VIA GIORDANO BRUNO, 191/01 - 10134 - TORINO • T.347 8189956
artistico@fisrpiemontevda.it • www.fisrpiemontevda.it

**COMUNICATO n. 24/2017 – del 03/10/2017**

**Pattinaggio artistico**

Alle Società Sett. Art. Piemonte e VdA
Al Comitato Regionale F.I.S.R. Piemonte e VdA
e, p.c. Al Settore Tecnico Artistico
Sito web del Comitato Regionale

OGGETTO: STAGE REGIONALE 2017

Il Comitato Regionale F.I.S.R. – PIEMONTE e VALLE D'AOSTA, in collaborazione con l'a.s.d. Blue Roller Patt. Lib. Asti, intende organizzare uno stage di pattinaggio artistico per la specialità di Singolo (esercizi liberi e solo dance) in data:

**18 – 19 NOVEMBRE 2017 (mattino e pomeriggio di entrambe le giornate)**

Lo Stage è aperto a tutti gli atleti tesserati F.I.S.R. del Piemonte e Val d'Aosta, nati nell'anno 2011 e precedenti, di qualsiasi categoria e livello tecnico ed a tutti gli allenatori o aspiranti, purché tesserati F.I.S.R.. Lo stage è inoltre aperto gratuitamente ai componenti del C.U.G. Piemonte e agli aspiranti giudici.

I tecnici che terranno lo stage saranno:

- **Gabriele Quirini**, allenatore del Frascati Skating Club asd, tecnico della Nazionale Italiana, plurimedagliato in tutte le discipline del pattinaggio artistico a rotelle;
- **Luca Lucaroni**, atleta allenato da Gabriele Quirini, campione mondiale 2015, 2016 e 2017;
- **Morena Bassi** (qualora il numero di iscrizioni determineranno la necessità di un terzo tecnico per il lavoro sui pattini), direttrice tecnica Magic Roller asd e collaboratrice degli stages federali nazionali;
- Prof. **Adriano Varalda**, preparatore atletico con esperienza pluriennale nel pattinaggio artistico a rotelle presso Skating Vercelli asd.

LUOGO: **PalaMeridiana** – Fraz. Meridiana di Settime – Reg. Bona 2 (Asti)
COSTO: indicativo **€ 50,00 ad atleta** per una giornata di stage

VIA GIORDANO BRUNO, 191/01 - 10134 - TORINO • T.347 8189956
artistico@fisrpiemontevda.it • www.fisrpiemontevda.it

Per quanto riguarda gli **esercizi liberi**, oggetto di approfondimento dello stage saranno:

1. Qualità del pattinaggio di base;
2. Salti, con particolare riferimento agli elementi che possono determinare dei plus nel giudizio di un elemento tecnico (rimandi al Roll-Art);
3. Trottole.

Per quanto riguarda la **solo dance**, il lavoro verterà prevalentemente su:

1. Tecnica di base del pattinaggio, con particolare attenzione ai turns (tre, controtre, volta, controvolta, boccole) e steps (mohawks, choctaw, inverted-mohawk);
2. Esercizi di destrezza e propriocettività;
3. Lavoro specifico sulle steps sequences.

Per quanto riguarda le **preparazione atletica** il programma di lavoro sarà il seguente:

1. Riscaldamento generale pre-allenamento e pre-gara, esercizi funzionali;
2. Esercizi preventivi propriocettività ginocchio/piede;
3. Decompressione dorso-lombare;
4. Test motori con pedana di bosco, valutazione dell'indice di coordinazione (indicatore della capacità di coordinazione intermuscolare nei salti verticali), il cui risultato sarà poi spedito via e-mail nei giorni seguenti lo stage per chi lo richiedesse.

Durante le giornate di stage verranno organizzati incontri (**workshop**) in cui gli allenatori iscritti allo stage potranno porre domande sulla gestione degli atleti, degli allenamenti, della società, curiosità agli allenatori dello stage in un confronto diretto sulle singole esperienze con esplicazione anche di esempi pratici.

Inoltre, per ogni giornata di stage, è previsto un **incontro sulla gestione e manutenzione dello strumento pattino**, in cui potranno intervenire atleti, allenatori e genitori. Tale incontro sarà tenuto da Mauro Costarella, titolare della RollerPlanet.

VIA GIORDANO BRUNO, 191/01 - 10134 - TORINO • T.347 8189956
artistico@fisrpiemontevda.it • www.fisrpiemontevda.it

Al momento non sono ammesse iscrizioni sia di libero che di solo dance del medesimo atleta. Si accetteranno max 25 iscritti per la Solo Dance e 65 per i liberi, suddivisi secondo le seguenti modalità:

| | | |
|---|---|---|
| **Solo dance** | **Gruppo 1** | Categorie 2018: Giovanissimi, Esordienti Nazionali, Esordienti Internazionali, Allievi Nazionali |
| | **Gruppo 2** | Categorie 2018: Allievi Internazionali, Effettivi, Divisioni Nazionali |
| **Libero** | **Gruppo 1** | Salti da un giro<br>Trottole verticali |
| | **Gruppo 2** | Axel<br>Trottole basse – Trottole ad angelo base |
| | **Gruppo 3** | Doppio salchow – toeloop<br>Trottole ad angelo base |
| | **Gruppo 4** | Doppio flip – lutz – ritt – loop<br>Trottole ad alto livello |
| | **Gruppo 5** | Doppio axel e tripli<br>Trottole ad alto livello |

Le società interessate alla partecipazione sono pregate di inviare una PRE-ISCRIZIONE tramite l'elenco allegato indicando in ordine preferenziale l'ordine dei propri atleti e, per ognuno, il gruppo di iscrizione. Saranno ad ogni modo garantiti per ogni società almeno due atleti partecipanti allo stage e, solo a seguire, gli altri in ordine cronologico di iscrizione.

Tali pre-iscrizioni devono pervenire via e-mail al suddetto Comitato ENTRO e non oltre il 18 OTTOBRE 2017. Maggiori dettagli dell'organizzazione e conferme delle iscrizioni seguiranno dopo il ricevimento delle adesioni.

Sarà necessario portare copia del certificato medico in corso di validità.

Nel caso non si raggiunga un numero sufficiente di iscritti piemontesi, lo stage verrà aperto anche ad atleti e allenatori provenienti da altre regioni (con apposito comunicato).

Per gli allenatori: accredito gratuito per massimo 1 allenatore per società (con atleti iscritti); per i successivi la quota di iscrizione è pari a **€ 15,00**.

F.I.S.R. Comitato Regionale Piemonte e VdA
Il Cons. Reg. Artistico *Stefano Pecoraro*

VIA GIORDANO BRUNO, 191/01 - 10134 - TORINO • T.347 8189956
artistico@fisrpiemontevda.it • www.fisrpiemontevda.it

**MODULI DI PRE-ISCRIZIONE**

| Nome A.S.D. | Codice affiliazione F.I.S.R. |
|---|---|
| | |

| N. | Cognome atleta | Nome atleta | Cat. 2018 Solo Dance | Gruppo Libero |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| N. | Cognome allenatore | Nome allenatore |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |