

PROGRAMMA CORSI INSEGNAMENTO TEST GYMNASTIQUE



Sabato 30 settembre e Domenica 1° ottobre 2023

Palestra tripla scuole **MEDIE** Losone (Via Primore 13)

Palestra doppia scuole **ELEMENTARI** Losone (Via Papogna 10)

		SCUOLE MEDIE		SCUOLE ELEMENTARI	
SABATO	MATTINA	TEST 3B		TEST 1A+B TEST 2A+B	TEST 7
	POMERIGGIO	TEST 3A	TEST 4	PRE TEST INTRO A+B	TEST 6
DOMENICA	TUTTO IL GIORNO	TEST 5 NUOVO			

PROGRAMMA

CORSI INSEGNAMENTO

TEST GYMNASTIQUE



PRE TEST
TEST INTRODUZIONE A + B
TEST 1 A + B
TEST 2 A + B

Sabato 30 settembre 2023
palestra scuole **ELEMENTARI** Losone

08.00	Appello e riscaldamento
08.15 – 09.00	Insegnamento test 2B CORDA
09.00 – 09.10	PAUSA
09.10 – 09.55	Insegnamento test 2A/2B PALLA
09.55 – 10.05	PAUSA
10.05 – 11.05	Insegnamento test 1B/2A NASTRO
11.05 – 11.15	PAUSA
11.15 – 11.45	Insegnamento test 1A/1B PALLA
11.45 – 12.45	PAUSA PRANZO
12.45 – 13.15	Insegnamento PRE TEST
13.15 – 13.25	PAUSA
13.25 – 14.00	Insegnamento test INTRODUZIONE A
14.00 – 14.10	PAUSA
14.10 – 14.45	Insegnamento test INTRODUZIONE B

Le monitrici iscritte ai singoli corsi sono pregate di presentarsi in palestra 10 minuti prima dell'inizio del rispettivo test per l'appello.

Il programma potrebbe subire qualche leggera modifica a dipendenza dell'apprendimento dei singoli test.

Le monitrici e le ginnaste devono procurarsi i piccoli attrezzi necessari per seguire il corso.

Settore Gymnastique

PROGRAMMA

CORSI INSEGNAMENTO

TEST GYMNASTIQUE



TEST 3A
TEST 3B

Sabato 30 settembre 2023
palestra scuole **MEDIE** Losone

08.00 Appello e riscaldamento **TEST 3B**

08.15 – 09.30 Insegnamento test 3B PALLA
09.30 – 09.40 PAUSA
09.40 – 10.50 Insegnamento test 3B CERCHIO
10.50 – 11.00 PAUSA
11.00 – 12.00 Insegnamento test 3B CLAVETTE
12.00 – 12.05 PAUSA
12.05 – 12.15 Ripasso

14.15 Appello e riscaldamento **TEST 3A**

14.30 – 15.40 Insegnamento test 3A PALLA
15.40 – 15.50 PAUSA
15.50 – 17.00 Insegnamento test 3A CORDA
17.00 – 17.10 PAUSA
17.10 – 17.30 Ripasso

Il programma potrebbe subire qualche leggera modifica (v. orario finale) a dipendenza dell'apprendimento dei singoli test.

Le monitrici e le ginnaste devono procurarsi i piccoli attrezzi necessari per seguire il corso.

Settore Gymnastique

PROGRAMMA

CORSI INSEGNAMENTO

TEST GYMNASTIQUE

TEST 4

Sabato 30 settembre 2023
palestra scuole **MEDIE** Losone

13.15	Appello e riscaldamento TEST 4
13.30 – 14.50	Insegnamento test 4 PALLA
14.50 – 15.00	PAUSA
15.00 – 16.00	Insegnamento test 4CLAVETTE
16.00 – 16.10	PAUSA
16.10 – 17.10	Insegnamento test 4 LIBERO
17.10 – 17.20	PAUSA
17.20 – 17.40	Ripasso

Il programma potrebbe subire qualche leggera modifica (v. orario finale) a dipendenza dell'apprendimento dei singoli test.
Le monitorici e le ginnaste devono procurarsi i piccoli attrezzi necessari per seguire il corso.

Settore Gymnastique

PROGRAMMA

CORSI INSEGNAMENTO

TEST GYMNASTIQUE

TEST 5 NUOVO

Domenica 1° ottobre 2023
palestra scuole **MEDIE** Losone

08.00	Appello e riscaldamento TEST 5
08.15 – 10.15	Insegnamento test 5 CORDA
10.15 – 10.30	PAUSA
10.30 – 12.30	Insegnamento test 5 NASTRO
12.30	PAUSA PRANZO
13.15 – 13.45	AGGIORNAMENTO GIURIA
13.45 – 15.45	Insegnamento test 5 CERCHIO
15.45 – 16:00	PAUSA
16:00 – 17:00	Ripasso

Il programma potrebbe subire qualche leggera modifica (v. orario finale) a dipendenza dell'apprendimento dei singoli test.

Le monitrici e le ginnaste devono procurarsi i piccoli attrezzi necessari per seguire il corso.

Settore Gymnastique

PROGRAMMA

CORSI INSEGNAMENTO

TEST GYMNASTIQUE

TEST 6
TEST 7

Sabato 30 settembre 2023
palestra scuole **ELEMENTARI** Losone

08.00	Appello e riscaldamento TEST 7
08.15 – 09.30	Insegnamento test 7 NASTRO
09.30 – 09.40	PAUSA
09.40 – 10.40	Insegnamento test 7 CLAVETTE
10.40 – 10.50	PAUSA
10.50 – 11.50	Insegnamento test 7 CERCHIO
11.50 – 12.00	PAUSA
12.00 – 13.00	Insegnamento test 7 PALLA
13.00 – 13.10	PAUSA
13.10 – 13.30	Ripasso

14.00	Appello e riscaldamento TEST 6
14.15 – 15.15	Insegnamento test 6 CORDA
15.15 – 15.25	PAUSA
15.25 – 16.25	Insegnamento test 6 PALLA
16.25 – 16.35	PAUSA
16.35 – 17.35	Insegnamento test 6 LIBERO
17.35 – 17.45	PAUSA
17.45 – 18.00	Ripasso

Le monitrici iscritte ai singoli corsi sono pregate di presentarsi in palestra 10 minuti prima dell'inizio del rispettivo test per l'appello.

Il programma potrebbe subire qualche leggera modifica a dipendenza dell'apprendimento dei singoli test.

Le monitrici e le ginnaste devono procurarsi i piccoli attrezzi necessari per seguire il corso.

Settore Gymnastique