

COGNOME: _____

NOME: _____

DATA DI NASCITA: ___/___/___ RESIDENTE A: _____ . PROV.: _____

VIA: _____ N°: _____ TELEFONO: _____

Gli atleti iscritti per la disciplina es.: Libero, verranno suddivisi in gruppi possibilmente in base alle difficoltà eseguite. Barrare con la X la casella per indicare il gruppo al quale si potrà prendere parte. (si raccomanda di compilare la tabella 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).

SOCIETA': _____

Scegliere la specialità

SEDE IN: _____

LIBERO
COPPIA
CATEGORIA 2019
SELEZIONARE GRUPPO DI APPARTENENZA

| DIFFICOLTA' GIA' ESEGUITE | PROGRAMMA LUNGO | SCELTA |
|---|---|--------|
| GRUPPO PRIMI PASSI | Fino al salto semplice | |
| 1° GRUPPO: Salti da un giro salcow - toeloop | Flip - lutz - turen - rittberger - trottola esterna indietro - trottola abbassata interna indietro - trottola angelo indietro esterna | |
| 2° GRUPPO: Tutti i salti da un giro - trottola esterna indietro verticale | Catene salti da un giro - Axel - trottola abbassata esterna indietro - trottole cambio piede e saltate - trottola angelo indietro esterna | |
| 3° GRUPPO Axel - trottola abbassata interna ed esterna indietro | Doppio toeloop - doppio salcow - trottola esterna indietro ad angelo- trottola esterna avanti ad angelo | |
| 4° GRUPPO: Doppio toeloop - doppio salcow - trottola esterna indietro e avanti ad angelo | Doppio Flip - doppio lutz - perfezionamento axel, doppio toeloop, doppio salcow - trottola interna indietro ad angelo - trottole cambio piede ad angelo | |
| 5° GRUPPO: Doppio lutto - trottole cambio piede ad angelo | catene doppi - doppio rittberger - trottole ad angelo alto livello | |
| 6° GRUPPO: Doppio rittberger - trottole angelo | Doppio axel - triplo salcow - trottole angelo alto livello | |
| 7° GRUPPO: Doppio axel - trottole alto livello | Triplo salcow - triplo toeloop (eventuali altri tripli) trottole combinate alto livello | |