



MODULO d'ISCRIZIONE "STAGE CITTÀ di JESI 2021"

NOME:	COGNOME:	
DATA di NASCITA:		
INDIRIZZO:	COMUNE:	PROVINCIA:
SOCIETÀ di APPARTENENZA:		
SEDE IN:		
CATEGORIA 2021:		

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

SELEZIONARE GRUPPO DI APPERTENENZA:

	PROGRAMMA DI LAVORO	SCELTA
PRIMI PASSI	Fino al salto semplice – Toe-loop – Pattinaggio base	
1° GRUPPO	Flip - Lutz - Thoren – Rittberger Tr. Verticali e Abbassate	
2° GRUPPO	Catene salti da un giro – Axel Tr. Abbassata e Angelo indietro Impostazione sideway	
3° GRUPPO	Doppio Toe-loop - Doppio salcow Tr. angelo in combinazione e sideway	
4° GRUPPO	Doppio Flip - Doppio Lutz - perfezionamento Axel, Doppio Toe-loop, Doppio Salcow Tr. Angelo di base e in combinazione Impostazione trottole di alto livello e Biellmann	
5° GRUPPO	Catene doppi - Doppio Rittberger Tr. Angelo ad Alto livello e Biellmann	
6° GRUPPO	Doppio Axel - Triplo Salcow Tr. Angelo ad alto livello e Biellmann	
7° GRUPPO	Triplo Toe-loop, Triplo Salcow, Triplo Flip, Triplo Rittberger Tr. Angelo combinate ad alto livello e Biellmann	