

# TROBADA GIMNÀSTICA RÍTMICA

Curs 2020-21



## Descripció de l'activitat:

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 Gimnàstica Rítmica!



## Data, localització i horari:

**Data de celebració:** Dissabte 20 de març de 2020

**Data límit d'inscripció:** Dilluns 1 de març de 2020

**Horari:** Horari de matí (aproximadament de 9:00 a 15:00h) \*S'especificarà un cop hagi passat la data límit d'inscripció.

**Localització:** CEM La Mar Bella (Avinguda Litoral, 86-96, 08005 Barcelona).  
Metro L4 Poblenou | Bus V27 o H16.  
La instal·lació disposa d'aparcament de pagament. A 150m podreu trobar una zona habilitada de franc.



## Especificacions:

- La composició del **grup** ha de ser de **5 a 8 gimnastes**.
- La **música** ha de tenir una durada màxima de **1:30 minuts**.

Es penjaran com a document adjunt a l'Aplicació de Licències, en el moment de realitzar la **inscripció del grup**. El format sempre haurà de ser **MP3** i el nom de l'arxiu haurà de tenir la següent estructura:

**Nom grup\_categoria\_entitat**

*Exemple: Hawaianes\_benjami\_CET10*



## Procés d'inscripció:

Les inscripcions i llicències les ha de tramitar **l'Entitat Esportiva** mitjançant la nostra plataforma online ([Aplicació de Licències del CEEB](#)).

Trobada

### Preu Inscripció

30,00€ \*per grup

Serà imprescindible realitzar el pagament de la inscripció abans de la celebració de la trobada.



## Orientacions tècniques:

Dificultats corporals	1r i 2n	3r i 4t	5è, 6è i ESO
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.



## Contacte:

Pots contactar amb el Departament d'Esports Individuals mitjançant el correu electrònic [gmendez@elconsell.cat](mailto:gmendez@elconsell.cat) o [esportindividual@elconsell.cat](mailto:esportindividual@elconsell.cat) o el telèfon 93 511 20 40 (horari d'atenció de dilluns a divendres de 10h a 14h i de 16h a 19h).

## Elements específics de l'aparell:

PILOTA	CORDA	CINTA	MACES	CÈRCOL
Balanceig, circumduccions i moviments en vuit	Balanceig, circumduccions i moviments en vuit	Balanceig, circumduccions i moviments en vuit	Balanceig, circumduccions i moviments en vuit	balanceigs, circumduccions i moviments en vuit
Sèries de bots	Sèries de salts (corda agafada amb les dues mans)	Serpentines i espirals	petits cercles i molins	Rodaments sobre el cos
Rodaments sobre el cos	Escapada i recuperació d'un extrem de la corda	pas a través o sobre el dibuix de la cinta	Moviments asimètrics	Rodaments sobre el terra
Rodaments sobre el terra	Un llançament i recuperació	Una escapada	Tocs rítmics	passar a través del cercol
Un llançament i recuperació				

