



n. 216 – del 29/01/2019
Rif.gg/CLO

Alle Società FREESTYLE Veneto
@mail

Comitato Regionale Veneto FISR e la Polisportiva Pattinaggio Spinea Freestyle Organizzano per **Domenica 16 Febbraio 2020** presso il Pattinodromo Coperto in Via G.Pascoli 33 Spinea VE un

Allenamento Collegiale/Stage di ROLLERCROSS

Categorie Atleti FISR:
PROMOZIONALI dai 7ai 14 anni
AGONISTI: Giovanissimi ed Esordienti
Ragazzi, Allievi, Juniores, Seniores e Master

PROGRAMMA:
Mattino:
Categorie Promozionali, dalle 9,30 alle 11,30
Giovanissimi ed Esordienti dalle 11,00 alle 13,00
Pausa Pranzo
Pomeriggio:
Ragazzi ed Allievi dalle 14,00 alle 16,00
Juniores, Seniores, Master dalle 15,30 alle 17,30

Gli orari potranno subire delle piccole variazioni in base al nr di atleti iscritti, entro sabato pomeriggio del 15 febbraio 2020, saranno comunicati eventuali modifiche.

La prima Mezzora di tutti i turni, riscaldamento senza pattini.
PORTARE il tappettino e scarpe da ginnastica.

Prove percorso:
Partenze,
Affrontare Ostacoli come Rampe, Gimcane, Curve strette, prova pista Parabolica.
Gli atleti saranno suddivisi in gruppetti e seguiti passo passo su uno o più ostacoli separatamente,
alla fine una simulazione di gara, sia singoli che a gruppi di 4 atleti.

Iscrizioni 5,00 euro per atleta,

Inviando l'apposito Modulo compilato in ogni parte
a claudio.ongarato@gmail.com e bresoblade@gmail.com
entro GIOVEDÌ 13 FEBBRAIO 2020

Nella scheda iscrizione compilare con cognome, nome, Categoria, Società di appartenenza e nr Tessera FISR.

Le eventuali Iscrizioni che arriveranno dopo il 13 Febbraio, avranno il costo di 10,00 euro per atleta.

info Davide Bresolin 328 301 71 13

Claudio Ongarato 347 3134 452

Cordiali saluti.

Claudio Ongarato

FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ROTELLISTICI

COMUNICATO UFFICIALE
FREESTYLE