



n. 162 – del 23/01/2019
Rif.gg/CLO

Buongiorno,

In collaborazione con la Società Jollyskate, stiamo organizzando un allenamento /Raduno in preparazione al Campionato Regionale Rollercross Veneto FISR 2019.

Possono partecipare TUTTI gli Atleti Agonisti FISR e i Promozionali in regola con il Tesseramento (FISR, AICS, UISP ecc.) e certificato medico

Scopo sarà di provare sotto la supervisione di Allenatori 3 Liv. del Veneto, la preparazione e le capacità degli atleti che affronteranno il Campionato Regionale e dare la possibilità a chi si avvicina per le prime volte a questa specialità, di essere assistiti nell'affrontare i percorsi.

Programma: Domenica 10 Febbraio 2019

Località: San Bonifacio Tensostruttura di via Gino Sandri

ore 9,30 ritrovo per Giovanissimi Esordienti Masc, Femm. Agonisti,
Giovanissimi Esordienti RAGAZZI Masc. Femm. Promozionali

ore 9,50 Presentazione degli Allenatori e appello iscritti

ore 10,00 inizio con preparazione e riscaldamento senza pattini

ore 10,30 inizio lavoro con pattini, prove a gruppi di tutti gli ostacoli, partenze e ricerche delle traiettorie, a seguire prove del percorso completo e per finire una simulazione di gara a tempo

ore 12,30 ca fine lavori.

Pausa pranzo

ore 14,30 Ritrovo per Ragazzi Allievi Juniores Senior M.F. AGONISTI e Master

ore 14,50 Presentazione degli allenatori e appello iscritti

ore 15,00 inizio con preparazione e riscaldamento senza pattini

ore 15,30 inizio lavoro con pattini, prove a gruppi di tutti gli ostacoli, partenze e ricerche delle traiettorie, a seguire prove del percorso completo e per finire una simulazione di gara a tempo

ore 17,30 ca fine lavori

Cosa portare: Abbigliamento e scarpe adatte per esercizi a secco
Pattini, Protezioni, Caschetto

Gli atleti che partecipano devono essere accompagnati dal loro Allenatore e/o Responsabile della società.

Per le iscrizioni e per avere una stima dei partecipanti vi prego di compilare il modulo in allegato e rimandarlo a questo indirizzo claudio.ongarato@gmail.com

Per partecipare viene chiesto un contributo di 2 (due) euro per ogni atleta partecipante, da versare alla segreteria il giorno del Collegiale.

Claudio Ongarato

Delegato FISR Freestyle Veneto
cell. 3473134452

