

6° STAGE DI SARONNO 2006

3-4 Gennaio 2006

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 4 gruppi in base alle difficoltà eseguite.

Barrare con le X le caselle vuote, nella 3° colonna (PER IL PROGRAMMA SALT) nelle 5° colonna (PER IL PROGRAMMA TROTTOLE e nella 7° colonna (PER IL PROGRAMMA OBBLIGATORI), per indicare il gruppo al quale si vorrà 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)

1	2	3	4	5	6	7
DIFFICOLTA' GIA' ESEGUITE	PROGRAMMA DI LAVORO SALT		PROGRAMMA DI LAVORO TROTTOLE		PROGRAMMA DI LAVORO OBBLIGATORI	
1° GRUPPO GRUPPO	SALT DA 1 GIRO		TROTTOLE INTERNA INDIETRO - TROTTOLE ESTERNA INDIETRO		CURVE INDIETRO - TRE AVANTI	
2° GRUPPO axel - -trottola abbassata ed esterna indietro	AXEL - DOPPIO TOOLUP - DOPPIO SALCOW		TROTTOLE ABBASSATA ESTERNA INDIETRO - TROTTOLE CAMBIO PIEDE E SALTATE		CONTRO TRE - INTERNO ED ESTERNO - DOPPIO TRE - BOCCOLA ESTERNA	
3° GRUPPO doppio toolup - doppio salcow - trottola esterna avanti ad angelo	DOPPIO FLIP - DOPPIO LUTZ - DOPPIO RITTBERGER		TROTTOLE ESTERNA INDIETRO AD ANGELO - ESTERNA AVANTI AD ANGELO - INTERNA INDIETRO AD ANGELO		CONTRO VOLTE INTERNE ED ESTERNE - BOCCOLE INTERNE	
4° GRUPPO doppio lutz - trottola cambio piede ad angelo -	DOPPIO AXEL - TRIPLO SALCOW - TRIPLO TOELOOP (EVENTUALI ALTRI TRIPLI)		-TROTTOLE BROKEN ANGLE - TROTTOLE TACCO DESTRO E SINISTRO- TROTTOLE ROVESCIALE		VOLTE - OTTO DOPPIO TRE - BOCCOLE INDIETRO	

Lo stage si svolgerà nei giorni 3-4 Gennaio 2006 (Orario allegato)

Le iscrizioni, raccolte (verranno tenute in considerazione le prime 35 adesioni) da un Vostro responsabile dovranno pervenire entro il giorno 20 Dicembre 2005

Per ulteriori informazioni telefonare al numero 02 / 96703677 o 3472973426 oppure scrivere all'indirizzo e-mail skatingsaronno@hotmail.com