

# **PROGRAMMA**

Domenica 24/11/13

Ore 8.30: Presentazione corso e esposizione programma, storia del trampolino dalle origini ai giorni nostri.

Ore 9.30: Esposizione codice e interpretazioni:

1) Codice dei punteggi 1° parte:

- A generale
- B procedure competizione
- C pannello giudici

2) Codice dei punteggi 2° parte:

- A Interpretazioni comuni
- B interpretazioni codice trampolino

3) Interpretazioni attraverso i disegni:

- Le posizioni
- Aperture
- Dopo le aperture
- Posizioni durante gli avvitamenti
- Posizione delle braccia durante i salti
- Salti multipli con partenza avanti e indietro
- Spostamenti sul telo

Ore 10.30: Pausa

Ore 10.45: I salti del trampolino, come riconoscerli, esecuzione.

Ore 12.45: Pausa pranzo

Ore 14.00: Sistema numerico e calcolo della difficoltà ed esercitazioni pratiche.

Ore 16.00 Pausa

Ore 16.30 Ripasso generale esecuzione , difficoltà e codice.

Ore 18.00 Fino alle 19.00: Esami Giudice Regionale e Giudice Nazionale.