

PROGRAMMA



CORSO PERFEZIONAMENTO MONITRICI/TORI ATTREZZISTICA

Data: Domenica 25 settembre 2022
Orario: 08.30 – 12.45
Luogo: Biasca, palestre SPAI, Stradone Vecchio Sud 25
Osservazioni: Portare il proprio libretto della formazione (chi ne è in possesso)

PROGRAMMA

ORARIO	PALESTRA 1
08:30 - 08:45	INTRODUZIONE E INFORMAZIONI GENERALI
08:45 - 09:00	PREPARAZIONE PALESTRE
09:00 - 09:50	SUOLO (50') Focus acrobatica <i>Ruota, Rondata, Flick, Ribaltata</i> <i>Alberto Tolomini</i>
09:50 - 10:00	PAUSA E CAMBIO PALESTRA
10:00 - 10:50	SUOLO (50') Focus acrobatica <i>Ruota, Rondata, Flick, Ribaltata</i> <i>Alberto Tolomini</i>
10:50 - 11:00	PAUSA E CAMBIO PALESTRA
11:00 - 11:50	SBARRA ALTA (50') Focus Sospensione <i>Bilanciamenti, Slanci, Scatti</i> <i>Alberto Tolomini</i>
12:00 - 12:15	RIORDINO PALESTRE
12:15 - 12:45	FEEDBACK E CHIUSURA CORSO

ORARIO	PALESTRA 2
08:30 - 08:45	INTRODUZIONE E INFORMAZIONI GENERALI
08:45 - 09:00	PREPARAZIONE PALESTRE
09:00 - 09:50	ANELLO (50') Focus categorie inferiori Approccio all'attrezzo e evoluzioni <i>Simone Paris</i>
09:50 - 10:00	PAUSA E CAMBIO PALESTRA
10:00 - 10:50	ANELLO (50') Focus categorie inferiori Approccio all'attrezzo e evoluzioni <i>Simone Paris</i>
10:50 - 11:00	PAUSA E CAMBIO PALESTRA
11:00 - 11:50	SALTO (50') Rassegna di tutti i salti delle cat. inferiori. <i>Simone Paris</i>
12:00 - 12:15	RIORDINO PALESTRE
12:15 - 12:45	FEEDBACK E CHIUSURA CORSO