

# PROGRAMMA



## CORSO PERFEZIONAMENTO MONITRICI/TORI ATTREZZISTICA

**Data:** Domenica 24 settembre 2023  
**Orario:** 08.00 – 13.00  
**Luogo:** Mendrisio, palestra Liceo  
via Pier Francesco Mola / via Agostino Maspoli  
**Osservazioni:** Portare il proprio libretto della formazione (chi ne è in possesso)

## PROGRAMMA

ORARIO	Palestra 1	Palestra 2	Palestra 3
08:00 - 08:15	INTRODUZIONE E INFORMAZIONI GENERALI		
08:15 - 08:30	PREPARAZIONE PALESTRE		
08:30 - 09:20	<b>SUOLO (50')</b> Focus Cat. Inf. 1-2 <i>Chantal Travella</i>	<b>SBARRA (50')</b> Focus Cat. Inf. 3-4 + Sup. <i>Michea Ferrari</i>	<b>SUOLO (50')</b> Focus acrobatica Ruota, Rondata, Flick, Ribaltata, ... <i>Alberto Tolomini</i>
09:20 - 09:30	PAUSA E CAMBIO PALESTRA	PAUSA E CAMBIO PALESTRA	PAUSA E CAMBIO PALESTRA
09:30 - 10:20	<b>SUOLO (50')</b> Focus Cat. Inf. 3-4 <i>Chantal Travella</i>	<b>SBARRA (50')</b> Focus Cat. Inf. <i>Michea Ferrari</i>	<b>PARALLELA (50')</b> Panoramica completa Incl. scatti parallela e sbarra. <i>Diego Maspero</i>
10:20 - 10:30	PAUSA E CAMBIO PALESTRA	PAUSA E CAMBIO PALESTRA	PAUSA E CAMBIO PALESTRA
10:30 - 11:20	<b>SALTO (50')</b> Focus Cat. Inf. 3-4 + Sup. <i>Chantal Travella</i>	<b>ANELLI (50')</b> Focus Cat. Inf. <i>Diego Maspero</i>	<b>SVILUPPO DELLE VERTICALI (50')</b> Dalle posizioni di base a un corretto sviluppo di parti acrobatiche e oscillatorie <i>Alberto Tolomini</i>
11:20 - 11:30	PAUSA E CAMBIO PALESTRA	PAUSA E CAMBIO PALESTRA	PAUSA E CAMBIO PALESTRA
11:30 - 12:20	<b>SALTO (50')</b> Focus Cat. Inf. <i>Chantal Travella</i>	<b>ANELLI (50')</b> Focus Cat. Inf. 3-4 + Sup. <i>Diego Maspero</i>	<b>TENERE E ASSICURARE (50')</b> Teoria e pratica Dove, come e quanto <i>Michea Ferrari</i>
12:20 - 12:30	RIORDINO PALESTRE		
12:30 - 13:00	FEEDBACK E CHIUSURA CORSO		