

I STAGE NAZIONALE DI PATTINAGGIO ARTISTICO SPECIALITA' SINGOLO CITTA' DI NOVARA

Sabato 19 e domenica 20 marzo, in località Novara, presso il Palazzetto dello Sport "Stefano Dal lago" avrà luogo il I Stage Nazionale di Pattinaggio Artistico specialità Libero tenuto dai tecnici federali **Michele TERRUZZI** e **Gabriele QUIRINI**, rivolto ad atleti di qualsiasi categoria e livello tecnico provenienti da ogni regione d'Italia.

Sabato 19 marzo seguirà alle ore 21.00 la prima edizione del "**Novara Talent Show 2011**": **il primo grande spettacolo realizzato dai migliori giovani talenti del pattinaggio artistico a rotelle**. Tutti gli atleti iscritti allo stage entreranno di diritto a far parte dello spettacolo e riceveranno una maglietta con cui esibirsi.

CONTENUTI DELLO STAGE

1. L'impostazione tecnica e il miglioramento di salti e trottole sulla base delle capacità di ogni singolo atleta
2. Preparazione dei salti a secco con il ripasso delle posizioni di base
3. Lezioni di coreografia
4. Preparazione atletica mirata per la disciplina

PISTA

PALAZZETTO DELLO SPORT "STEFANO DAL LAGO", Viale Kennedy 34, Novara.

Parquet 20mt.x40mt.

Ruote consigliate: 49 - 53 Roll line

LE SESSIONI DIDATTICHE

Verranno condotte dagli allenatori federali **Michele TERRUZZI** e **Gabriele QUIRINI** coadiuvati dal campione del mondo cat. Juniores **Dario BETTI** e da **Selena FOLEGATTI**, ballerina coreografa e preparatrice atletica professionista.

- Il **lavoro in pista** prevede l'impostazione di salti e trottole scelti dall'atleta lavorati in ristretti gruppi di lavoro
- Il **lavoro a secco** prevede l'analisi e l'esecuzione dei salti senza pattini che poi verranno eseguiti in pista sulla base del gruppo di appartenenza
- La **preparazione atletica** è mirata per la disciplina e prevede esercizi di potenziamento e stretching
- La **coreografia** prevede lo studio di alcuni passi e la creazione di un numero per lo spettacolo serale

L'ISCRIZIONE

Lo stage è aperto a tutti gli atleti di qualsiasi categoria e livello tecnico ed a tutti gli allenatori, o aspiranti tali, provenienti da ogni Regione d'Italia. La **quota di iscrizione** è fissata in **Euro 90,00** per atleta e comprende la **partecipazione allo stage, l'ingresso e l'esibizione durante lo spettacolo serale "Novara Talent show 2011", una maglietta e un kit di benvenuto**. In questo prezzo è inoltre compreso **l'ingresso in pista di massimo n. 2 allenatori per società**. Eventuali allenatori aggiuntivi, o senza atleti partecipanti allo stage, potranno fare richiesta di partecipazione corrispondendo la somma di **Euro 20,00** per singolo allenatore (vedi modulo di adesione).

Si ricorda che ogni atleta dovrà presentarsi con **copia del certificato di idoneità medico-sportivo** in corso di validità.

TEMPI E MODALITA' DI ADESIONE

Coloro che intendono partecipare allo stage dovranno inviare, **ENTRO E NON OLTRE IL 13 MARZO 2011** il modulo di adesione allegato al presente comunicato (compilato in ogni sua parte) ad uno dei seguenti indirizzi mail:

valentinamerlo@v-communication.it
emiliano@emilianotamagnini.com

o via fax al numero: 039 3908872

Le domande accolte verranno subito confermate con e-mail di risposta, e il pagamento dovrà avvenire in contanti al momento dell'accredito in pista.

ACCREDITO

L'accredito per atleti e allenatori verrà effettuato direttamente sabato 19 marzo al Palazzetto dello Sport "Stefano Dal Lago" dalle ore **8.15 alle 9.00**.

ORARI

- Sabato 19 Marzo
dalle 9.00 alle 18.00: lezioni didattiche stage (orari per ogni singolo gruppo esposti in loco)
dalle 18.00 alle 18.45: prove spettacolo serale
ore 20.15: ritrovo atleti per lo spettacolo
ore 21.00: inizio spettacolo "Novara Talent Show"
- Domenica 20 Marzo
dalle 9.00 alle 16.00: lezioni didattiche stage (orari per ogni singolo gruppo esposti in loco)

LOGISTICA VIAGGIO - HOTEL

Agenzia viaggi MISTER HOLIDAY, Viale Volta 52/B Novara, telefono 0321-034166 fax 0321-034167 indirizzo e-mail: novaratalentshow@misterholiday.it specificando "Novara Talent Show"

RISTORAZIONE CONVENZIONATA

TRIATHLON - PASTA PIZZA DOLCE, Corso Vercelli 1, Novara (distanza dalla struttura sportiva circa 500 mt.) telefono 0321-467636

PER ULTERIORI INFORMAZIONI:

V COMMUNICATION

Valentina Merlo

Mobile +39 347 4222235

valentinamerlo@v-communication.it

ROTELLISTICA '93 NOVARA

Emiliano Tamagnini

Mobile +39 335 6039161

emiliano@emilianotamagnini.com