

# TROBADA DE GIMNÀSTICA RÍTMICA



Dissabte 11 de març



El Consell de l'Esport Escolar de Barcelona us proposa una **Trobada de Gimnàstica Rítmica** on podreu 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:**

**Data límit d'inscripció:**

**Categories:**

**Preu:**

**Composició dels grups:**

**Música:**

Dissabte 11 de març de 2017.

Dimarts 21 de febrer de 2017.

De Pre-benjamines a infantils.

30,00€ per grup.

De 5 a 8 participants aproximadament

Durada màxima és de **1:30 minuts.**

Caldrà penjar-la en format MP3 a l'Aplicatiu de Llicències del CEEB com a document adjunt i en format MP3, en el moment de la inscripció del grup.

A l'arxiu caldrà posar el nom del grup, categoria i nom de l'entitat sense espais.

Exemple: Fades\_benjami\_CET10

## Orientacions tècniques:

- Dificultats corporals**

	<b>1r i 2n</b>	<b>3r i 4t</b>	<b>5è, 6è i ESO</b>
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**

<b>PILOTA</b> -balanceigs, circumduccions i moviments en vuit -sèries de bots -rodaments sobre el cos -rodaments sobre el terra -un llançament i recuperació	<b>CORDA</b> -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
<b>CINTA</b> -balanceigs, circumduccions i moviments en vuit -serpentes i espirals -pas a través o sobre el dibuix de la cinta -una escapada	<b>MAÇES</b> -balanceigs, circumduccions i moviments en vuit -petits cercles i molins -moviments asimètrics -tocs rítmics
<b>CÈRCOL</b> -balanceigs, circumduccions i moviments en vuit -rodaments sobre el cos -rodaments sobre el terra -passar a través del cercol	

## Inscripcions i pagament:

Inscripció a través de l'Aplicatiu del CEEB.

<http://ceeb.playoffinformatica.com/FormLogin.php>

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 amb el numero de l'albarà en el concepte.

**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.

## Contacte:

Departament d'Esports Individuals.

Tel. 93 511 20 40

[cfarre@elconsell.cat](mailto:cfarre@elconsell.cat)