



**SABATO 25 GENNAIO 2020**  
**ORARI ATLETI – PRIMA ROTAZIONE (40 MIN.)**

<b>ORARIO</b> <b>ESERCIZI OBBLIGATORI - PISTA 1</b>	
<b>07,40</b> <b>09,00</b>	<b>GRUPPO DI LAVORO "OBBLIGATORI"</b>

<b>ORARIO</b> <b>RISCALDAMENTO MUSCOLARE - PISTA 2/PISTA 3</b>	
<b>08,20</b> <b>08,55</b>	<b>GRUPPI UNIFICATI (ESCLUSO GRUPPO DI LAVORO "OBBLIGATORI")</b>

<b>ORARIO</b>	<b>PISTA 1</b>	<b>PISTA 2</b>	<b>PREP. ATL SALA 1</b>	<b>PREP.ATL. SALA 2</b>	<b>COREOGR.</b>	<b>SPINNER TENSOSTR.</b>	<b>SALTI A SECCO TENSOSTRUTT.</b>	<b>SALA ATTREZZI</b>	<b>RIPOSO</b>
<b>09,00</b> <b>09,40</b>	GR. A	GR. B	GR. C	GR. D	GR. E	GR. F	GR. G	GR. H	GR. I
<b>09,45</b> <b>10,20</b>	GR. B	GR. A	GR. D	GR. C	GR. G	GR. I	GR. F	GR. E	GR. H
<b>10,25</b> <b>11,05</b>	GR. C	GR. D	GR. H	GR. I	GR. A	GR. B	GR. E	GR. F	GR. G
<b>11,10</b> <b>11,50</b>	GR. D	GR. E	GR. G	GR. B	GR. I	GR. A	GR. H	GR. C	GR. F
<b>11,55</b> <b>12,35</b>	GR. E	GR. F	GR. B	GR. G	GR. C	GR. H	GR. D	GR. I	GR. A
<b>12,40</b> <b>13,20</b>	GR. F	GR. G	GR. A	GR. H	GR. D	GR. C	GR. I	GR. B	GR. E
<b>13,25</b> <b>14,05</b>	GR. G	GR. C	GR. I	GR. F	GR. H	GR. E	GR. A	GR. D	GR. B
<b>14,10</b> <b>14,50</b>	GR. H	GR. I	GR. F	GR. E	GR. B	GR. G	GR. C	GR. A	GR. D
<b>14,55</b> <b>15,35</b>	GR. I	GR. H	GR. E	GR. A	GR. F	GR. D	GR. B	GR. G	GR. C

## **SABATO 25/01 ORE 15,45 -> INAUGURAZIONE - IN PISTA 1**

### **SABATO 25 GENNAIO 2020** **ORARI ATLETI - SECONDA ROTAZIONE (35 MIN.)**

<b>ORARIO</b>	<b>PISTA 1</b>	<b>PISTA 2</b>	<b>PREP. ATL SALA 1</b>	<b>PREP.ATL. SALA 2</b>	<b>COREOGR.</b>	<b>SPINNER TENSOSTR.</b>	<b>SALTI A SECCO TENSOSTRUTT.</b>	<b>SALA ATTREZZI</b>	<b>RIPOSO</b>
<b>16,15 16,50</b>	GR. A	GR. B	GR. C	GR. D	GR. E	GR. F	GR. G	GR. H	GR. I
<b>16,55 17,30</b>	GR. B	GR. A	GR. D	GR. C	GR. G	GR. I	GR. F	GR. E	GR. H
<b>17,35 18,10</b>	GR. C	GR. D	GR. H	GR. I	GR. A	GR. B	GR. E	GR. F	GR. G
<b>18,15 18,50</b>	GR. D	GR. E	GR. G	GR. B	GR. I	GR. A	GR. H	GR. C	GR. F
<b>18,55 19,30</b>	GR. E	GR. F	GR. B	GR. G	GR. C	GR. H	GR. D	GR. I	GR. A
<b>19,35 20,10</b>	GR. F	GR. G	GR. A	GR. H	GR. D	GR. C	GR. I	GR. B	GR. E
<b>20,15 20,50</b>	GR. G	GR. C	GR. I	GR. F	GR. H	GR. E	GR. A	GR. D	GR. B
<b>20,55 21,30</b>	GR. H	GR. I	GR. F	GR. E	GR. B	GR. G	GR. C	GR. A	GR. D
<b>21,35 22,10</b>	GR. I	GR. H	GR. E	GR. A	GR. F	GR. D	GR. B	GR. G	GR. C

**DOMENICA 26 GENNAIO 2020**  
**ORARI ATLETI – UNICA ROTAZIONE (60 MIN.)**

<b>ORARIO</b> <b>ESERCIZI OBBLIGATORI - PISTA 1</b>	
<b>07,40</b> <b>09,00</b>	<b>GRUPPO DI LAVORO "OBBLIGATORI"</b>

<b>ORARIO</b> <b>RISCALDAMENTO MUSCOLARE - PISTA 2/PISTA 3</b>	
<b>08,20</b> <b>08,55</b>	<b>GRUPPI UNIFICATI (ESCLUSO GRUPPO DI LAVORO "OBBLIGATORI")</b>

<b>ORARIO</b>	<b>PISTA 1</b>	<b>PISTA 2</b>	<b>PREP. ATL SALA 1</b>	<b>PREP.ATL. SALA 2</b>	<b>COREOGR.</b>	<b>SPINNER TENSOSTR.</b>	<b>SALTI A SECCO TENSOSTRUTT.</b>	<b>SALA ATTREZZI</b>	<b>FILMATI SALA 3</b>
<b>09,00</b> <b>10,00</b>	GR. A	GR. B	GR. C	GR. D	GR. E	GR. F	GR. G	GR. H	GR. I
<b>10,05</b> <b>11,05</b>	GR. B	GR. A	GR. D	GR. C	GR. G	GR. I	GR. F	GR. E	GR. H
<b>11,10</b> <b>12,10</b>	GR. C	GR. D	GR. H	GR. I	GR. A	GR. B	GR. E	GR. F	GR. G
<b>12,15</b> <b>13,15</b>	GR. D	GR. E	GR. G	GR. B	GR. I	GR. A	GR. H	GR. C	GR. F
<b>13,20</b> <b>14,20</b>	GR. E	GR. F	GR. B	GR. G	GR. C	GR. H	GR. D	GR. I	GR. A
<b>14,25</b> <b>15,25</b>	GR. F	GR. G	GR. A	GR. H	GR. D	GR. C	GR. I	GR. B	GR. E
<b>15,30</b> <b>16,30</b>	GR. G	GR. C	GR. I	GR. F	GR. H	GR. E	GR. A	GR. D	GR. B
<b>16,35</b> <b>17,35</b>	GR. H	GR. I	GR. F	GR. E	GR. B	GR. G	GR. C	GR. A	GR. D
<b>17,40</b> <b>18,40</b>	GR. I	GR. H	GR. E	GR. A	GR. F	GR. D	GR. B	GR. G	GR. C

## **L'accreditamento per le Società avverrà dalle 7,15 alle 8,15 di sabato 25 gennaio presso la Segreteria/Reception**

**Gli Esercizi obbligatori sono previsti nelle due giornate dalle 7,40 alle 9,00, a pista libera. L'attività per tutti gli altri atleti avrà inizio alle 8,20 con riscaldamento muscolare generale, e dalle 9,00 il via alle Rotazioni.**

Non è prevista la pausa pranzo generale. Gli atleti potranno lasciare il proprio Gruppo (possibilmente al termine della propria rotazione) per il Pranzo e/o eventuale necessità di riposo, e rientrare nel gruppo di lavoro a propria discrezione, senza alcun vincolo di frequenza continuativa (Orari Catering 12,00 - 14,30 / 19,00 - 21,00). Contestualmente gli atleti potranno sospendere l'attività quando lo desiderano (specialmente la sera del sabato, se tardi)

**SI CONSIGLIA DI TENERE A DISPOSIZIONE N. 2 SET RUOTE DA LIBERO CON CUSCINETTI INSERITI: TIPO CS 40 - ROLL LINE 47D - PANTHER O FOX PER PISTA 1 E 2 (PARQUET - PIU' SCIVOLOSA LA PISTA 2).**

**IL ROLLER MEETING SI CONCLUDERÀ ALLE ORE 18,40 DI DOMENICA 26 GENNAIO 2020 CON L'ESIBIZIONE (SENZA PATTINI) DI TUTTI GLI ATLETI CURATA DALLA DOCENTE COREOGRAFIA CAROLINE HAENEL**

### **RIFERIMENTI**

**Responsabile Organizzativo:**

**Sig. Paolo Ottazzi – Cell. 348 6710270 – email: p.ottazzi.lombardia@uisp.it**

**Segreteria Roller Meeting**

**Sig.ra Paola Pregno – Cell. 348 6710274**

**Email: presidenza@rollerdream.org**