4° STAGE DI SARONNO 2004

4-5 Gennaio 2004

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 salchow – toe loop	FLIP – LUTZ – THOREN – RITTBERGER TROTTOLA ESTERNA INDIETRO TROTTOLA ABBASSATA INTERNA INDIETRO	
2° GRUPPO tutti i salti da un giro trottola esterna indietro verticale	CATENE SALTI DA UN GIRO – AXEL TROTTOLA ABBASSATA ESTERNA INDIETRO – TROTTOLE CAMBIO PIEDE E SALTATE	
3° GRUPPO axel -–trottola abbassata ed esterna indietro	DOPPIO TOELOOP – DOPPIO SALCHOW TROTTOLA ESTERNA INDIETRO AD ANGELO – TROTTOLA ESTERNA AVANTI AD ANGELO	
4° GRUPPO doppio toeloop – doppio salchow - trottola esterna avanti ad angelo	DOPPIO FLIP - DOPPIO LUTZ - TROTTOLA INTERNA INDIETRO AD ANGELO – TROTTOLE CAMBIO PIEDE AD ANGELO	
5° GRUPPO doppio lutz – trottole cambio piede ad angelo –	CATENE DOPPI - DOPPIO RITTBERGER TROTTOLA ROVESCIATA –TROTTOLA BROKEN ANCLE	
6° GRUPPO doppio rittberger– trottola rovesciata	DOPPIO AXEL – TRIPLO SALCHOW TROTTOLA TACCO DESTRO	
7° GRUPPO doppio axel trottola tacco destro	TRIPLO SALCHOW – TRIPLO TOELOOP (EVENTUALI ALTRI TRIPLI) TROTTOLE COMBINATE AD ALTO LIVELLO	

ESERCIZI OBBLIGATORI (definiti dal Settore Tecnico per l'attività 2004 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 Gennaio 2004 (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 giornaliere

Le iscrizioni, raccolte (verranno tenute in considerazioni le prime 80 adesioni) da un Vostro responsabile dovranno pervenire entro il giorno 1 Dicembre 2003

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