

1° SEMINARIO DI GINNASTICA RITMICA

MONOPOLI, 12-17 SETTEMBRE 2005

Sedi delle lezioni: sala presso Hotel Clio – Palazzetto dello Sport di Monopoli

Programma :

12 settembre

1° Modulo : in Hotel

ore 17.00-20.00 : Apertura del Seminario-Saluto delle Autorità federali
Bilancio del primo anno di applicazione del Codice di Punteggio
2005-2008 (E. Abruzzini)
Caratteristiche della prestazione sportiva in G.Ritmica (M.Piazza)

13 settembre

2° Modulo

ore 9.00-12.00: La preparazione fisica-parte introduttiva e applicativa (N. Vitricenko)

3° Modulo

ore 15.00-16,00 Educazione Ritmico-musicale (M.R.Rosato)
16,00-18,00 : La preparazione fisica-parte applicativa (N. Vitricenko)

14 settembre

4° Modulo

ore 9.00-12.00: La preparazione tecnica con il nastro (N. Vitricenko)

5° Modulo

ore 14.30-17.00 : La preparazione tecnica -parte applicativa (N. Gorbulina)

ore 17,10: escursione turistica locale

15 settembre

6° Modulo

ore 8,30-9,30: Educazione Ritmico-musicale (M.R.Rosato)
ore 9.30-12.00 : La preparazione tecnica con le clavette (I.Vitricenko)

7° Modulo

ore 15,00-18.00: La preparazione tecnica -parte applicativa (N.Gorbulina)

16 settembre

8° Modulo

ore 8,30-.-10.30 : La preparazione tecnica con la fune (N. Vitricenko)
ore 11,00 .aperitivo autorità locali e organizzatori

9° Modulo

ore 15,00-16,00 : Principi e caratteristiche della specialità di squadra (D. Delle Chiaie)
ore 16.00-18.30 : La preparazione tecnica e metodologica della specialità di Squadra -parte applicativa 1° parte (E. Maccarani)

17 settembre (palestra)

10° Modulo

ore 8,30-10,00 La preparazione tecnica e metodologica della specialità di Squadra -parte applicativa 2° parte (E. Maccarani)

ore 10.00-12.00 : La preparazione tecnica con la palla (N. Vitricenko)

Ore 13.00: Chiusura corso - pranzo ufficiale

NOTA: si ritiene opportuno segnalare alle partecipanti al seminario la necessità di essere fornite di attrezzi propri