

















Càpsula Gimnàstica Rítmica (juliol 2024)

     Formació Presencial   							
dimecres 17 juliol	17:00	18:30	1:30	Presentació del curs i prova inicial		T	Mòdul
	18:30	20:00	1:30	Reglament		T	Mòdul
	20:00	21:00	1:00	Escalfament Jocs (I)		P	Pista 1
dissabte 20 juliol	9:30	10:30	1:00	Tècnica corporal (I)		P	Pista 1
	10:30	11:30	1:00	Acrobàcies (I)		P	Pista 1
	11:30	12:00	0:30	Descans			
	12:00	12:30	0:30	Corda		P	Pista 1
	12:30	13:30	1:00	Salts (I) i girs		P	Pista 1
	13:30	14:00	0:30	Cèrcol		P	Pista 1
	14:00	14:30	0:30	Cinta		P	Pista 1
	14:30	16:00	1:30	Descans per dinar			
	16:00	17:00	1:00	Tècnica corporal (II)		P	Pista 1
	17:00	18:00	1:00	Flexibilitat		P	Pista 1
	18:00	19:00	1:00	Acrobàcies (II)		P	Pista 1
	19:00	19:30	0:30	Equilibris		P	Pista 1
	19:30	20:00	0:30	Salts (II)		P	Pista 1
	20:00	20:30	0:30	Pilota		P	Pista 1
20:30	21:00	0:30	Masses		P	Pista 1	
diumenge 21 juliol	9:30	10:30	1:00	Escalfament Jocs (II)		P	Pista 1
	10:30	11:30	1:00	Conjunt		P	Pista 1
	11:30	12:00	0:30	Descans			
	12:00	12:30	0:30	Dubtes reglament part pràctica		P	Pista 1
	12:30	13:30	1:00	Exàmen pràctic		P	Pista 1
	13:30	14:30	1:00	Exàmen teòric i tancament		T	Mòdul
    Formació Online  							
05/07/2024	19/07/2024	2:00	Lectura: Reglament CEEB, Normativa UCEC, Codi de Puntuació FIG, Semàfor de Valors		O	Moodle	
TOTAL			20h				
 CEM La Mar Bella Av. Litoral 86-96, 08005				 Presencial Teoria/Pràctica (T/P) Online Moodle (O)			