



**LIÊN ĐOÀN THỂ DỤC VIỆT NAM
HIỆP HỘI KHIÊU VŨ THỂ THAO VIỆT NAM**



**CHƯƠNG TRÌNH HỌC
LỚP TRỌNG TÀI KHIÊU VŨ THỂ THAO QUỐC GIA
NĂM 2009**

Từ ngày 27 đến 31/5/2009 tại TP. Nha Trang, Khánh Hoà

Ngày	Thời gian	Nội dung	Chuyên gia
27/5	07:30	Ôn định Lớp	
	07:45	Khai mạc Lớp	
	08:00 - 09:30	Các quy định đối với Trọng tài	Mr. Cristian
	09:30 - 09:45	Nghỉ giải lao	
	09:45 - 11:30	Phương pháp chấm điểm	Mr. Cristian
	14:00 - 15:30	Các động tác kỹ thuật trong điệu Waltz , Tango	Mr. Cristian
	15:30 - 15:45	Nghỉ giải lao	
	15:45 - 17:30	Các động tác kỹ thuật trong điệu Tango , Viennese Waltz	Mr. Cristian
28/5	08:00 - 09:30	Yếu tố âm nhạc trong Khiêu vũ thể thao	Mr. Cristian
	09:30 - 09:45	Nghỉ giải lao	
	09:45 - 11:30	Khung dáng cơ thể và Cấu trúc bài diễn	Mr. Cristian
	14:00 - 15:30	Các động tác kỹ thuật trong điệu Slow Fox và Quick Step	Mr. Cristian
	15:30 - 15:45	Nghỉ giải lao	
	15:45 - 17:00	Các động tác kỹ thuật trong điệu Tango	Mr. Cristian
	17:00 - 17:30	Giải đáp thắc mắc	Mr. Cristian
29/5	08:00 - 09:00	Thi Lý thuyết (Nội dung Standard)	Mr. Cristian
	09:00 - 09:15	Nghỉ giải lao	
	09:15 - 11:30	Thi Thực hành (Nội dung Standard)	Mr. Cristian
	14:00 - 15:00	Sự cân bằng của cơ thể trong các điệu Latin	Ms. Blanca
	15:00 - 15:45	Dáng điệu chung của cơ thể trong Khiêu vũ Thể thao	Ms. Blanca
	15:45 - 16:00	Nghỉ giải lao	
	16:00 - 17:30	Dáng điệu cơ thể trong điệu Samba, Cha Cha và Rumba	Ms. Blanca
30/5	08:00 - 09:00	Dáng điệu cơ thể trong điệu Pasodoble và Jive	Ms. Blanca
	09:00 - 10:00	Dẫn; Cho phép dẫn; Dẫn bằng lực và Hướng trong khi dẫn	Ms. Blanca
	10:00 - 10:15	Nghỉ giải lao	
	10:15 - 10:45	Quay; Quay trong và Quay ngoài	Ms. Blanca
	10:45 - 11:30	Sự phối hợp của cơ thể với Âm nhạc và Bận nhảy	Ms. Blanca

	14:00 - 15:00	Điệu Rumba	Ms. Blanca
		Các chuyển động của hông,	
		Các bước di chuyển về phía trước và về phía sau	
	15:00 - 16:00	Điệu Samba	Ms. Blanca
		Sử dụng chân trụ	
		Các chuyển động nén từ chân	
		Độ nảy trong Samba; Thời gian và hoạt động của xương chậu	
	16:00 - 16:15	Nghỉ giải lao	
	16:15 - 17:30	Điệu Paso Doble	Ms. Blanca
		Sự diễn tả	
31/5	08:00 - 09:00	Điệu Cha Cha	Ms. Blanca
		Hoạt động của chân và phân bố trọng lượng	
		Hướng di chuyển	
	09:00 - 10:00	Điệu Jive	Ms. Blanca
		Thời gian và nhịp điệu	
	10:00 - 10:15	Nghỉ giải lao	
	10:15 - 10:45	Tiêu chí của Trọng tài	Ms. Blanca
	10:45 - 11:30	Âm nhạc, yếu tố thẩm mỹ (kỹ thuật, dáng và sự cân bằng)	Ms. Blanca
		Tính đặc trưng (của từng vận động viên)	
		Sự phối hợp với bạn nhảy và cấu trúc vũ đạo	
	14:00 - 14:45	Thi Lý thuyết (Nội dung Latin)	Ms. Blanca
	14:45 - 15:00	Nghỉ giải lao	
	15:00 - 17:00	Thi Thực hành (Nội dung Latin)	Ms. Blanca
	19:00	Lễ Bế mạc	
		Trao Giấy Chứng nhận và Liên hoan Tổng kết Lớp	

BAN TỔ CHỨC