

Pattinaggio Artistico

16° Momento d'Insieme

Prato 12 Dicembre 2012

**A tutte le Società interessate
Agli allenatori dello Staff tecnico Reg.le**

La presente per comunicarVi che la Lega Regionale organizza il 16° Momento d'Insieme con il seguente programma:

Domenica 03 Febbraio 2013 Follonica (GR)

Organizzazione	Follonica Hockey
Pista	Coperta 20x40 mattonelle in graniglia
Responsabile	Gasparini Laura Tel. 0566.55610
Ubicazione	Via R. Sanzio – Il Capannino - Follonica

Categoria Azzurri 1997 - 96 (F) – Orsetti 2000 (M/F) – Orsetti 2001 (M)

Ritrovo ore 09,30

Categoria Juniores (M/F) - Master (F) – Under 16 (M/F)

Ritrovo ore 14,30

Domenica 10 Febbraio 2013 Calenzano (FI)

Organizzazione	G.S. Patt. Calenzano
Pista	Coperta 25 x 50 – parquet in legno
Responsabile	Ceccarelli Stefano Tel. 347.5621448
Ubicazione	Via di Prato – Cadenzano (FI)

Categoria Giovanissimi 2004 (M/F) – Giovanissimi 2003 (M/F)

Ritrovo ore 09,30

Categoria Pulcini 2002 (M/F) – Orsetti 2001 (F)

Ritrovo ore 14,30

Allegato inviamo l'elenco degli atleti convocati che dovranno mettersi a disposizione dello Staff Tecnico Regionale.

Gli atleti dovranno presentarsi muniti di pattini, tenuta ginnica e certificato di idoneità non scaduto.

Gli allenatori degli atleti potranno essere presenti al raduno.

SINGOLO MASCHILE E FEMMINILE ESERCIZIO OBBLIGATORI-2013

GIOVANISSIMI (MINIS2004)

- Par. 1 Curva av. Esterna sx
- Par. 2 Curva av. Interna dx

GIOVANISSIMI (MINIS2003)

- Par. 2 Curva av. Int. sx
- Par. 3 Curva destra ind. Esterna

PULCINI (MINIS2002)

- Par. 3 Curva destra ind. Esterna
- Par. 9 Tre avanti interno destro

ORSETTI (ESPOIR2001 - 2000)

- Par. 19 a/b contro tre avanti interno
- Par. 14 Boccola destra avanti esterna

RAGAZZI (1999/1998) AZZURRI (1997/1996)

- Par. 19 a/b contro tre avanti interno
- Par. 14 Boccola destra avanti esterna

MASTER (1995 E PREC.)

- Par. 22 a/b Controvolta avanti esterna
- Par. 30 a/b Esse boccola avanti esterna

UNDER 16 (1999/1998/1997/1996)

- Par. 22 a/b Controvolta avanti esterna
- Par. 30 a/b Esse boccola avanti esterna

OVER 16 (1995/1994/1993 E PREC.)

- Par. 22 a/b Controvolta avanti esterna
- Par. 38 a/b Otto boccola avanti esterna

SINGOLO MASCHILE E FEMMINILE ESERCIZI LIBERI

GIOVANISSIMI (Minis 2004 – Minis 2003) E PULCINI (Minis 2002):

Potranno inserire nel programma:

Salti:

Max salti da una rotazione + Axel, doppio Toeloop e doppio Salchow.

Max due (2) combinazioni da 2 a 5 salti, scelti tra quelli sopra consentiti.

Trottole:

Si potranno inserire solamente trottole verticali, abbassate, ad angelo (proibite, broken ankle, rovesciate e tacchi).

E' consentito inserire una (1) sola combinazione di trottole, scelte tra quelle sopra indicate.

ATTENZIONE:

dovranno essere osservate le seguenti norme:

- Salti dello stesso genere (tipo e rotazione), con l'eccezione dei salti da una rotazione o inferiori, possono essere eseguiti non più di 3 volte all'interno del programma.
- Tutte le combinazioni di salti dovranno essere differenti.
- Devono essere inserite almeno due trottole, delle quali una deve essere una combinazione. Una delle trottole inserite DOVRA' essere una trottole verticale individuale o una combinazione di trottole verticali (solo trottole verticali).

Passi:

Dovrà essere inserita, minimo, una serie di passi a scelta dell'atleta a cerchio, o a serpentina, o in linea retta o in diagonale. Nella serie di passi dovrà essere inserito uno o più passi "loop Step" (sequenza di due o più "tre" eseguiti con la gamba libera in posizione di avvistamento).

Dovrà essere inserita una serie di Angeli (Spirali-Arabesque) con due (2) o più posizioni, utilizzando pienamente il lato lungo della pista e nell'esecuzione dei lobi almeno metà della larghezza della pista. La serie dovrà essere eseguita a serpentina (minimo due lobi).

ORSETTI (Espoir 2001 - 2000):

Potranno inserire nel programma:

Salti:

Max salti da due rotazioni (non sono consentiti doppio axel o tripli).

Trottole:

Si potranno inserire trottole verticali, abbassate, ed ad angelo (proibita soltanto la Broken ankle).

Combinazioni di trottole, scelte tra quelle sopra indicate, sono libere.

ATTENZIONE:

dovranno essere osservate le seguenti norme:

- Salti dello stesso genere (tipo e rotazione), con l'eccezione dei salti da una rotazione o inferiori, possono essere eseguiti non più di 3 volte all'interno del programma.
- Tutte le combinazioni di salti dovranno essere differenti.
- Devono essere inserite almeno due trottole, delle quali una deve essere una combinazione. Una delle trottole inserite DOVRA' essere una trottole abbassata individuale o una combinazione di trottole abbassate (solo trottole abbassate).

Passi:

Dovrà essere inserita, minimo, una serie di passi a scelta dell'atleta a cerchio, o a serpentina, o in linea retta o in diagonale. Nella serie di passi dovrà essere inserito uno o più passi "loop Step" (sequenza di due o più "tre" eseguiti con la gamba libera in posizione di avvistamento).

Dovrà essere inserita una serie di Angeli (Spirali-Arabesque) con due (2) o più posizioni, utilizzando pienamente il lato lungo della pista e nell'esecuzione dei lobi almeno metà della larghezza della pista. La serie dovrà essere eseguita a serpentina (minimo due lobi).

UNDER 16 (Cadet e Youth 1999/1998/1997/1996)

Il programma Lungo dovrà contenere almeno una (1) serie di passi in diagonale e/o cerchio e/o serpentina.

OVER 16 (Junior e Senior 1995/1994/1993 e prec.)

Il programma Lungo dovrà contenere almeno due (2) serie di passi differenti scelte tra in diagonale e/o cerchio e/o serpentina.

ATTENZIONE:

Nelle categorie Cadetti, Jeunesse, Junior e Senior dovranno essere osservate le seguenti norme:

- Salti dello stesso genere (tipo e rotazione), con l'eccezione dei salti da una rotazione o inferiori, possono essere eseguiti non più di 3 volte all'interno del programma.
- Tutte le combinazioni di salti dovranno essere differenti.

Devono essere inserite almeno due trottolo, delle quali una deve essere una combinazione.

RAGAZZI (1999/1998) – AZZURRI (1997/1996)

- Gli elementi salti e trottolo sono liberi (no broken ankle).
- Potranno eseguire salti non superiori a 2 giri di rotazione.
- Potranno eseguire un massimo di 3 combinazioni di salti da 2 a 5 salti.
- L'entrata e l'uscita delle trottolo è libera.
- Dovranno inserire nel programma una serie di passi a serpentina eseguiti in diagonale per i $\frac{3}{4}$ della superficie pattinabile.

MASTER (1995 e prec.)

- Gli elementi salti e trottolo sono liberi.
- Potranno eseguire salti non superiori a 2 giri di rotazione.
- Potranno eseguire un massimo di 3 combinazioni di salti da 2 a 5 salti.
- L'entrata e l'uscita delle trottolo è libera.
- Dovranno inserire nel programma una serie di passi a serpentina eseguiti in diagonale per i $\frac{3}{4}$ della superficie pattinabile.

La durata delle esecuzioni è quella delle corrispondenti categorie C.E.P.A. e/o UISP

Il regolamento in vigore è quello C.E.P.A.

Categorie		Categorie Uisp
Giovanissimi	2004	Novizi Uisp
Giovanissimi (Minis)	2003	Piccoli Azzurri
Pulcini (Minis)	2002	Primavera
Orsetti (Espoir)	2001 – 2000	Allievi Giov. - Uisp
Juniores	1999 – 1998	Juniores Giov. - Uisp
Azzurri	1997 – 1996	Azzurri Giov.
Master	1995 e prec.	Azzurri Uisp - Master
Under 16 (Cadet - Youth)		Prof. Cadetti - Jeunesse
Junior		Prof. Junior
Senior		Prof. Senior

Per qualsiasi informazione contattare
il n. 3391321735

*Lega Regionale UISP Pattinaggio
Settore Artistico
Maurizio Cocchi*