**STAGE INTERREGIONALE FEDERALE 2023-2024
SPECIALITA’ “LIBERO”**

Composizione Gruppi di Lavoro

I gruppi saranno suddivisi in base al programma che verra’ svolto all’interno degli stessi. I partecipanti dovranno indicare il gruppo (uno solo fra i seguenti) al quale vogliono appartenere per migliorare gli esercizi descritti. Nel caso il numero dei partecipanti ad un singolo gruppo fosse
troppo elevato, verranno creati piu’ gruppi della stessa
valenza tecnica: ad es. a1, a2, a3, etc…; b1,b2, b3, etc…

Accanto a ciascun gruppo sono riportati gli interventi che verranno effettuati e gli elementi tecnici che verranno visionati. Oltre ai moduli specifici per ciascun gruppo verranno effettuati moduli di skating skills e interventi di lavoro a secco propedeutici per l’impostazione di salti e trottole (si consiglia di portare tappetino, elastici, spinner e corda).

□ **Gruppo A** – intervento 1: salchow/toeloop – intervento 2: flip/rittberger – intervento 3: trottole verticali

□ **Gruppo B** – intervento 1: axel – intervento 2: axel – intervento 3: trottole abbassate;
□ **Gruppo C** – intervento 1: doppio toeloop – intervento 2: doppio salchow – intervento 3: trottole angelo indietro;
□ **Gruppo D** – intervento 1: doppio flip – intervento 2: doppio loop – intervento 3: trottole angelo avanti e combinate;
□ **Gruppo E** – intervento 1: impostazione doppio axel – intervento 2: impostazione doppio axel – inetrvento 3: trottole alto livello;

□ **Gruppo F** - intervento 1: doppio axel e tripli – intervento 2: doppio axel e tripli – intervento 3: trottole alto livello;

N.B.: Per iscriversi allo stage le società dovranno compilare il modulo di adesione (in formato word) riportato di seguito indicando il gruppo scelto.

**Si specifica che ogni atleta potrà indicare un solo gruppo**. Per migliorare il lavoro in pista si prega di mettere una X nella colonna denominata IMP se l’atleta dovrà impostare gli elementi del gruppo oppure, al contrario, si prega di mettere una X nella colonna denominata PERF se l’atleta dovrà perfezionarli

MODULO ADESIONE

|  |  |
| --- | --- |
| STAGE: | DATA: |
| SOCIETA': | CODICE FISR: |
| E-MAIL: | CELL.: |
| ALLENATORI: |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ATLETA | ANNO | GRUPPO | IMP. | PERF. |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |