



**Sabato 27 e domenica 28 gennaio** avrà luogo la sesta edizione dello "Stage nazionale città di Asti" specialità libero condotto dai tecnici federali Michele TERRUZZI e Gabriele QUIRINI.

Promotrice dell'evento **I'A.S.D. Blue Roller Asti** che ripropone uno stage di massima qualità in un contesto stimolante e ben organizzato, che quest'anno sarà incentrato sul **nuovo sistema di punteggio ROLL-ART**, presente e futuro di questo sport, attraverso interventi didattici e in pista che andranno a studiare ed approfondire gli aspetti tecnici, coreografici e di punteggio presentati nel *Word Skate Artistic Seminar* di Roma (17-21/01/18).

Al fianco dei due allenatori federali il campione del mondo, **Luca Lucaroni**, che seguirà gli atleti negli interventi a secco e nelle sessioni di pista attraverso dimostrazioni di salti, trottole e serie di passi (*skating skill, transition*).

Lo stage è aperto a tutti gli atleti di qualsiasi categoria FISR, UISP o AICS provenienti da ogni Regione di Italia.

### **FINALITA' DELLO STAGE**

- **Impostazione tecnica di salti e trottole** in gruppi di lavoro ristretti in base alle capacità di ogni singolo atleta. Tutti gli interventi saranno condotti dagli allenatori federali Gabriele QUIRINI e Michele TERRUZZI coadiuvati da Luca Lucaroni che, attraverso dimostrazioni pratiche, aiuterà gli atleti a meglio comprendere le posizioni e la tecnica di salti e trottole.
- **Preparazione dei salti a secco:** prevede il ripasso delle posizioni di base, l'impostazione e l'esecuzione dei salti da eseguire in pista sulla base del gruppo di appartenenza.
- **Transition a secco:** studio dei fili, delle linee e del molleggio con l'intervento teorico-pratico di Gabriele Quirini *"Esercizi propedeutici al miglioramento delle skating skills con particolare riferimento al molleggio e al suo corretto utilizzo nell'esecuzione dei turns."* Teoria e pratica nella sala a specchi.
- **Transition in pista:** serie di passi (tre contro tre), cambi di filo, diagonali, passi a cerchio strutturati sulla base del livello tecnico di ogni singolo gruppo, studiando tempi, traiettorie e ritmi di esecuzioni. Sessioni di sole transition e transition+salti con le dimostrazioni di Luca Lucaroni.
- **Preparazione atletica:** sessioni condotte da **Luca Biamino**, specialista in scienze e tecnica dello sport e dell'allenamento che saranno così strutturate:
  - Sabato 27:
    - Mattina: potenziamento muscolare ed articolare;
    - Pomeriggio: esercizi per sviluppare le capacità coordinative dell'equilibrio attraverso l'utilizzo di attrezzi convenzionali e non (fitball, slackline)
  - Domenica 28:
    - Mattina: fondamenti della ginnastica artistica a corpo libero propedeutici al pattinaggio artistico
    - Pomeriggio: stretching attivo/passivo, statico/dinamico, esercizi sulla mobilità articolare degli arti inferiori e superiori e del tronco.

### **L' ISCRIZIONE**

Lo stage è aperto a tutti gli atleti di qualsiasi categoria e livello tecnico FISR, UISP, AICS (o altri Enti di Promozione sportiva) purchè tesserati presso una Società sportiva e a tutti gli allenatori, o aspiranti tali, provenienti da ogni Regione di Italia.

---

La **quota di iscrizione** è fissata in **Euro 100,00** per atleta e comprende la partecipazione allo stage e un kit di benvenuto. In questo prezzo è compreso anche l'ingresso in pista di massimo n. 2 allenatori per società. Eventuali allenatori aggiuntivi potranno fare richiesta di partecipazione corrispondendo la somma di euro 30,00 per singolo allenatore (vedi modulo di adesione).

Lo stage è aperto anche ai soli allenatori (senza atleti iscritti allo stage) corrispondendo la quota di Euro 40,00 e previa iscrizione inviando una mail a: [valentinamerlo@v-communication.it](mailto:valentinamerlo@v-communication.it)

### **TEMPI E MODALITA' DI ADESIONE**

Coloro che intendono partecipare allo stage dovranno inviare, entro e non oltre il 23 GENNAIO 2018, il modulo di adesione allegato al presente comunicato (compilato in ogni sua parte) all'indirizzo e-mail: [valentinamerlo@v-communication.it](mailto:valentinamerlo@v-communication.it)  
mezzo fax: 1782742747

**Lo stage è a numero chiuso fino ad esaurimento posti.** Le domande accolte verranno tempestivamente confermate con mail/fax di risposta mentre il pagamento dovrà avvenire in contanti al momento dell'accredito in pista.

**Ogni atleta dovrà presentarsi con una copia del certificato di idoneità medico-sportivo in corso di validità.**

### **PISTA**

PALAMERIDIANA- Regione Bona, 2 14020 Meridiana di Settime (AT)  
Cemento al quarzo 20mt.x40mt  
Ruote consigliate: 49/47 Roll-line, 40/70 Star

### **ACCREDITO e ORARI**

L'accredito per atleti ed allenatori avverrà al Palameridiana di Settime con le seguenti modalità:

sabato 27 gennaio dalle 8.15 alle 9.00

Le sessioni di lavoro avranno il seguente orario:

SABATO 27/01: dalle 9.00 alle 21.00 (circa)

DOMENICA 28/01: dalle 8.00 alle 17.00 (circa)

Gli orari precisi dei singoli gruppi verranno comunicati anticipatamente ad iscrizioni ultimate.

### **INDICAZIONI STRADALI**

Autostrada A21 TO - PC uscita Asti Ovest girare a sinistra, alla prima rotatoria proseguire diritto, alla seconda rotatoria girare a sinistra in direzione Chivasso. Proseguire per circa 8 Km, superando il paese di **Meridiana di Settime** fino all'indicazione stradale sulla sinistra "Asd Blue Roller Pattinaggio Artistico a Rotelle".

La suddetta circolare e il modulo di adesione sono scaricabili anche dal sito: [www.bluerollerasti.it](http://www.bluerollerasti.it)  
Per ulteriori informazioni logistiche-organizzative:

V COMMUNICATION

Valentina Merlo

[valentinamerlo@v-communication.it](mailto:valentinamerlo@v-communication.it)

mobile: 347 4222235

Nicoletta Binello

[nicoletta.binello@alice.it](mailto:nicoletta.binello@alice.it)

mobile: 328 7663911

## **HOSPITALITY CONVENZIONATA**

**Tenuta La Viola** Fraz. Mombarone 115, Valmonasca (ASTI) – a meno di 1 Km dal palazzetto  
[www.tenutalaviolina.it](http://www.tenutalaviolina.it) - [info@tenutalaviolina.it](mailto:info@tenutalaviolina.it)

- camera singola con pernottamento e prima colazione: 70,00 euro
- camera doppia con pernottamento e prima colazione: 80,00 euro
- camera tripla con pernottamento e prima colazione: 90,00 euro
- camera quadrupla con pernottamento e prima colazione: 100,00 euro

Possibilità di cena per il sabato sera su prenotazione e previo raggiungimento n° minimo di coperti:

- menù completo adulto Euro 25,00 (vino escluso)
- menù completo bambino Euro 15,00 (incluse bevande e dolce)

Per prenotazioni: Sig.ra Patrizia cell. 338 5317342

In fase di prenotazione per avere i prezzi in convenzione sopra indicati occorre specificare: "Stage pattinaggio artistico a rotelle Asti"



# MODULO DI ADESIONE ATLETA



Cognome _____ Nome _____	
Data di Nascita _____	Categoria 2018 _____
Società _____	
Telefono per contatto: _____ e mail: _____	
<p>Allenatori da accreditare per società (in caso di più atleti iscritti per la stessa società indicare il nome degli allenatori sulla scheda di un solo atleta):</p> <p>1. NOME _____ COGNOME _____</p> <p>2. NOME _____ COGNOME _____</p> <p>3. NOME _____ COGNOME _____ (Euro 30,00)</p> <p>4. NOME _____ COGNOME _____ (Euro 30,00)</p>	
<p>Gli atleti verranno suddivisi in gruppi di massimo 20 persone in base alle difficoltà da provare. Segnare <b><u>una sola X per</u></b> la colonna relativa ai <b><u>salti</u></b> e <b><u>una sola X per</u></b> la colonna relativa alle <b><u>trottole</u></b>.</p> <p>N.B. lo stage ha l'obiettivo di focalizzarsi sull'apprendimento/miglioramento di difficoltà mirate utilizzando tutto il tempo disponibile per approfondire e provare UNICAMENTE le difficoltà segnalate.</p>	
<b>SALTI</b>	<b>TROTTOLE</b>
Lutz – ritt	Interna indietro
Axel	Esterna indietro
Doppio toeloop– doppio salchow	Abbassata interna indietro
Doppio lutz – doppio flip	Angelo indietro
Doppio ritt/doppio loop	Angelo avanti
Doppio axel - tripli	Rovesciata - Tacco destro