



Federazione Ticinese  
di Pattinaggio

Federazione Ticinese di Pattinaggio  
via Al Mattero 3  
CH-6814 Cadempino  
[info@ftp-skating.ch](mailto:info@ftp-skating.ch)  
[www.ftp-skating.ch](http://www.ftp-skating.ch)

## Programma di massima attività Quadri Regionali 2018/19

3 febbraio 2018	Lucerna	
10 febbraio 2018	Winterthur	
17 febbraio 2018	Champery	
	Test PISTE	3 ore
19 - 20 - 21 maggio 2018	Centro sportivo Tenero	15 ore
	Condizione	
	Resistenza	
	Danza	
	Mentale	
	Cool & Clean	
9 giugno 2018	Uscita in montagna	5 ore
	Resistenza	
27 - 28 - 29 agosto 2018	Controllo tecnico dei programmi	15 ore
	Presentazioni nuovi regolamenti ISU	
	Condizione	
	Danza	
Vacanze autunnali (dal 27 ott. al 4 nov.2018) 2 giorni	Controllo programmi con giudice e/o TS	7 ore
	Discussione	
	Mentale	
	Alimentazione	
dicembre 2018	Preparazione esibizione	3 ore
	Esibizione 26.12.18	
primavera 2019	Incontro nazionale QR Macolin (Organizzazione USP)	12 ore
per un totale di		60 ore

13 novembre 2017 / FTP