

Programma

Corso Giudici sezione Trampolino Elastico

Milano 22-23 gennaio 2011

SABATO 22 gennaio 2011

Dalle ore 9.00 alle ore 10.40

INTRODUZIONE TECNICA

- Illustrazione Movimenti Fondamentali (Salti Verticali – Posizione Seduta / Pancia/ / Schiena)
- Definizioni delle posizioni nei salti con rotazione (Raggruppato / Carpiato/ Teso/ Puck)
- Accenni al calcolo della difficoltà di un elemento
- Illustrazione Programma Tecnico (Composizione Esercizi Obbligatori / Richieste 1° Esercizio – Detrazioni da Programma Tecnico , Minimo di difficoltà nel 2° esercizio, Penalità)

Dalle ore 11.00 alle ore 12.00

ILLUSTRAZIONE REGOLAMENTO DI GIURIA, ILLUSTRAZIONE CODICE PUNTEGGI

Dalle ore 15 alle ore 16.40

L'ESECUZIONE – COME GIUDICARLA e PRATICA Penalità nel dettaglio:
Forma – posizioni, aperture , Consistenza – tenuta arti, punte, spostamenti, Altezza, Detrazioni aggiuntive

Dalle ore 17.00 alle ore 19.00

LA DIFFICOLTA' – COME CALCOLARLA, TERMINOLOGIA E PRATICA

DOMENICA 23 gennaio 2011

Dalle ore 9:00 alle ore 10:00

CHIARIMENTI

Dalle ore 10.00 alle ore 11.30

ESAME TEORICO

ESAME PRATICO SU VIDEO – LA DIFFICOLTA'
ESAME PRATICO SU VIDEO – L'ESECUZIONE

Ore 11.30

FINE DEL CORSO e Conclusioni