

5° STAGE DI SARONNO 2005

4-5-6 Gennaio 2005

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 TROTTOLA ESTERNA INDIETRO TROTTOLA ABBASSATA INTERNA INDIETRO	
2° GRUPPO tutti i salti da un giro trottola esterna indietro verticale	CATENE SALTATI DA UN GIRO – AXEL TROTTOLA ABBASSATA ESTERNA INDIETRO – TROTTOLE CAMBIO PIEDE E SALTATE	
3° GRUPPO axel --trottola abbassata ed esterna indietro	DOPPIO TOOLUP – DOPPIO SALCOW TROTTOLA ESTERNA INDIETRO AD ANGELO – TROTTOLA ESTERNA AVANTI AD ANGELO	
4° GRUPPO doppio toolup – doppio salcow - 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 ROVESCATA –TROTTOLA BROKEN ANGLE	
6° GRUPPO doppio rittberger– trottola rovesciata	DOPPIO AXEL – TRIPLO SALCOW TROTTOLA TACCO DESTRO	
7° GRUPPO doppio axel trottola tacco destro	TRIPLO SALCOW – TRIPLO TOELOOP (EVENTUALI ALTRI TRIPLI) TROTTOLE COMBINA TE AD ALTO LIVELLO	

ESERCIZI OBBLIGATORI (definiti dal Settore Tecnico per l'attività 2005 Campionati Regionali)

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

Le iscrizioni, raccolte (verranno tenute in considerazione le prime 80 adesioni) da un Vostro responsabile dovranno pervenire entro il giorno 5 Dicembre 2004

Per ulteriori informazioni telefonare al numero 02 / 96703677" oppure scrivere all'indirizzo e-mail skatingsaronno@hotmail.com