

PROGRAMMA CORSI INSEGNAMENTO TEST GYMNASTIQUE



Sabato 5 e domenica 6 ottobre 2024

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

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

		SCUOLE MEDIE	SCUOLE ELEMENTARI
SABATO 05.10	MATTINA	TEST 3A	INTRO B INTRO A PRE TEST
			1A+B PALLA (NUOVO!)
			AGGIORNAMENTO GIURIA
	POMERIGGIO	TEST 3B	1B/2A NASTRO 2B CORDA 2A+B PALLA
DOMENICA 06.10	MATTINA	TEST 4	TEST 6
	POMERIGGIO	TEST 5	TEST 7

PROGRAMMA

CORSI INSEGNAMENTO

TEST GYMNASTIQUE



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

Sabato 5 ottobre 2024 - palestra scuole **ELEMENTARI Losone**

08.00	Appello e riscaldamento
08.15 – 09.00	Insegnamento test introduzione B
09.00 – 09.10	PAUSA
09.10 – 09.55	Insegnamento test introduzione A
09.55 – 10.05	PAUSA
10.05 – 10.45	Insegnamento PRE TEST
10.45 – 11.00	PAUSA
11.00 – 12.00	Insegnamento test 1A/1B PALLA (NUOVO ESERCIZIO)

12.40 – 13.10 **AGGIORNAMENTO GIURIA**

13.30 – 14.15	Insegnamento test 1B/2A NASTRO
14.15 – 14.25	PAUSA
14.25 – 15.05	Insegnamento test 2B CORDA
15.05 – 15.15	PAUSA
15.15 – 16.00	Insegnamento test 2A/2B PALLA

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 5 ottobre 2024 - palestra scuole **MEDIE** Losone

08.00	Appello e riscaldamento TEST 3A
08.15 – 09.15	Insegnamento test 3A CORDA
09.15 – 09.25	PAUSA
09.25 – 10.25	Insegnamento test 3A PALLA
10.25 – 10.35	PAUSA
10.35 – 10.50	Ripasso

13.30	Appello e riscaldamento TEST 3B
13.45 – 14.45	Insegnamento test 3B PALLA
14.45 – 14.55	PAUSA
14.55 – 15.55	Insegnamento test 3B CERCHIO
15.55 – 16.05	PAUSA
16.05 – 17.05	Insegnamento test 3B CLAVETTE
17.05 – 17.15	PAUSA
17.15 – 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 6
TEST 7

Domenica 6 ottobre 2024 - palestra scuole ELEMENTARI Losone

08.00 Appello e riscaldamento **TEST 6**

08.15 – 09.15 Insegnamento test 6 CORDA
09.15 – 09.25 PAUSA
09.25 – 10.25 Insegnamento test 6 PALLA
10.25 – 10.35 PAUSA
10.35 – 11.35 Insegnamento test 6 LIBERO
11.35 – 11.45 PAUSA
11.45 – 12.00 RIPASSO

12.30 Appello e riscaldamento **TEST 7**

12.45 – 13.45 Insegnamento test 7 CLAVETTE
13.45 – 13.55 PAUSA
13.55 – 14.55 Insegnamento test 7 NASTRO
14.55 – 15.05 PAUSA
15.05 – 16.05 Insegnamento test 7 CERCHIO
16.05 – 16.15 PAUSA
16.15 – 17.15 Insegnamento test 7 PALLA
17.15 – 17.30 PAUSA
17.30 – 17.45 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

TEST 5

Domenica 6 ottobre 2024 - palestra scuole **MEDIE Losone**

08.00 Appello e riscaldamento **TEST 4**

08.15 – 09.25 Insegnamento test 4 PALLA
09.25 – 09.35 PAUSA
09.35 – 10.45 Insegnamento test 4 CLAVETTE
10.45 – 10.55 PAUSA
10.55 – 12.05 Insegnamento test 4 LIBERO
12.05 – 12.15 PAUSA
12.15 – 12.30 Ripasso

13.00 Appello e riscaldamento **TEST 5**

13.15 – 14.45 Insegnamento test 5 NASTRO
14.45 – 14.55 PAUSA
14.55 – 16.20 Insegnamento test 5 CORDA
16.20 – 16.30 PAUSA
16.30 – 18.00 Insegnamento test 5 CERCHIO
18.00 – 18.10 PAUSA
18.10 – 18.20 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