



CENTRO ARRAMPICATA TORINO  
Società Sportiva Dilettantistica

*presenta*

**CAMPIONATO  
ITALIANO**

**LEAD**

**CAMPIONATO  
ITALIANO**

**SPEED**

**INGRESSO  
GRATUITO**

**Torino**

**18**

**Dicembre**

**2010**



# CAMPIONATO ITALIANO ARRAMPICATA SPORTIVA TORINO

specialità **LEAD** e **SPEED**

## Comitato d'Onore

**Marco Maria Sclaris**  
Presidente I.F.S.C.

**Ariano Amici**  
Presidente Nazionale F.A.S.I.

**Donato Gamarino**  
Presidente Regionale F.A.S.I.

**Riccardo D'Elicio**  
Presidente CUS Torino

**Luca Giammarco**  
Presidente B.Side

**Alberto Cirio**  
Assessore Sport Regione Piemonte

**Gianfranco Porqueddu**  
Assessore allo Sport Provincia di Torino

**Giuseppe Sbriglio**  
Assessore allo Sport Città di Torino

**Andrea Mellano**  
Presidente S.A.S.P.

## Comitato Organizzatore

**Roberto Polloni**  
Presidente

**Carlo Beltrame**  
Direttore di gara

**Alberto Gnerro**  
Tracciatore

**Marzio Nardi - Tito Pozzoli - Diego La Porta**  
Comitato tecnico

**Stefano Rosso**  
Presidente di giuria

**Andrea Bronsino**  
Segretario

## Programma

Ore 11,00-14,00

Ore 14,30-15,00

Ore 15,00-16,00

Ore 17,30-19,00

Ore 20,00-21,00

Ore 21,30

**Semifinali Lead Maschili e Femminili**

**Qualifiche Speed Femminili**

**Qualifiche Speed Maschili**

**Finali Lead Maschili e Femminili + Superfinali**

**Finali Speed**

**Premiazioni**

**INGRESSO  
GRATUITO**



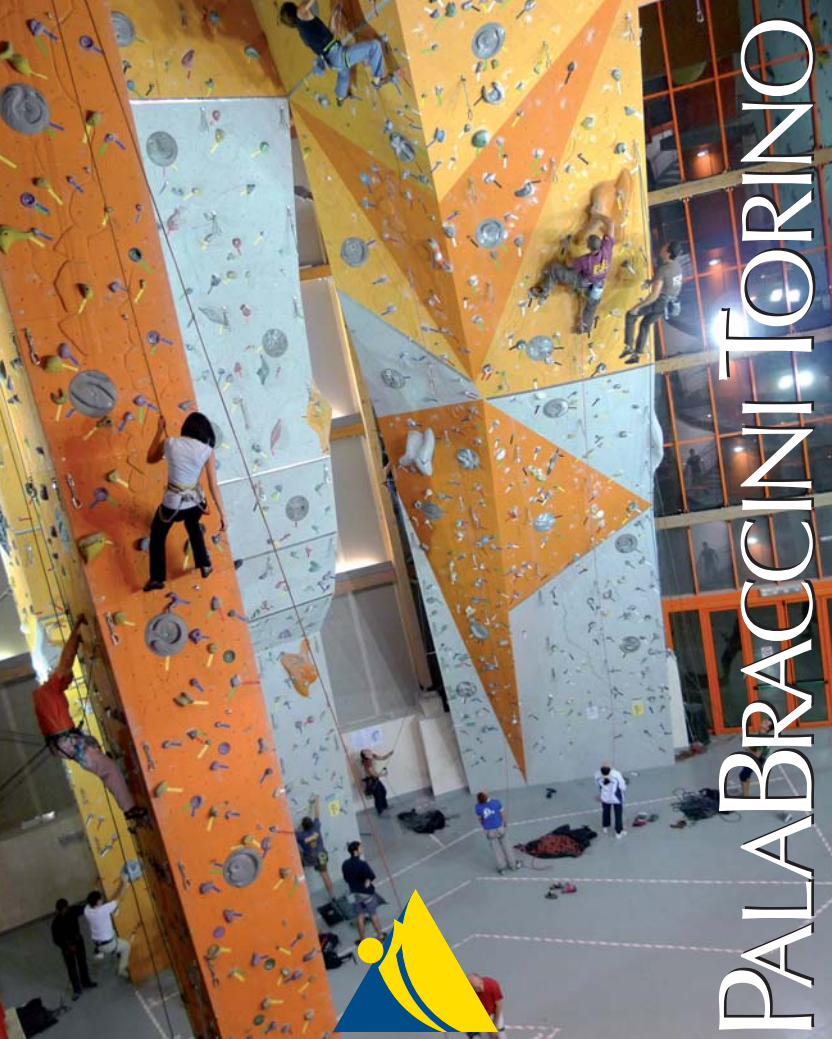
SUPPLIER



**PalaBraccini - Via Paolo Braccini, 18 - Torino - [www.centroarrampicatatorino.org](http://www.centroarrampicatatorino.org)**

per informazioni

catpalabraccini@gmail.com - Tel. 011.3855028 - 347.4347729



# PALABRACCINI TORINO



CENTRO ARRAMPICATA TORINO  
Società Sportiva Dilettantistica



# CENTRO ARRAMPICATA SPORTIVA PALABRACCINI



## Orari

<b>Lunedì e venerdì</b>	Ore 17,00-23,00
<b>Martedì, mercoledì e giovedì</b>	Ore 10,00-23,00
<b>Domenica</b>	Ore 11,00-19,00 (da novembre a marzo)

**Prime prove e arrampicata accompagnata** Venerdì ore 19,30-21,30

## Corsi

### Primo livello

Ciclo di 4 lezioni teoriche e pratiche da 2 ore per conoscere le caratteristiche dei materiali per l'arrampicata sportiva e per rendere gli allievi autonomi e sicuri utilizzando la tecnica a "moulinette", cioè quella da secondi di cordata. Il corso si dedica anche all'introduzione della progressione da primi di cordata, per poter poi accedere al corso di secondo livello.

### Secondo livello

Composto da 6 lezioni teoriche e pratiche da 2 ore. Avvicina all'arrampicata da primi di cordata per diventare completamente indipendenti e sicuri quando ci si reca in impianti di arrampicata sportiva artificiali e naturali.

### lo salgo e tu?

Attività dedicata a bambini da 6 ai 14 anni. Lezioni di un'ora che introducono alla pratica dell'arrampicata sportiva con una serie di attività multilaterali per sviluppare la percezione del corpo nella dimensione verticale. Carnet da 4 o 8 lezioni.

### Personal trainer

Rivolta a coloro che, impossibilitati a seguire il calendario dei corsi, intendono avvicinarsi all'arrampicata, prenotando di volta in volta le lezioni con l'istruttore. Ottimo strumento anche per poter essere seguiti individualmente e migliorare la propria tecnica. (Su prenotazione).

### Gruppi d'allenamento

Attività riservata a chi è in grado di effettuare la progressione da capo cordata. Allenamenti di gruppo rivolti a partecipanti che desiderano migliorare le proprie prestazioni, attraverso esercitazioni mirate a migliorare la tecnica personale. I partecipanti possono scegliere il gruppo d'allenamento al quale partecipare in base alle proprie capacità e all'obiettivo che intendono raggiungere.

### Obiettivo 6

Corsi dedicati al raggiungimento e al consolidamento del grado 6 (6a - 6b - 6c).

### Obiettivo 7

Attività dedicata agli sportivi che desiderano fare quel salto di qualità che consenta loro di "vedere da più vicino" gli appigli che porteranno all'ottavo grado.

### "IN ALTO", corso d'arrampicata su vie di più tiri

Si tratta di un corso che prevede un massimo di 4 partecipanti, riservato a chi è a conoscenza delle tecniche per una progressione da capo cordata. Gli allievi potranno apprendere le tecniche e la "catena di sicurezza" del terreno sportivo di più tiri, con accenni alle manovre per il terreno d'avventura. Il corso si conclude con una via lunga sportiva in località da decidere in funzione del livello dei partecipanti.



**PalaBraccini - Via Paolo Braccini, 18 - Torino - [www.centroarrampicatorino.org](http://www.centroarrampicatorino.org)**

per informazioni

catpalabraccini@gmail.com - Tel. 011.3855028 - 347.4347729