



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
MASCHILE	70 kg	16+16	45	55	80
	85 kg	20+20	40	50	80
	+85 kg	24+24	35	50	70
FEMMINILE	65 kg	12	60	70	100
	+65 kg	12	70	90	110
ESAME DI STRAPPO	CAT. PESO	GHIRIE	SUFFICIENTE	BUONO	OTTIMO
MASCHILE	70 kg	16	100	110	150
	85 kg	20	95	105	125
	+85 kg	24	85	95	115
FEMMINILE	65 kg	12	70	90	135
	+65 kg	12	80	100	140

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 6009 0111 2443** INTESTATO A **ILIKA OLEH C.F. LKILH071P02Z138S**

Oppure tramite PayPal: **info@ghirisport.it**

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