



Pattinaggio Artistico

STAGE SPECIALITA' SINGOLO

1° EDIZIONE PROVINCIA MONZA BRIANZA

Biassono 18 . 19 gennaio 2014

Il 18-19 gennaio 2014 avrà luogo la prima edizione dello stage specialità singolo patrocinato dalla PROVINCIA MONZA BRIANZA ; lo stage sarà tenuto dai tecnici Federali Gabriele QUIRINI , Stella GIAROLA e Nicolas CICCHITTI.

Lo stage offre a tutti gli atleti che praticano questo sport, l'opportunità di due giorni di lavoro intenso e di qualità , focalizzato sull'apprendimento degli elementi tecnici basilari di questo sport.

Lo Stage di Pattinaggio Artistico è aperto a tutti gli atleti di qualsiasi categoria e livello tecnico provenienti da ogni Regione d'Italia e riguarda la sola specialità di singolo esercizi liberi.

FINALITA' DELLO STAGE

- Impostazione tecnica di salti e trottole in base alla capacità di ogni singolo atleta.
- Preparazione atletica base fondamentale in qualsiasi sport
- Preparazione a secco di salti e trottole per apprendere correttamente i movimenti da eseguire con i pattini.
- Sedute di coreografia preparatorie alla disciplina del pattinaggio
- Lezioni per allenatori e genitori con lo psicologo dello sport Dott. Mauro Lucchetta per affrontare il tema: " Crescere sportivi tra genitori, scuola , tempo libero e".

PISTA

PALAROVAGNATI Centro Sportivo Comunale via Parco 51. 20046 Biassono

Parquet 20 x 40 mt.

Ruote consigliate . CS 40 - 47 -49 Roller line

SESSIONE DIDATTICHE

Verranno tenute dai Tecnici Federali Gabriele QUIRINI - Stella GIAROLA e Nicolas CICCHITTI;

Marcella ARLATI insegnante professionista di danza moderna e classica e Dott.

Psicologo dello Sport.

Le sessioni verranno così strutturate:

- LAVORO IN PISTA: prevede l'impostazione di trottole e salti secondo le capacità individuali In ristretti gruppi di lavoro.
- LAVORO A SECCO :prevede il ripasso delle posizioni di base, impostazione e esecuzioni di Salti da eseguire in pista sulla base del gruppo di appartenenza.
- PREPARAZIONE ATLETICA: specifica per la specialità del pattinaggio artistico senza tralasciare Il potenziamento della resistenza aerobica.
- PSICOLOGIA DELLO SPORT: lezione specifica indirizzata agli allenatori e ai genitori.

ISCRIZIONE

Lo stage è aperto a tutti gli atleti di qualsiasi livello e categoria ed a tutti gli allenatori o aspiranti allenatori provenienti da ogni Regione d'Italia.

La quota di iscrizione è fissata in euro 90,00 in contanti per atleta e comprende la partecipazione allo stage E un kit di benvenuto. La quota comprende l'ingresso in pista di massimo 2 allenatori per società; l'eventuale allenatore aggiuntivo per società o senza atleta comporta la quota di euro 30,00 a persona. (vedi modulo di adesione).

Tutti gli atleti dovranno presentarsi con la copia del certificato di idoneità medico-sportiva in corso di validità.

MODALITA' E TEMPI DI ADESIONE

Tutti coloro che intendono partecipare allo stage dovranno inviare , entro e non oltre l' 8 GENNAIO 2014, il modulo di adesione allegato alla presente compilato in ogni sua parte ad uno dei seguenti indirizzi:
e mail: colzani.anna@gmail.com

rollermacherio@gmail.com

LO STAGE E' A NUMERO CHIUSO sino ad esaurimento posti. Le domande accolte verranno confermate Subito con e-mail di risposta, il pagamento dovrà avvenire al momento dell'accredito in pista.

ACCREDITO e ORARI

L'accredito degli atleti e degli allenatori si effettuerà direttamente SABATO 18 GENNAIO 2014

Presso il PALAROVAGNATI di Biassono dalle ore 8.15 alle ore 9.00

Le sessioni di lavoro avranno il seguente orario:

SABATO 18 gennaio dalle ore 9.00 alle ore 18.00

DOMENICA 19 gennaio dalle ore 8.00 alle ore 18.00

Al momento dell'accredito verranno specificati gli orari degli interventi per ogni singolo gruppo

HOTEL CONVENZIONATI

EURO HOTEL RESIDENCE: Via Monza 27 angolo via Brodolini 20863 Concorezzo MB

Tel . 039 60441 FAX 039 6044600 www.eurohotelresidence.it

NB. Se si utilizza navigatore per raggiungere hotel inserire via Brodolini 1 Concorezzo MB

- Camera singola con pernottamento e prima colazione: 64 euro
- Camera doppia con pernottamento e prima colazione : 74,00 euro
- Camera tripla con pernottamento e prima colazione : 94,00 euro
- Camera quadrupla con pernottamento e prima colazione: euro 114,00 euro
- Pranzo o cena a scelta; primo, secondo, acqua caffè: 19,00 (bevande extra escluse)

ANTICA TRATTORIA DELL'UVA: piazza Carrobiolo, 2 -20900 MONZA

Tel. 039 323825 www.anticatrattoriadelluva.it info@anticatrattoriadelluva.i

- Camera singola con pernottamento e prima colazione : 50,00 euro
- Camera doppia/matrimoniale con pernottamento e prima colazione : 80,00 euro
- Camera tripla con pernottamento e prima colazione : 110,00 euro

In fase di prenotazione occorre specificare "Stage pattinaggio artistico Provincia Monza Brianza"

La suddetta circolare e il modulo di adesione sono scaricabili dai siti:

www.coronaferreamonza.it

www.fihp.org

www.rollermacherio.it

Per ulteriori informazioni logistiche-organizzative

Anna Colzani

colzani.anna@gmail.com

Mobile: 339 3531735

Luise Antonella

rollermacherio@gmail.com

Mobile: 347 8786270