

TROBADA D'ARTÍSTICA 2015

CEM La Mar Bella
dissabte dia 21 de març



El Consell us proposa aquesta tradicional trobada a meitats de curs per tal de lluir en el millor dels escenaris la feina que heu estat realitzant amb les vostres gimnastes d'iniciació.

Els objectius d'aquesta trobada son clars:

- Motivar al les participants a que continuïn practicant aquesta modalitat esportiva.
- Despertar l' interès per l'esport i l'esperit d'autosuperació personal i grupal que implica l'actuació davant d'un públic.

Data de celebració: dissabte dia 21 de març

Data límit d'inscripció: dimecres dia 11 de març

Categories: de pre-benjamins a infantils

Inscripcions: a través de l'aplicatiu del Consell. El pagament de la inscripció a la trobada es farà també a través de l'aplicatiu mitjançant una targeta bancària de crèdit o de dèbit o bé per transferència bancària enviant sempre el comprovant.

Serà imprescindible realitzar aquest pagament abans de la celebració de la trobada.



Composició dels grups: de 5 a 8 participants aproximadament.

Quota: 30,00€ per grup.

Música: Caldrà enviar-la en format mp3 a esportindividual@elconsell.cat com a màxim 10 dies abans de cada trobada.

La durada màxima de la música és de **2:30 minuts** +/- 10 segons

TROBADA D'ARTÍSTICA 2015

CEM La Mar Bella
dissabte dia 21 de març



ORIENTACIONS TÈCNIQUES:

Terra: elements i sèries recomanades a realitzar tot el grup a la vegada o de forma consecutiva (*cànon*):

- Tres sèries acrobàtiques
- Realització d'una figura acrobàtica
- Un element de flexibilitat (mínim)
- 1 tombarella

Barra: passades lliures amb entrada per una banda i sortida per l'altra (temps màxim 15")

Salt: salts lliures