



II EDIZIONE STAGE NAZIONALE SPECIALITA' SINGOLO

Oltrarno, 23 - 24 febbraio 2019

Il **23 e 24 febbraio** avrà luogo la seconda edizione dello **stage nazionale specialità singolo** promosso dalla ASD Firenze Oltrarno Pattinaggio in collaborazione con i Tecnici Federali **Michele TERRUZZI** e **Cristina MORETTI** coadiuvati dal collaboratore federale **Mauro COSTARELLA**.

Lo stage verterà sul perfezionamento tecnico di salti e trottolo unitamente allo studio e all'esecuzione in pista degli *skating skills* e dei *turns* in preparazione alle imminenti gare che saranno giudicate con il **nuovo sistema di punteggio ROLL- ART**.

La comprovata professionalità dei tre allenatori federali, l'attenzione riservata ad ogni singolo atleta e l'allenamento mirato in gruppi di lavoro ristretti, fanno di questo stage un'opportunità istruttiva unica per qualità e serietà.

Lo stage è aperto a tutti gli atleti di qualsiasi categoria e livello tecnico, tesserati FISR, UISP, AICS o ad altri Enti di Promozione provenienti da ogni Regione di Italia. **Lo stage è a numero chiuso fino ad esaurimento posti.**


SESSIONI DIDATTICHE

- **Lavoro in pista:** prevede interventi di salti e trottolo in gruppi di lavoro ristretti ed omogenei per capacità, preceduti dalla **preparazione a secco** per apprendere correttamente i movimenti da eseguire con i pattini. Tutte le sessioni sono tenute dai tecnici Terruzzi, Moretti e Costarella.
- **Skating skills:** le lezioni inerenti agli *skating skills* saranno condotte dal coreografo ed atleta azzurro plurimedagliato nella disciplina della solo dance, **Nicola MARENDA** e verteranno sul ripasso teorico e pratico delle camminate e sulla spiegazione di *turns* specifici e differenziati in base al livello tecnico di ciascun gruppo.
- **Revisione personalizzata della serie di passi dei programmi di gara individuali:** interventi riservati ai soli atleti iscritti allo stage appartenenti alle categorie cadetti, jeunesse, junior, senior, divisione nazionale A, B, C, D su prenotazione fino ad esaurimento posti (vedi paragrafo dedicato "Revisione individuale serie di passi")
- **Preparazione atletica:** verrà guidata da **Matteo Castellani**, preparatore atletico professionista, su 4 sessioni diverse: riscaldamento pre-ingresso in pista, potenziamento degli arti inferiori e controllo di quelli superiori per migliorare la parabola di volo dei salti, esercizi fondamentali di allungamento e stretching.


REVISIONE INDIVIDUALE SERIE DI PASSI

Gli atleti iscritti allo stage appartenenti alle **categoria cadetti, jeunesse, junior, senior, divisione nazionale A,B,C,D** possono prenotare una sessione individuale della durata di 20 minuti con il coreografo Nicola Menda che analizzerà con la musica la/le serie di passi inserite nel/ei propri programmi di gara. Obiettivi: valutazione dei livelli, revisione e suggerimenti in accordo con l'allenatore dell'atleta. Questo intervento si svolgerà nella giornata di domenica nella pista 2 (vedi paragrafo dedicato). Lo spostamento dalla pista 1 alla 2 è a

A.S.D. FIRENZE OLTRARNO PATTINAGGIO

 Via Lunga, 124 - 50142 Firenze
C.F.: 94164360482 - P.I.: 05921310487

 info@oltrarnopattinaggio.it

 + 39 055 7876483

 www.firenzeoltrarnopattinaggio.org



carico del singolo atleta: non è infatti previsto da parte dell'organizzazione alcun servizio di trasferimento. La scelta di questo intervento potrebbe implicare nella giornata di domenica la perdita di un turno sulla pista 1. Ad iscrizioni ultimate, per i casi in cui ciò si verificasse, verrà proposto al singolo atleta un turno di recupero nella giornata di sabato o domenica, compatibile con il proprio livello tecnico. L'iscrizione a questa sessione individuale va specificata nel modulo di iscrizione (allegato alla presente circolare) e verrà confermata ai richiedenti **entro e non oltre giovedì 14 febbraio**. **I posti sono limitati e verranno assegnati in ordine di priorità**. Il costo di questa sessione è di **Euro 20,00** da aggiungersi all'iscrizione dello stage.

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 di Italia. **La quota di iscrizione è fissata in Euro 90,00** 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, o senza atleti partecipanti allo stage, potranno fare richiesta di partecipazione corrispondendo la somma di euro 30,00 per singolo allenatore (vedi modulo di iscrizione).

Per gli atleti che eseguono anche la "revisione individuale serie di passi" la quota di iscrizione ha una maggiorazione di euro 20,00 per un totale complessivo di 110 euro.

È possibile fare richiesta di partecipazione allo stage anche per **solo una giornata** specificando nel modulo di iscrizione "solo sabato" - "solo domenica". Le suddette domande verranno accolte ma confermate solo previa disponibilità **entro e non oltre il 14 febbraio**.

La quota per una singola giornata è pari ad Euro 60,00.

La partecipazione allo stage per una sola giornata non consente di richiedere l'intervento "Revisione individuale serie di passi".

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

I TEMPI E LE MODALITA' DI ADESIONE

Coloro che intendono partecipare allo stage dovranno inviare, entro e non oltre il **16 FEBBRAIO**, il modulo di adesione allegato al presente comunicato (compilato in ogni sua parte) al seguente indirizzo mail:

valentinamerlo@v-communication.it **Lo stage è a numero chiuso fino ad esaurimento posti**. Le domande accolte verranno confermate con mail di risposta e il pagamento dovrà avvenire in contanti al momento dell'accredito al tavolo della segreteria.



A.S.D. FIRENZE OLTRARNO PATTINAGGIO

Via Lunga, 124 - 50142 Firenze

C.F.: 94164360482 - P.I.: 05921310487



info@oltrarnopattinaggio.it



+ 39 055 7876483



www.firenzeoltrarnopattinaggio.org



PISTA 1

Palarotelle Oltrarno: Via Lunga 124 Firenze, vicino all'uscita della FI-PI-LI. In treno: stazione di Santa Maria Novella, prendere la Tramvia direzione Villa Costanza fermata FEDERIGA (dalla stazione 10 minuti di percorso)
Pavimentazione pista: cemento quarzato Ruote consigliate: star 40/70; 49/53 Roll line

PISTA 2

Palestra Istituto Onnicomprensivo Primo Levi, Via I Maggio 47 Tavernuzze. Autostrada A1 uscita FIRENZE IMPRUNETA (15 minuti di macchina dalla pista 1) Pavimentazione pista: cemento. Ruote consigliate: star 40/70; 49/53 Roll line

ACCREDITO e ORARI

L'accredito per atleti e allenatori verrà effettuato direttamente **sabato 23 febbraio al Palarotelle Oltrarno dalle ore 8.15 fino alle 9.00.**

Le sessioni di lavoro avranno indicativamente il seguente orario:

SABATO 23/02: dalle 9.00 alle 20.00

DOMENICA 24/02: dalle 8.30 alle 18.00

Gli orari precisi dei singoli gruppi verranno comunicati ad iscrizioni ultimate ed inviati anticipatamente a tutti i partecipanti via mail.

HOTEL CONVENZIONATO

Hotel Alex - Via Baccio da Montelupo 18/20, 50149 Firenze (FI)

Tel. +39 055 7251373 Fax. +39 055 7322753

www.hotelalexfirenze.com - info@hotelalexfirenze.com


- camera doppia uso singola pernottamento e prima colazione: 65,00 euro

- camera doppia pernottamento e prima colazione: 75,00 euro


- camera tripla pernottamento e prima colazione: 100,00 euro

Tassa di soggiorno Euro 4,00 a persona a notte, esclusa dal prezzo della camera (**esenzione per gli atleti presentando il modulo d'iscrizione allo stage che motiva la permanenza in città**)

A.S.D. FIRENZE OLTRARNO PATTINAGGIO

 Via Lunga, 124 - 50142 Firenze
C.F.: 94164360482 - P.I.: 05921310487

 info@oltrarnopattinaggio.it

 + 39 055 7876483

 www.firenzeoltrarnopattinaggio.org