

TROBADA DE RÍTMICA 2015

CEM La Mar Bella
dissabte dia 7 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 durant el curs amb les vostres gimnastes d'iniciació.

Els objectius principals d'aquesta trobada son clars:

- Motivar a totes les participants i entrenadores a la pràctica d'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 7 de març

Data límit d'inscripció: divendres dia 20 de febrer

Categories: de pre-benjamins a infatils

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 **1:30 minuts**.

TROBADA DE RÍTMICA 2015

CEM La Mar Bella
dissabte dia 7 de març



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

PILOTA

- balanceigs, circumduccions i moviments en vuit
- sèries de bots
- rodaments sobre el cos
- rodaments sobre el terra
- un llançament i recuperació

CORDA

- 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

CINTA

- balanceigs, circumduccions i moviments en vuit
- serpentes i espirals
- pas a través o sobre el dibuix de la cinta
- una escapada

MAÇES

- balanceigs, circumduccions i moviments en vuit
- petits cercles i molins
- moviments asimètrics
- tocs rítmics

CÈRCOL

- balanceigs, circumduccions i moviments en vuit
- rodaments sobre el cos
- rodaments sobre el terra
- passar a través del cèrcol