

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: _____

PRIMI PASSI LIBERO COPPIA
CATEGORIA 2019
SELEZIONARE GRUPPO DI APPARTENENZA

DIFFICOLTA' GIA' ESEGUITE	PROGRAMMA DI LAVORO	SCELTA
GRUPPO PRIMI PASSI SALTO MEZZO GIRO	Fino al salto semplice - Toeloop - Pattinaggio base	
1° GRUPPO: Salti da un giro salcow - toeloop - Salcow - Trottola interna	Flip - lutz - Thoren - rittberger - trottola esterna indietro - trottole abbassate	
2° GRUPPO: Tutti i salti da un giro - trottole verticali - abbassate	Catene salti da un giro - Axel - trottola abbassata esterna indietro - trottole cambio piede e saltate -	
3° GRUPPO Axel - trottola abbassata interna ed esterna indietro	Doppio toeloop - doppio salcow - trottole angelo di base - trottola angelo con cambio	
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 Flip e lutz - 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 - tr.Toeloop o tr. salcow - trottole alto livello	Tripla toeloop, salcow, flip, rit - trottole combinate alto livello	

