA INDIETRO TROTTOLE ABBASSATA INTERNA INDIETRO	
2° GRUPPO tutti i salti da un giro trottola esterna indietro verticale	CATENE SALTATI DA UN GIRO – AXEL TROTTOLE ABBASSATA ESTERNA INDIETRO – TROTTOLE CAMBIO PIEDE E SALTATE	
3° GRUPPO axel –trottola abbassata ed esterna indietro	DOPPIO TOOLUP – DOPPIO SALCOW TROTTOLE ESTERNA INDIETRO AD ANGELO – TROTTOLE ESTERNA AVANTI AD ANGELO	
4° GRUPPO doppio toolup – doppio salcow - trottola esterna avanti ad angelo	DOPPIO FLIP - DOPPIO LUTZ - TROTTOLE INTERNA INDIETRO AD ANGELO – TROTTOLE CAMBIO PIEDE AD ANGELO	
5° GRUPPO doppio lutz – trottole cambio piede ad angelo –	CATENE DOPPIE - DOPPIO RITTBERGER TROTTOLE ROVESCIATE –TROTTOLE BROKEN ANGLE	
6° GRUPPO doppio rittberger– trottola rovesciata	DOPPIO AXEL – TRIPLO SALCOW TROTTOLE TACCO DESTRO	
7° GRUPPO doppio axel trottola tacco destro	TRIPLO SALCOW – TRIPLO TOELOOP (EVENTUALI ALTRI TRIPLI) TROTTOLE COMBinate AD ALTO LIVELLO	

ESERCIZI OBBLIGATORI (definiti dal Settore Tecnico per l'attività 2003 Campionati Regionali)

GIOVANISSIMI		
ESORDIENTI		
ALLIEVI		
CADETTI		
JUNIOR-JEUNESSE		
JUNIORES		
SENIORES		
PROMOZIONALI A-B-C-D		

SI RACCOMANDA DI PRESENTARSI CON TUTA E SCARPE DA GINNASTICA A TUTTE LE LEZIONI

Lo stage si svolgerà nei giorni 4-5-6 Gennaio 2003 (Orario del ritrovo da definire)

Ogni gruppo prenderà parte alle lezioni di pattinaggio libero, obbligatori e preparazione atletica

Ogni gruppo parteciperà (salvo modifiche in seguito alle iscrizioni pervenute) 3 ore di lezione giornaliera

Le iscrizioni, raccolte (verranno tenute in considerazione le prime 80 adesioni) da un Vostro responsabile dovranno pervenire entro il giorno 1 Dicembre 2002

**Per ulteriori informazioni telefonare al numero 02 / 96703677" oppure scrivere agli indirizzi e-mail skatingsaronno@hotmail.com oppure niky@net-one.it
Sito: www.skatingclubsaronno.it Dal 1° novembre**