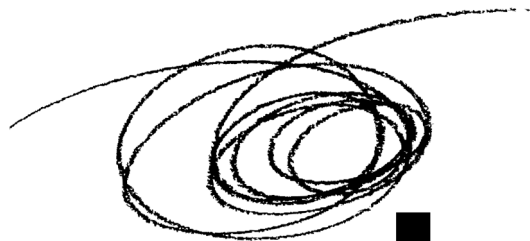


5° TROFEO DEL LAGO



■
**CLUB
PATTINAGGIO
LUGANO**

REGOLAMENTO

Gara di Stile

Resega Lugano

2 Aprile 2011

5° Trofeo del Lago

Organizzatore:	Club Pattinaggio Lugano																					
Luogo:	Resega Lugano																					
Data:	Sabato 2 Aprile 2011																					
Giudicatura:	ISU Judging system																					
Categorie:	<table><tr><td><u>Diamante</u></td><td>test oro</td><td>3 min (+/- 10'')</td></tr><tr><td><u>Smeraldo</u></td><td>test interoro</td><td>3 min (+/- 10'')</td></tr><tr><td><u>Zaffiro</u></td><td>test argento</td><td>2 ½ min (+/- 10'')</td></tr><tr><td><u>Rubino</u></td><td>test interargento</td><td>2 ½ min (+/- 10'')</td></tr><tr><td><u>Ametista</u></td><td>test bronzo</td><td>2 min (+/- 10'')</td></tr><tr><td><u>Turchese</u></td><td>test interbronzo</td><td>2 min (+/- 10'')</td></tr><tr><td><u>Topazio</u></td><td>senza test</td><td>1 ½ min (+/- 10'')</td></tr></table>	<u>Diamante</u>	test oro	3 min (+/- 10'')	<u>Smeraldo</u>	test interoro	3 min (+/- 10'')	<u>Zaffiro</u>	test argento	2 ½ min (+/- 10'')	<u>Rubino</u>	test interargento	2 ½ min (+/- 10'')	<u>Ametista</u>	test bronzo	2 min (+/- 10'')	<u>Turchese</u>	test interbronzo	2 min (+/- 10'')	<u>Topazio</u>	senza test	1 ½ min (+/- 10'')
<u>Diamante</u>	test oro	3 min (+/- 10'')																				
<u>Smeraldo</u>	test interoro	3 min (+/- 10'')																				
<u>Zaffiro</u>	test argento	2 ½ min (+/- 10'')																				
<u>Rubino</u>	test interargento	2 ½ min (+/- 10'')																				
<u>Ametista</u>	test bronzo	2 min (+/- 10'')																				
<u>Turchese</u>	test interbronzo	2 min (+/- 10'')																				
<u>Topazio</u>	senza test	1 ½ min (+/- 10'')																				
Data del test	31 gennaio 2011																					
Musica:	solo CD con il nome del pattinatore ben visibile																					
Licenze	Le atlete e gli atleti tesserati in Svizzera devono essere in possesso della Licenza USP valida (ad eccezione della categoria Topazio)																					
Ordine di partenza:	Il sorteggio viene effettuato dal comitato organizzatore e pubblicato sul sito																					
Tassa d'iscrizione:	CHF 90.- entro il 1° marzo 2011 La tassa d'iscrizione di chf 90.- per partecipante deve essere pagata da parte dei Club tramite la polizza di versamento allegata (ccp 69-8026-8, Club Pattinaggio Lugano) oppure sul conto bancario : 247-319520.L1 UBS di Lugano IBAN CH34 0024 7247 3195 20L1T Ind. SWIFT UBSWCHZH80A Nessuna tassa d'iscrizione sarà rimborsata.																					
Termine d'iscrizione:	1° marzo 2011																					

PPC	Entro 20 marzo 2011
Iscrizioni:	Tramite il formulario allegato a: Club Pattinaggio Lugano Casella Postale 6900 Lugano oppure cplugano@hotmail.com
Assicurazione:	A carico dei partecipanti
Premi:	Ogni partecipante riceve un premio
Informazioni:	Segretaria CPL, signora Fattorini Morena, Tel. 091 942 11 66; Internet www.cpl-lugano.ch e-mail cplugano@hotmail.com ;
Programma	Il programma e l'ordine di partenza verranno inseriti nel sito del Club Pattinaggio Lugano 10 gironi prima della gara. Il programma cartaceo verrà consegnato il giorno della gara.

Requisiti tecnici per i programmi di stile:

<p><u>Diamante</u></p>	<p>Test oro</p> <p>Durata: 3 min +/- 10 sec</p>	<p>3 passi differenti a scelta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SChSp (min. 3 posizioni tenute min. 3 s. ciascuna; 1 su gamba sx, 1 una su gamba dx e 1 "unsupported") - CiSt in senso orario - CiSt in senso antiorario - SiSt - SeSt <p>Contenuto di un passo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Boccole, Twizzles - Upper Body moves o almeno metà del passo su un piede
<p><u>Smeraldo</u></p>	<p>Test interoro</p> <p>Durata: 3 min +/- 10 sec</p>	<p>3 passi differenti a scelta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SChSp (min. 3 posizioni tenute min. 3 s. ciascuna; 1 su gamba sx, 1 una su gamba dx e 1 "unsupported") - CiSt in senso orario - CiSt in senso antiorario - SiSt - SeSt <p>Contenuto di un passo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Boccole, Twizzles - Upper Body moves o almeno metà del passo su un piede
<p><u>Zaffiro</u></p>	<p>Test argento</p> <p>Durata: 2' 30" +/- 10 sec</p>	<p>3 passi differenti a scelta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SChSp (min. 3 posizioni tenute min. 3 s. ciascuna; 1 su gamba sx, 1 una su gamba dx e 1 "unsupported") - CiSt in senso orario - CiSt in senso antiorario - SiSt - SeSt <p>Contenuto di un passo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 steps differenti + rotazioni - 4 turns differenti
<p><u>Rubino</u></p>	<p>Test interargento</p> <p>Durata: 2' 30" +/- 10 sec</p>	<p>3 passi differenti a scelta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SChSp (min. 3 posizioni tenute min. 3 s. ciascuna; 1 su gamba sx, 1 una su gamba dx e 1 "unsupported") - CiSt in senso orario - CiSt in senso antiorario - SiSt - SeSt <p>Contenuto di un passo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tre, Controtre, Controvende + rotazioni
<p><u>Ametista</u></p>	<p>Test bronzo</p> <p>Durata: 2 min +/- 10 sec</p>	<p>2 passi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a) <u>ragazze</u>: SChSp (min. 3 posizioni tenute minimo 3" ciascuna; 1 su gamba sx, 1 una su gamba dx e 1 "unsupported") - b) <u>ragazzi</u>: SChSt <ul style="list-style-type: none"> - SeSt o SiSt

<u>Turchese</u>	Test interbronzo Durata: 2 min +/- 10 sec	2 passi: - SChSpB (min. 3 posizioni, tenute min. 3 s. ciascuna; 1 su gamba sx e 1 su gamba dx; 1 in avanti e 1 indietro; su filo interno o esterno a scelta) - SISt o CiSt
<u>Topazio</u>	Senza Test Durata: 1'30" +/- 10 sec	3 mezzi passi: - SChSpA (min. 2 posizioni, tenute min. 2 s. ciascuna; con gamba sx o dx; in avanti o indietro; su filo interno o esterno a scelta) - CiSt in senso orario* - CiSt in senso antiorario* *questi due passi devono essere eseguiti in progressione.

Club Pattinaggio Lugano CPL

RC/O Pista , Via Chiosso 6952 Canobbio - Lugano PTT
tel. +41 91 942 11 66; e-mail cplugano@hotmail.com ; www.cplugano.ch