VIA CARLO FORLANINI, 61 - 34139 - TRIESTE •
T. 3920803847 • friulivg@fisr.it • www.fisrfvg.it

n. 3c24 - del 09/02/2024

- ALLE SOCIETA' DI CORSA F.V.G.
- AL PRESIDENTE REGIONALE F.I.S.R.
- AI COMITATI PROVINCIALI F.I.S.R.

LORO SEDI

Oggetto: PROGETTO SCUOLA DI PATTINAGGIO 2023/2024

1^ TAPPA GRAN ROLLER CARNIVAL

- La manifestazione organizzata da **SKATING CLUB COMINA A.S.D.** si terrà **DOMENICA 18 FEBBRAIO** presso il Pattinodromo in via F.lli Rosselli/ Via Interna a Pordenone, con il seguente orario:
- categoria UNDER (5-6-7 anni) dalle 10.00 alle 11.00
- categoria GIOVANISSIMI (8-9 anni) dalle 11.00 alle 12.00
- categoria ESORDIENTI/OVER (10-11-12 + anni) dalle 12.00 alle 13.00
  N.B. In caso di pioggia l'evento si svolgerà presso il "Palaviola" in via Peruzza, quartiere Torre - Pordenone

A conclusione dell'attività di ogni gruppo seguirà la premiazione.
Gli atleti possono vestirsi con la divisa di rappresentanza della società e maschere, oppure abbigliamento carnevalesco, ma comodo che non impedisca i movimenti.

- **Iscrizioni** da inviare al Comitato Regionale tramite il modello Excel in allegato entro il 14/02/2024
- **Quota iscrizione € 5,00** da versare alla società organizzatrice sul campo di gara (contanti o bancomat) o con bonifico a SKATING CLUB COMINA
  IBAN: IT66X0623012504000015499945 BANCA CREDITE AGRICOLE
  causale G.R. CANIVAL per X ATLETI.

PROGRAMMA

Under 10.00-11.00 (ritrovo ore 9.45)

- Riscaldamento Gioco: "Lo slalom umano" (gli atleti fanno i birilli per i compagni)
- Percorso di roller cross (salti, curve e sottopassi) con tiri a segno
- 1 Giro sprint su pista piana (4 atleti)
- Staffetta con il cinque su strada in un percorso con cerchi (se piove su pista; squadre e batterie in base al numero di partecipanti)
- Gioco delle code finale (strappare le code degli altri colori, l'ultimo atleta che resta in gara determina la vittoria della squadra)

Giovanissimi 11.00-12.00 (ritrovo ore 10.45)

- Riscaldamento Gioco: "Lo slalom umano" (gli atleti fanno i birilli per i compagni, finisce quando si completa il giro della pista)
- Percorso di roller cross (salti, curve e sottopassi) con tiri a segno
- 1 Giro sprint su pista piana (4 atleti)
- Staffetta con il cinque su strada in un percorso con cerchi (se piove su pista; squadre e batterie in base al numero di partecipanti)
- Gioco delle code finale (strappare le code degli altri colori, l'ultimo atleta che resta in gara determina la vittoria della squadra)

Esordienti e Over 12.00-13.00 (ritrovo ore 11.45)

- Riscaldamento in fila dandosi il cambio, 12 minuti (l'ultimo va primo, il primo va ultimo, l'ultimo va primo facendo lo slalom, verso la fine si aumenta finché non si staccano tutti dal gruppo)
- 2 Giri sprint su strada (se piove 3 giri su pista piana, 4 atleti
- Staffetta con il cinque su strada in un percorso con cerchi (se piove su pista; squadre e batterie in base al numero di partecipanti)
- Gioco delle code finale (strappare le code degli altri colori, l'ultimo atleta che resta in gara determina la vittoria della squadra)