

PROGRAMMA

CORSI INSEGNAMENTO

TEST GYMNASTIQUE



Sabato 4 e domenica 5 ottobre 2025

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

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

		SCUOLE MEDIE	SCUOLE ELEMENTARI
SABATO 04.10	MATTINA	TEST 3A	INTRO B INTRO A PRE TEST 1A+B PALLA
	POMERIGGIO	TEST 3B	1B/2A NASTRO 2B CORDA 2A+B PALLA
DOMENICA 05.10	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
TEST 2 A + B

Sabato 4 ottobre 2025 - 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 – 10.35	Insegnamento PRE TEST
10.35 – 10.45	PAUSA
10.45 – 11.30	Insegnamento test 1A/1B PALLA

13.00 – 14.10	Insegnamento test 1B/2A NASTRO
14.10 – 14.20	PAUSA
14.20 – 15.10	Insegnamento test 2B CORDA
15.10 – 15.20	PAUSA
15.20 – 16.10	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 4 ottobre 2025 - palestra scuole MEDIE Losone

08.00 Appello e riscaldamento **TEST 3A**

08.15 – 09.30 Insegnamento test 3A CORDA
09.30 – 09.40 PAUSA
09.40 – 11.00 Insegnamento test 3A PALLA
11.00 – 11.10 PAUSA
11.10 – 11.25 Ripasso

13.00 Appello e riscaldamento **TEST 3B**

13.15 – 14.15 Insegnamento test 3B PALLA
14.15 – 14.25 PAUSA
14.25 – 15.25 Insegnamento test 3B CERCHIO
15.25 – 15.35 PAUSA
15.35 – 16.35 Insegnamento test 3B CLAVETTE
16.35 – 16.45 PAUSA
16.45 – 17.00 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 5 ottobre 2025 - palestra scuole ELEMENTARI Losone

08.00 Appello e riscaldamento **TEST 6**

08.15 – 09.30	Insegnamento test 6 CORDA
09.30 – 09.40	PAUSA
09.40 – 10.55	Insegnamento test 6 PALLA
10.55 – 11.05	PAUSA
11.05 – 12.05	Insegnamento test 6 LIBERO
12.05 – 12.15	PAUSA
12.15 – 12.30	Ripasso

13.00 Appello e riscaldamento **TEST 7**

13.15 – 14.15	Insegnamento test 7 CLAVETTE
14.15 – 14.25	PAUSA
14.25 – 15.25	Insegnamento test 7 NASTRO
15.25 – 15.35	PAUSA
15.35 – 16.35	Insegnamento test 7 CERCHIO
16.35 – 16.45	PAUSA
16.45 – 17.45	Insegnamento test 7 PALLA
17.45 – 17.55	PAUSA
17.55 – 18.15	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 5 ottobre 2025 - 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 – 14.30	Insegnamento test 5 NASTRO
14.30 – 14.40	PAUSA
14.40 – 15.55	Insegnamento test 5 CORDA
15.55 – 16.05	PAUSA
16.05 – 17.20	Insegnamento test 5 CERCHIO
17.20 – 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