



STAGE ESTIVO DI LIBERO E COPPIE ARTISTICO 2011
S.S.D. POLET TRIESTE
13/14 giugno 2011
- TRIESTE (Opicina) -

Nelle giornate del 13 e 14 giugno 2011, la S.S.D. POLET con il patrocinio del Comitato regionale F.I.H.P. del FVG organizza uno Stage estivo di libero e coppie artistico. Lo stage avrà luogo a Trieste presso il centro sportivo Pikelc della S.S.D. Polet in via di Monrupino 32.

LO STAGE è aperto a tutti gli atleti a partire dalla categoria Giovanissimi.

FINALITA' DELLO STAGE :

- a) Il miglioramento della tecnica individuale.
- b) Miglioramento della tecnica di coppia.
- c) Sessioni specifiche di lavoro a secco finalizzato al riscaldamento pre gara (pre allenamento) e allungamento post gara (post allenamento) e preparazione atletica specifica per il periodo gara.
- d) Verifica individuale degli short program (per gli atleti che partecipano ai campionati nazionali).
- e) Approccio psicologico atleta – genitore - allenatore nel periodo di gare.
- f) Alimentazione e controllo del peso (riservato particolarmente ai genitori).

LE SESSIONI DIDATTICHE

verranno condotte **esclusivamente** da allenatori federali coordinati dal Commissario tecnico **Antonio MERLO** .

La **quota di iscrizione** è di **80€** per i singoli e **80€** a coppia artistico da versare tramite vaglia postale intestato a **ASD-S.S.D. POLET, Via del Ricreatorio 1 – 34151 – Trieste (Opicina)** entro il **31 maggio 2011**. Per gli allenatori al seguito degli atleti la partecipazione allo stage è gratuita previa iscrizione.

Coloro che intendono partecipare allo stage dovranno inviare alla ASD-S.S.D. Polet, tramite e-mail maja@spin.it - il modulo allegato al presente comunicato, compilato in ogni sua parte **ENTRO E NON OLTRE IL 27 maggio 2011**.

Verranno accolte le prime 80 (ottanta) domande per i singoli e le prime 20 (venti) domande per le coppie artistico.

RITROVO

L'appuntamento per i partecipanti allo stage è fissato per il giorno **13 giugno 2011 alle ore 8:30** con ritrovo presso il Centro Pikelc, in via di Monrupino 32, Opicina (Trieste).

Lo stage terminerà la sera del 14 giugno 2011.

HOTEL DELLA ZONA

(A 200 m dall'impianto)

L'angolo dei ciliegi

Strada per Vienna, 78-Opicina –Trieste

Telefono: 040211241 - 3346752217

Nuovo Hotel Daneu - Strada per Vienna, 55 – Opicina – Trieste

<http://www.hoteldaneu.com>

Tel. 040 214214

(A 2 km dall'impianto)

Safir Hotel Casinò - Partizanska cesta, 149 – Sezana – Slovenija

<http://www.safir.si>

Tel. +386 0 5731 4444

(A 5 km dall'impianto)

Albergo Valle di Banne - Banne, 25 – Banne – Trieste

<http://www.lavalledibanne.it>

STAGE ESTIVO LIBERO E COPPIE ARTISTICO 2011 MODULO DI ADESIONE

Cognome _____ Nome _____		
Data di Nascita _____	Categoria 2011 _____	Società _____ Con sede in _____
Residente a(prov.)		
In via Telefono		
Telefono per contatto.....e-mail.....		
Indicare con una x : atleta singolo <input type="checkbox"/> allenatore <input type="checkbox"/> coppia artistico <input type="checkbox"/>		
Partecipa ai Campionati nazionali? si <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/>		

**Gli atleti verranno suddivisi in gruppi in base alle categorie di appartenenza !
Gli atleti che partecipano ai C.I. lavoreranno sulle difficoltà del proprio programma di gara !**