

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE GIMNASTICĂ RITMICĂ

CURS NAȚIONAL DE ARBITRI GIMNASTICĂ RITMICĂ

BUCUREȘTI

02-05 Martie 2017

Program zilnic (supus modificării)

ZIUA	ORA	ACTIVITĂȚI
02.03.2017	15:00 – 15:30	Deschidere oficială – Informații despre curs
	15:30 – 16:30	Generalități (Individual și Ansamblu)
	16:30 – 17:00	Pauză de cafea
	17:00 – 20:00	Dificultate (D1-D2)
	20:00 – 20:30	Practica D1-D2
03.03.2017	9:00 – 11:00	Dificultate (D3-D4)
	11:00 – 11:30	Pauza de cafea
	11:30 – 12:00	Practica D3-D4 / Intrebari adresate lectorilor in scris
	12:00 – 14:00	Pauza de Masă
	14:00 – 16:00	Execuție - Artistic
	16:00 – 16:30	Practica – Executie Artistic
	16:30 – 17:00	Pauza de cafea
	17:00 – 19:30	Execuție – Tehnic
04.03.2017	9:00 – 9:30	Raspuns la întrebările adresate în scris lectorilor
	9:30 – 11:00	Dificultate Ansamblu (D1-D2)
	11:00 – 11:30	Practica Ansamblu (D1-D2)
	11:30 – 12:00	Pauza de Cafea
	12:00 – 13:30	Dificultate Ansamblu (D3-D4)
	13:30 – 14:00	Practica Ansamblu (D3-D4)
	14:00 – 15:00	Pauza de masă
	15:00 – 16:30	Execuție Ansamblu - Artistic
	16:30 – 17:00	Practica Ansamblu – Execuție Artistic
	17:00 – 17:30	Pauza de cafea
	17:30 – 19:00	Execuție – Tehnic
	19:00 – 19:30	Practică Ansamblu – Execuție Tehnic
05.03.2017	8:00 – 8:30	Prezența – Așezarea în sala de examen
	8:30 – 10:00	Examen Teoretic Grila
	10:00 – 10:30	Pauza
	10:30 – 12:30	Examen Practic - Individual
	12:30 – 13:30	Examen Practic - Ansamblu

Rezultatele vor fi transmise in termen de 10 zile