



Centro Polisportivo Culturale
SAN LAZZARO
Piazza Angeli, 5
46100 Mantova

Associazione Sportiva Dilettantistica

Presidente
Angelo Valenza

Telefono e fax
0376 381477
Telefono Club estivo
0376 380742
Telefono Tennis Club
0376 381366

cpcsanlazzaro.mantova@tin.it
www.cpcsanlazzaro.it

Stella di Bronzo CONI 1999

Affiliato
Comitato Olimpico Nazionale Italiano
Federazione Italiana Giuoco Calcio
Federazione Italiana Pallavolo
Federazione Italiana Tennis
Federazione Italiana Hockey e Pattinaggio
Centro Sportivo Italiano

ALLE SOCIETA' IN INDIRIZZO

5° STAGE SPECIALITA' SINGOLO 18-19 Novembre 2006

Nei giorni 18-19 novembre 2006 la CPC San Lazzaro organizza il 5° Stage di pattinaggio artistico, specialità singolo, per atleti ed allenatori; lo Stage avrà luogo presso il Palasport di Casteldario – zona impianti sportivi – P.zza Castello – fondo in linoleum – ruote consigliate 70-75.

Lo stage si svolgerà sotto la direzione del Commissario Tecnico della Nazionale sig. Antonio Merlo, coadiuvato dal Responsabile SIPAR sig.ra Sara Locandro, entrambi a disposizione, per chiarimenti ed approfondimenti tecnici, di tutti i partecipanti.

Lo stage è aperto a tutti gli atleti tesserati F.I.H.P. di qualsiasi categoria e livello tecnico e a tutti gli allenatori o aspiranti tali, purchè tesserati F.I.H.P..

Materie del corso, sia per gli atleti che per i tecnici, saranno: esercizi obbligatori, esercizi liberi, coreografia e/o preparazione atletica.

Saranno accettate le prime 70 iscrizioni pervenute entro **SABATO 28 OTTOBRE 2006**, inviate a mezzo fax al n. 0376 381477, e compilando l'apposita scheda di partecipazione allegata.

La quota di partecipazione allo stage è fissata per gli atleti in € 70,00 e per gli allenatori in € 30,00 e deve essere versata al momento dell'accredito in pista: si confida nella correttezza delle Società nel rispettare e confermare le adesioni.

Il ritrovo degli atleti è previsto per le ore 12,30 di sabato 18 novembre presso il Palazzetto dello Sport di Casteldario, Piazza Castello – zona impianti sportivi. Lo stage si concluderà nel tardo pomeriggio di domenica 19 novembre.

NB: Invitiamo a segnalare nella scheda allegata la disponibilità ad anticipare l'inizio delle attività nella mattinata di sabato 18 alle ore 9.00 con un costo aggiuntivo di € 10,00. In base al numero di adesioni verrà inviata conferma ed il programma dettagliato.

Cordiali saluti.

IL RESPONSABILE DELLA SEZIONE PATTINAGGIO
Sig. Giovanni Forti

IL PRESIDENTE
Dott. Angelo Valenza

Mantova, 6 ottobre 2006

MODULO DI ADESIONE

Cognome _____ Nome _____		
Data di Nascita _____	Categoria 2007 _____	Società _____
		Con sede in _____
Residente a(prov.)		
In via		Telefono
Telefono per contatto.....e-mail.....		
Indicare con una x la specialità: solo Libero <input type="checkbox"/> solo Obbligatori <input type="checkbox"/> Combinata <input type="checkbox"/>		
Indicare con una x la disponibilità per attività sabato mattina: SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>		

Gli atleti verranno suddivisi in 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 – TOURING – RITTBERGER TROTTOLE ESTERNA INDIETRO TROTTOLE ABBASSATA INTERNA INDIETRO TROTTOLE ANGELO IND. EST.	
2° GRUPPO tutti i salti da un giro trottola esterna indietro verticale	CATENE SALTATI DA UN GIRO – AXEL TROTTOLE ABBASSATA ESTERNA INDIETRO – TROTTOLE CAMBIO PIEDE E SALTATE - TROTTOLE ANGELO IND. EST.	
3° GRUPPO axel --trottola abbassata ed esterna indietro	DOPPIO TOOLUP – DOPPIO SALCOW TROTTOLE ESTERNA INDIETRO AD ANGELO – TROTTOLE ESTERNA AVANTI AD ANGELO	
4° GRUPPO doppio toolup – doppio salcow - trottola esterna indietro e avanti ad angelo	DOPPIO FLIP - DOPPIO LUTZ - PERFEZIONAMENTO AXEL, D. TOELOOP, D. SALCOW TROTTOLE INTERNA INDIETRO AD ANGELO – TROTTOLE CAMBIO PIEDE AD ANGELO	
5° GRUPPO doppio lutz – trottole cambio piede ad angelo –	CATENE DOPPI - DOPPIO RITTBERGER TROTTOLE AD ANGELO ALTO LIVELLO	
6° GRUPPO doppio rittberger– doppio axel trottole ad alto livello	DOPPIO AXEL – TRIPLO SALCOW – TRIPLO TOELOOP – ALTRI TRIPLI - TROTTOLE COMBinate ALTO LIVELLO	

Note