



n. 018 – del 22/02/2018

STAGE SPECIALITA' SINGOLO 2018
29-30 marzo
BOLOGNA/CALDERARA DI RENO (BO)
VARIAZIONE

In riferimento al CU 14 del 15/2/18 si rende noto che a seguito di sopraggiunte problematiche lo stage federale previsto nei giorni 29 e 30 marzo a Calderara di Reno subirà le seguenti modifiche. Il giorno 29 marzo verranno effettuati gli esercizi obbligatori presso il Centro Sportivo Pilastro di Bologna. Il giorno 30 marzo verranno effettuati gli esercizi liberi presso il Centro Sportivo Pederzini di Calderara di Reno.

Le finalità dello stage, le modalità di iscrizione e l'accreditamento degli allenatori rimarranno i medesimi indicati nel CU 14 del 15/2/18

SVOLGIMENTO DELLO STAGE

Lo stage verrà diviso in due parti: obbligatori e libero; ogni atleta potrà partecipare solo agli obbligatori, solo al libero o ad entrambe le specialità.

Giovedì 29 marzo, con ritrovo alle ore 08.30, inizierà alle ore 09.00 il gruppo di lavoro per gli obbligatori che parteciperà a lezioni di cerchi, boccole, preparazione atletica e postura (finalizzata al miglioramento delle posizioni sugli esercizi obbligatori) e terminerà nel tardo pomeriggio dello stesso giorno.

Venerdì 30 marzo, con ritrovo alle ore 09.00, inizierà alle ore 09.30 il gruppo di lavoro per il libero che parteciperà a lezioni di salti, trottole, preparazione atletica e coreografia, e terminerà nella serata dello stesso giorno.

RITROVO E ACCREDITAMENTO

L'appuntamento per i partecipanti allo stage di obbligatori è fissato per il giorno giovedì 29 marzo con l'accREDITAMENTO che avrà inizio alle ore 08.30 presso la pista del Centro Sportivo Pilastro di Bologna – via Luigi Pirandello, 11; per lo stage di libero alle ore 09.00 del giorno venerdì 30 marzo presso la pista del Centro Sportivo Pederzini di Calderara di Reno - Via Garibaldi

PISTE DI ALLENAMENTO (obbligatori)

PISTA 20X40 PIASTRELLE CEMENTO ASFALTO CEMENTO - (ruote consigliate tipo 58 61 roll-line)

PISTE DI ALLENAMENTO (libero)

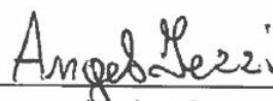
PISTA N.1 PALASPORT 25X50 IN PARQUET - (ruote consigliate tipo fox mustang roll-line)

PISTA N.2 (adiacente al palasport) PISTA IN CEMENTO 20X40 (ruote consigliate tipo 49 53 roll-line)

LOGISTICA ED ALTRE INFO saranno pubblicate a breve sul sito FISR.

TERMINE

Lo stage di obbligatori terminerà nel tardo pomeriggio di giovedì 29 marzo, lo stage di libero si concluderà nella serata di venerdì 30 marzo.



Il Segretario Generale
Angelo lezzi

“STAGE FEDERALE PASQUA 2018”
SPECIALITA' “LIBERO” - MODULO DI ADESIONE
LOCALITA' DI SVOLGIMENTO: CALDERARA DI RENO (BO)

Cognome_____ Nome_____	
Data di nascita_____	
Residente a _____ Prov. _____ In Via _____ num. _____ e-mail _____	Tel. _____
Categoria 2018_____	
Società_____	
Allenatore_____	
<p>I GRUPPI SARANNO SUDDIVISI IN BASE AL PROGRAMMA CHE VERRA' SVOLTO ALL'INTERNO DEGLI STESSI. I PARTECIPANTI DEVONO BARRARE CON UNA X IL GRUPPO AL QUALE VOGLIONO APPARTENERE. (UNO SOLO FRA I SEGUENTI)</p> <p>IN CASO IL NUMERO DEI PARTECIPANTI AD UN SINGOLO GRUPPO SIA TROPPO ELEVATO, VERRANNO SUDDIVISI IN PIU' GRUPPI DELLA STESSA VALENZA TECNICA: AD ES. A1, A2, A3 B1 ,B2, B3, ecc.....</p> <p>A- IMPOSTAZIONE DI BASE SALTI DA UN GIRO, IMPOSTAZIONE DELL'AXEL, TROTTOLE VERTICALI ED ABBASSATE;</p> <p>B- AXEL, DOPPIO TOELOOP E DOPPIO SALCHOW, TROTTOLE ABBASSATE ED IMPOSTAZIONE TROTTOLE AD ANGELO;</p> <p>C- DOPPIO FLIP, DOPPIO LUTZ E DOPPIO RITTBERGER, TROTTOLE AD ANGELO E COMBINAZIONI, TROTTOLE AD ALTO LIVELLO;</p> <p>D- DOPPIO FLIP, DOPPIO LUTZ E DOPPIO RITT ANCHE IN COMBINAZIONE TRA LORO, IMPOSTAZIONE DOPPIO AXEL, TROTTOLE AD ALTO LIVELLO E COMBINAZIONI;</p> <p>E- IMPOSTAZIONE DOPPIO AXEL E TRIPLI, TROTTOLE AD ALTO LIVELLO E COMBINAZIONI;</p> <p>F- PERFEZIONAMENTO DOPPIO AXEL E TRIPLI, SINGOLI ED IN COMBINAZIONE, TROTTOLE AD ALTO LIVELLO E COMBINAZIONI.</p>	

“STAGE FEDERALE 2018”

SPECIALITA' “OBBLIGATORI” - MODULO DI ADESIONE

Cognome_____Nome_____	
Data di nascita_____	
Residente a _____ Prov._____	Tel._____
In Via _____ num._____	
e-mail_____	
Categoria 2018_____	
Società_____	
Allenatore_____	