

TROBADA DE GIMNÀSTICA RÍTMICA

Dissabte 13 de març 2016



El Consell de l'Esport Escolar de Barcelona us proposa una **Trobada de Gimnàstica Rítmica** on, a més de lluir en el millor dels escenaris la feina que heu estat realitzant amb les vostres gimnastes d'iniciació, no us ho penseu i veniu a gaudir de la rítmica!

Objectius de la Trobada

- Promocionar la pràctica esportiva de la gimnàstica rítmica!
- Crear un espai de trobada amb gimnastes de diferents entitats

Data de celebració:

Dissabte 13 de març de 2016

Data límit d'inscripció:

Dilluns 29 febrer de 2016

Categories:

De pre-benjamins a infantils

Preu:

30,00€ per grup

Composició dels grups:

De 5 a 8 participants aproximadament

Música:

Caldrà enviar-la en format mp3 a esportindividual@elconsell.cat com a màxim 10 dies abans de la trobada. La durada màxim és de **1:30 minuts**.

Inscripcions i pagament:

Inscripció a través de l'Aplicatiu del CEEB.

Pagament amb una targeta bancària introduïda per l'Aplicatiu, transferència bancària o el podeu realitzar en efectiu a les oficines del CEEB.

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

Com arribar:

CEM **La Mar Bella**. Av. Litoral 86-96. Es pot arribar en metro L4 Poblenou i bus línies V27 o H16. La instal·lació disposa d'aparcament de pagament. A 150m podreu trobar una zona habilitada de franc.

Orientacions tècniques:

- **Dificultats corporals**

	<i>1r i 2n</i>	<i>3r i 4t</i>	<i>5è, 6è i ESO</i>
Passos(*)	1 sèrie	1 sèrie	2 sèries (diferents)
Equilibri vertical	1 sobre el peu pla	1 sobre el peu pla	2 (diferents)
Ones	1 (braços)	1 (braços)	2 (1 de braços i 1 de tronc)
Salts	1	1	2 (diferents)
Flexibilitat	1	1	1
Girs	1 de 180 graus	1 de 180 graus	2 de 180 graus
Acrobàcies (opcional)	1 roda o 1 tombarella	1 roda o 1 tombarella	1 roda o 1 tombarella

(*) Passos: encadenaments rítmics de 3 passos com a mínim, coordinats amb moviments de braços.

- **Elements específics de l'aparell**

<p>PILOTA</p> <ul style="list-style-type: none"> -balanceigs, circumduccions i moviments en vuit -sèries de bots -rodaments sobre el cos -rodaments sobre el terra -un llançament i recuperació 	<p>CORDA</p> <ul style="list-style-type: none"> -balanceigs, circumduccions i moviments en vuit -sèries de salts (corda agafada amb les dues mans) -escapada i recuperació d'un extrem de la corda -un llançament i recuperació
<p>CINTA</p> <ul style="list-style-type: none"> -balanceigs, circumduccions i moviments en vuit -serpentes i espirals -pas a través o sobre el dibuix de la cinta -una escapada 	<p>MAÇES</p> <ul style="list-style-type: none"> -balanceigs, circumduccions i moviments en vuit -petits cercles i molins -moviments asimètrics -tocs rítmics
<p>CÈRCOL</p> <ul style="list-style-type: none"> -balanceigs, circumduccions i moviments en vuit -rodaments sobre el cos -rodaments sobre el terra -passar a través del cercol 	

