



Corso per Istruttori FGSi

2° livello



International Gira Sport Federation

Programma:

- 09:00—10:00** Iscrizione e registrazione
10:00—11:30 Esame sulle tecniche di Slancio e di Strappo
11:30—12:30 Approfondimento della tecnica di Strappo
12:30—13:30 Pausa
13:30—14:30 Approfondimento della tecnica di Slancio
14:30—15:40 Studio della tecnica di Slancio Completo
15:40—16:20 Tecnica di Doppio Strappo
16:20—17:30 Tecniche di giocoleria con una ghiria (KETTLEBELL)
17:30—18:00 Esercizi di assistenza: Get Up, Windmill, salti sugli step con ghirie (KETTLEBELL), esercizi specifici per il miglioramento delle tecniche di Slancio e di Strappo

ESAME DI SLANCIO	CAT. PESO	GHIRIE	SUFFICIENTE	BUONO	OTTIMO
MASCHE	70 kg	16+16	35	45	70
	85 kg	20+20	30	40	70
	+85 kg	24+24	25	40	60
FEMMINILE	65 kg	12	40	50	80
	+65 kg	12	60	70	90
ESAME DI STRAPPO	CAT. PESO	GHIRIE	SUFFICIENTE	BUONO	OTTIMO
MASCHE	70 kg	16	80	95	140
	85 kg	20	75	90	115
	+85 kg	24	70	80	110
FEMMINILE	65 kg	12	50	80	110
	+65 kg	12	60	90	120

SUFFICIENTE è il punteggio minimo necessario per continuare il corso con segnalazione nome su elenco istruttori

BUONO segnalazione con nome su elenco istruttori

OTTIMO segnalazione con nome e foto su elenco istruttori

ISCRIZIONE E COSTI

L'iscrizione può essere effettuata inviando una mail all'indirizzo:

info@ghirisport.it

o telefonando al numero:

320 9465503

Il pagamento del corso dovrà essere effettuato almeno tre settimane prima della data del corso scelto.

Estremi per il pagamento:

Caricare carta POSTEPAY: n° **4023 6005 7365 6248** INTESTATO A **ILIKA OLEH C.F. LK1LOH71P02Z138S**

Oppure effettuare un Bonifico intestato a:

FEDERAZIONE GHIRI SPORT ITALIA

Codice IBAN: **IT91 B056 9650 2300 0000 7092 X92**

Confermare avvenuto pagamento con mail (info@ghirisport.it) o telefono (**320 9465503**).

Sarà possibile presentarsi direttamente al corso partecipando allo stesso, previo pagamento della quota maggiorata di 50€.

L'attestato di ISTRUTTORE FGSi - 2° livello è riconosciuto dalla International Gira Sport Federation

Ulteriori informazioni: info@ghirisport.it - 320 9465503 - www.ghirisport.it

Per i già tesserati FGSi, il costo complessivo del corso è di 260€

Per i non tesserati, invece, il costo è di 260€+30€ per il tesseramento FGSi