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

COMUNICATO n. 23/2019_SP – del 13/10/2019
Pattinaggio artistico

Alle Società Sett. Art. Piemonte, Liguria e Lombardia
Ai Comitati Regionali F.I.S.R. Piemonte, Liguria e Lombardia
e, p.c. al Settore Tecnico Artistico
E-mail e sito web del Comitato Regionale Piemonte

OGGETTO: STAGE INTERREGIONALE SINGOLO

Il Comitato Regionale FISR – 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) in data:

16 e 17 NOVEMBRE 2019 a Settime (Asti)

Lo Stage è aperto a tutti gli atleti tesserati FISR del Piemonte e Val d'Aosta, Liguria e Lombardia nati nell'anno 2013 e precedenti, di qualsiasi categoria e livello tecnico ed a tutti gli allenatori o aspiranti, purché tesserati FISR.
Lo stage è inoltre aperto gratuitamente ai componenti del C.U.G. e agli aspiranti giudici.

Indicativamente il programma sarà il seguente:

- 16 Novembre 2019, orario indicativo 9.00-18.00:
  Gruppi di lavoro 1 e 2 (Pista, preparazione atletica e danza);
- 17 Novembre 2019, orario indicativo 9.00-18.00:
  Gruppi di lavoro 3, 4 e 5 (Pista, preparazione atletica e danza).

Nelle pagine che seguono le informazioni e le indicazioni importanti riguardanti l'evento.

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

DOVE	**PalaMeridiana** – Fraz. Meridiana di Settime (Asti) – Reg. Bona 2
QUANDO	**16 e 17 NOVEMBRE 2019**
LO STAFF	I tecnici che terranno lo stage saranno: **Michele Terruzzi**, allenatore del Roll Club Cornate d'Adda asd, tecnico della Nazionale Italiana. Si occuperà prevalentemente della componente tecnica e dei quella artistica dei singoli; **Manuela Digiacomantonio**, allenatrice dell'U.P. Calderara, tecnico della Nazionale Italiana. Si occuperà della solo dance e della componente artistica dei singoli; Prof. **Adriano Varalda** e Dott. **Mattia Varalda**, preparatori atletici presso Skating Vercelli asd, con esperienza pluriennale nel pattinaggio artistico a rotelle; **Stefano Muià**, insegnante di danza classica, coreografo di società di ginnastica ritmica, ex ballerino.
COSTO	**€ 70,00 ad atleta**; **€ 20,00 per ogni allenatore aggiuntivo** al primo (che è gratuito) per ogni società partecipante. Qualora un allenatore sostituisca un altro allenatore suo collega nelle diverse giornate di stage, non dovrà versare alcuna quota aggiuntiva (ergo: un allenatore gratuito per ogni giornata di stage per ogni società); **€ 20,00 per ogni allenatore** che partecipi allo stage senza atleti.
PROGRAMMA DI LAVORO	Per quanto riguarda gli **esercizi liberi**, oggetto di approfondimento dello stage saranno: 1. Componente tecnica: a) Salti; b) Trottole. 2. Componente artistica Per tutte le categorie: a) Skating skills: esercizi per il molleggio delle ginocchia, esercizi per le inclinazioni del corpo, esercizi per le variazioni di velocità e occupazione dello spazio; b) Turns: sviluppo dei turns per la serie di passi; c) Cluster; d) Travelling; e) Body movements. Per quanto riguarda le **preparazione atletica** il programma di lavoro sarà il seguente: 1. Riscaldamento generale pre-allenamento e pre-gara con

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

<table>
<tr><td>PROGRAMMA DI LAVORO</td><td>
esercizi funzionali e richiamo propriocettivo;
2. Allenamento della forza attraverso l'uso di piccoli sovraccarichi (palle mediche) con ricerca della stabilità corporea (core stability);
3. Mobilità articolare.
Per quanto riguarda la danza il programma di lavoro sarà il seguente:
1. Esercizi di riscaldamento;
2. Esercizi per la postura del corpo;
3. Estensione del corpo;
4. Armonia dei movimenti.
Durante le giornate di stage verranno organizzati incontri (workshop) in cui sarà fatta una panoramica sul Roll-Art e sulle ultime novità in materia di regolamenti/metodologia di giudizio in sede di gara. Gli allenatori iscritti allo stage potranno porre domande agli allenatori dello stage in un confronto diretto sulle singole ed eterogenee esperienze.
</td></tr>
<tr><td>PREISCRIZIONI</td><td>
Numero massimo di atleti ammessi: circa 70.
Le società interessate alla partecipazione sono pregate di inviare una PRE-ISCRIZIONE tramite l'elenco allegato in formato Word indicando in ordine preferenziale l'ordine dei propri atleti e, per ognuno, il gruppo di iscrizione.
<table>
<tr><td>Gruppo 1</td><td>Salti da un giro
Trottole verticali</td></tr>
<tr><td>Gruppo 2</td><td>Axel
Trottole basse – Trottole ad angelo base</td></tr>
<tr><td>Gruppo 3</td><td>Doppio salchow – toeloop
Trottole ad angelo base</td></tr>
<tr><td>Gruppo 4</td><td>Doppio flip – lutz – ritt – loop
Trottole ad alto livello</td></tr>
<tr><td>Gruppo 5</td><td>Doppio axel e tripli
Trottole ad alto livello</td></tr>
</table>
Sarà data priorità di partecipazione agli atleti piemontesi, e in secondo luogo verranno accettate le richieste di iscrizioni da parte delle società liguri e lombarde seguendo l'ordine cronologico di pre-iscrizioni pervenute via e-mail. Tali pre-iscrizioni devono pervenire via e-mail ENTRO e non oltre il 25 OTTOBRE 2019.
</td></tr>
</table>

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

ISCRIZIONI	Dopo tale data verranno inviate le conferme via e-mail che equivarranno ad iscrizione e si potrà procedere con il pagamento.
PAGAMENTO	Il pagamento dovrà avvenire esclusivamente a mezzo di bonifico bancario sul c/c del Comitato Regionale a seguito della conferma atleti ad opera del suddetto Comitato alle società di appartenenza, secondo le seguenti modalità: 1. Versamento su IBAN: IT41 O 08833 01000 000130113217 Intestazione: FISR C.R. PIEMONTE Causale: STAGE INTERREG. ARTISTICO 2019 N.... QUOTE SINGOLI – N... QUOTE ALLENATORI 2. Invio della relativa contabile di bonifico al Consigliere Regionale Artistico artistico@fisrpiemontevda.it e, per conoscenza, anche alla Presidente del Comitato Regionale piemonte-vda@fisr.it . Si specifica che, una volta effettuato il bonifico di iscrizione, in caso di assenza dell'atleta allo stage, la quota non potrà venire restituita a meno di presentazione di un certificato medico comprovante una prognosi di almeno 30 giorni.
INFO VARIE	Sarà necessario portare copia del certificato medico in corso di validità e tappetino per l'attività motoria fuori dalla pista.

L'occasione è gradita per porgere cordiali saluti.

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 da restituire in formato Word – STAGE INTERREG 2019

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

N.	Cognome atleta	Nome atleta	Gruppo Libero

N.	Cognome allenatore	Nome allenatore

Firma_____