



COMUNICATO N° 20/A

Trieste, 26/09/2008

**Alle Società di Artistico F.V.G.
Al Presidente Reg. F.I.H.P. Dott. Fabio Hollan
Ai Comitati Provinciali di Go / Pn / Ts / Ud
Al C.T.A. - Regionale F.V.G.
Al Settore Tecnico F.I.H.P. – Roma**

**Oggetto : Stage Regionale F.I.H.P. / F.V.G. specialità Singolo 01 / 02 Novembre – 2008
Trieste**

Con la presente si comunica che nei giorni **01 / 02 Novembre 2008**; il **Comitato Regionale F.I.H.P. – Friuli – Venezia –Giulia**, in collaborazione con la Società Pattinaggio Artistico Jolly – Trieste Via Giarizzole 38, organizza uno Stage di Pattinaggio Artistico per la specialità di Singolo.

La F.I.H.P. regionale metterà a disposizione uno staff tecnico federale composto dal **C.T. Sig. Antonio Merlo**, coadiuvati da altri tecnici federali, da un preparatore atletico e un coreografo.

Lo Stage è aperto esclusivamente a tutti gli atleti tesserati F.I.H.P. del Friuli Venezia Giulia, di qualsiasi categoria e livello tecnico ed a tutti gli allenatori o aspiranti, purchè tesserati F.I.H.P.

Materie del corso, sia per gli atleti che per i tecnici, saranno: obbligatori, libero, preparazione atletica e coreografia.

I modelli in allegato (modulo di iscrizione atleti e allenatore debitamente compilati); dovranno pervenire al Comitato Regionale F.I.H.P.; **via e-mail: artistico@fihpfgv.org** -; **entro e non oltre il 16 Ottobre 2008.**

Tassa d'iscrizione:

- 1. di € 60,00: Combinata / Coreografia / Preparazione Atletica**
- 2. di € 50,00: Libero/ Coreografia / Preparazione Atletica**
- 3. di € 35,00: Obbligatori ***

A- Facoltativo supplemento Coreografia € 5,00 ; (vedi punto 3)

B- Facoltativo supplemento Preparazione Atletica € 5,00 ; (vedi punto e 3)

C- per gli allenatori partecipanti lo stage sarà gratuito

Le Società dovranno versare la quota d'iscrizione degli atleti partecipanti a mezzo vaglia postale **entro e non oltre il 23 Ottobre 2008** intestato a: "Cons. Reg. FIHP / FVG Zorni Maurizio" – via Antonio Caccia N°6 - 34129 Trieste" **causale: iscrizioni atleti Stage Regionale 01 / 02 Novembre 2008 c/o Pattinaggio Artistico Jolly - Trieste**, specificando il numero degli atleti partecipanti per specialità e l'importo dovuto, **(vedi punto 1 ; 2 ; 3).**

Il programma orario dettagliato, verrà comunicato ad iscrizioni avvenute.

Nell'occasione si porgono i più cordiali saluti.

Il Cons. Reg. F.I.H.P. - Artistico
(Maurizio Zorni)



Stage regionale F.V.G. Singolo
Sabato 01 / Domenica 02 Novembre - 2008 (Trieste)

SOCIETA'		COD.				
----------	--	------	--	--	--	--

DIRIGENTE RESPONSABILE:

Cognome:		Nome:	
Indirizzo:			
e-mail:			
Tel.			
Cell.			

MODULO GENERALE ISCRIZIONI ATLETI

N	COGNOME	NOME	Punto1	Punto 2	Punto 3	A	B	€
			Integrale	L / C / PA	Obb	Cor	Pr. AtL	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
TOTALE								

Punto 1 = Stage integrale Combinata – Coreografia – Preparazione Atletica Tassa iscr. € 60,00

Punto 2 = Libero – Coreografia – Preparazione Atletica Tassa iscr. € 50,00

Punto 3 = Obbligatori Tassa iscr. € 35,00

A = Facoltativo supplemento Coreografia (vedi punto 3) Tassa suppl. € 5,00

B = Facoltativo supplemento Preparazione Atletica (vedi punto 3) Tassa suppl. € 5,00

N.B. : barrare con una (X) le caselle interessate.

DATA	
------	--



Stage regionale F.V.G. Singolo **01 / 02 Novembre - 2008 Trieste**
Scheda gruppi difficoltà - Esercizi Liberi

SCHEDA GUIDA GRUPPI DIFFICOLTA'	
DIFFICOLTA' GIA' ESEGUITE	PROGRAMMA DI LAVORO
1° GRUPPO: salti da un giro salcow – toolup	FLIP – LUTZ – TOURING – RITTBERGER TROTTOLE ESTERNA INDIETRO TROTTOLE ABBASSATA INTERNA INDIETRO TROTTOLE ANGELO IND. EST.
2° GRUPPO: tutti i salti da un giro trottola esterna indietro verticale	CATENE SALTATI DA UN GIRO – AXEL TROTTOLE ABBASSATA ESTERNA INDIETRO – TROTTOLE CAMBIO PIEDE E SALTATE - TROTTOLE ANGELO IND. EST.
3° GRUPPO: axel –trottola abbassata ed esterna indietro	DOPPIO TOOLUP – DOPPIO SALCOW TROTTOLE ESTERNA INDIETRO AD ANGELO – TROTTOLE ESTERNA AVANTI AD ANGELO
4° GRUPPO: doppio toolup – doppio salcow - trottola esterna indietro e avanti ad angelo	DOPPIO FLIP - DOPPIO LUTZ - PERFEZIONAMENTO AXEL, D. TOELOOP, D. SALCOW TROTTOLE INTERNA INDIETRO AD ANGELO – TROTTOLE CAMBIO PIEDE AD ANGELO
5° GRUPPO: doppio lutz – trottole cambio piede ad angelo –	CATENE DOPPI - DOPPIO RITTBERGER TROTTOLE AD ANGELO ALTO LIVELLO
6° GRUPPO: doppio rittberger– trottola angelo variate	DOPPIO AXEL – TRIPLO SALCOW TROTTOLE ANGELO ALTO LIVELLO
7° GRUPPO: doppio axel trottole alto livello	TRIPLO SALCOW – TRIPLO TOELOOP (EVENTUALI ALTRI TRIPLI) TROTTOLE COMBinate AD ALTO LIVELLO

Gli atleti verranno suddivisi in gruppi in base alle difficoltà eseguite.

(si raccomanda, per ottimizzare il lavoro dei tecnici, di compilare, la tabella seguente, con obiettività onde evitare di trovarsi in un gruppo non idoneo alle proprie capacità, rallentando così il lavoro dei tecnici e limitando il proprio apprendimento).

SCHEDA ISCRIZIONE ATLETI APPARTENENZA GRUPPO			
SOCIETA':			COD.
N°	COGNOME	NOME	GR.
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			



Stage regionale F.V.G. Singolo **01 / 02 Novembre - 2008 Trieste**
Scheda iscrizione atleti - Esercizi Obbligatorii

SCHEDE ISCRIZIONE ATLETI ESERCIZI OBBLIGATORI VEDI CATEGORIE ANNO SPORTIVO 2008			
SOCIETA':			COD.
N°	CATEGORIA	COGNOME	NOME
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			

CATEGORIE F.I.H.P. (ANNO SPORTIVO - 2009)	
CATEGORIA	ANNO
GIOVANISSIMI	2001
ESORDIENTI "A"	2000
ESORDIENTI "B"	1999
ALLIEVI "A"	1998
ALLIEVI "B"	1997
CADETTI	1996 / 1995
JEUNESSE	1994 / 1993
JUNIORES	1992 / 1991
SENIORES	1990 e prec.
PROMOZIONALE "A"	1996 / 1995
PROMOZIONALE "B"	1994 / 1993
PROMOZIONALE "C"	1992 / 1991
PROMOZIONALE "D"	1990 e prec.



**MODULO DI ADESIONE - Stage Reg. F.V.G. Singolo
(ALLENATORE)**

Sabato 01 / Domenica 02 Novembre - 2008 - Trieste

DATI ANAGRAFICI:

COGNOME	NOME

INDIRIZZO	TELEFONO	CELLULARE

LUOGO DI NASCITA	DATA

TESSERA F.I.H.P.	LIV.

Data ultima corso allenatori

Società presso la quale svolge attività professionale di allenatore

Firma del Tecnico

Data