

SECURITON TISKI OPENING - 15.11.2025

Stazioni Alpino		Istruzioni Misurazioni	Croce Svizzera	Flessioni	5 Balzi Sx/Dx	Balzo singolo	Twist	Percorso	High-Box	Trasporto	12 min.
Stazioni FreeStyle Snowboard		Istruzioni Misurazioni	Deep Squat	Flessioni	5 balzi sx/dx	Salto in alto	Twist	Dorsali	High-box	Trasporto	12 min.
Stazioni Nordico		Istruzioni Misurazioni	Salto in lungo	Flessioni	lancio palla medicinale	Croce Svizzera	Oscillo braccia	Plank	High-box	Trasporto	12 min.
09:15	entro le 08:35	A nordico									
09:30	entro le 08:50	B nordico	A nordico								
09:45	entro le 09:05	C freestyle	B nordico	A nordico							
10:00	entro le 09:20	D alpini	C freestyle	B nordico	A nordico						
10:15	entro le 09:45	E alpini	D alpini	C freestyle	B nordico	A nordico					
10:30	entro le 09:50	F alpini	E alpini	D alpini	C freestyle	B nordico	A nordico				
10:45	entro le 10:05	G alpini	F alpini	E alpini	D alpini	C freestyle	B nordico	A nordico			
11:00	entro le 10:20	H snowboard	G alpini	F alpini	E alpini	D alpini	C freestyle	B nordico	A nordico		
11:15			H snowboard	G alpini	F alpini	E alpini	D alpini	C freestyle	B nordico	A nordico	
11:30				H snowboard	G alpini	F alpini	E alpini	D alpini	C freestyle	B nordico	
11:45					H snowboard	G alpini	F alpini	E alpini	D alpini	C freestyle	
12:00						H snowboard	G alpini	F alpini	E alpini	D alpini	
12:15							H snowboard	G alpini	F alpini	E alpini	A/B nordico
12:30								H snowboard	G alpini	F alpini	C freestyle
12:45									H snowboard	G alpini	
13:00										H snowboard	D/E alpini
13:15											
13:30											F/G alpini
13:45											H snowboard

INFORMAZIONI IMPORTANTI!

- 1 vi chiediamo di rispettare gli orari indicati nella tabella
- 2 l'ufficio gare sarà aperto dalle ore 08.20 alle ore 10.20 (presso la palestra delle scuole medie di Camignolo)
- 3 tutti gli atleti devono arrivare riscaldati alla postazione "istruzioni / misurazioni"
- 4 l'accesso all'area di gara è consentita solamente agli atleti e agli allenatori accreditati
- 5 TiSki garantisce il trasporto dalle scuole medie di Camignolo al Centro Sportivo Quadrifoglio di Rivera per gli atleti e gli allenatori che lo necessitano
Al momento delle istruzioni / misurazioni vi preghiamo di comunicare se necessitate il trasporto oppure se vi spostate con mezzi propri

Sponsor principale

RAIFFEISEN

Sponsor TiSki

helvetia



Con il sostegno di

Repubblica e Cantone Ticino
DSCS
SWISSLO

