



TROBADA TRAMPOLÍ

Curs 2020-21



Descripció de l'activitat:

El Consell de l'Esport Escolar de Barcelona us proposa una **Trobada de Trampolí**, una jornada pensada per a motivar tots aquells i aquelles gimnastes que comencen a practicar aquest esport i també com a jornada de promoció d'aquest esport tant poc conegut.

No us ho penseu i veniu a gaudir de dos trampolins, un dobletrampolí, un minitramp, terra i un airtrack!



Data, localització i horari:

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

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

Horari: **Horari de tarda** (aproximadament de 16:00 a 20:00h) *S'especificarà un cop hagi passat la data límit d'inscripció.

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



Procés d'inscripció:

Les inscripcions i llicències les ha de tramitar **l'Entitat Esportiva** mitjançant la nostra plataforma online ([Aplicació de Llicències del CEEB](#)). Recordeu que totes les entitats disposeu d'un nom d'usuari i paraula de pas.

Si sou una entitat nova, podeu descarregar-vos tota la informació necessària per donar-vos d'alta al CEEB i les passes a seguir a <https://ceeb.cat/documentacio/>.

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

	Preu Inscripció
Trobada	2,00€ per gimnasta

TROBADA TRAMPOLÍ

Curs 2020-21



Orientacions Tècniques:

- ♥ **Trampolí:** 3 passades de trampolí
 - 1a. Bots: 5 braços orelles, 5 braços cos, 10 braços moviment.
 - 2a. Prebenjamí i Benjamí: agrupat, carpa oberta, carpa tancada, ½ gir, assentat a peu
Aleví, Infantil, Cadet: sèrie d'assentats, a pit, a esquena.
 - 3a. Lliure: 5 elements
- ♥ **Doble trampolí:** salts lliures (de menys a més dificultat)
- ♥ **Minitrampolí:** salts lliures (de menys a més dificultat)
- ♥ **Tumbling:** passades progressives
 1. Tombarella endavant-Tombarella enrere (1/2 pista)
 2. Roda
 3. Vertical tombarella
 4. Quarta o quinta
 5. Pam-pam i corbetes
 6. Rondada
 7. Sèrie enllaçada de 4 elements



Contacte:

Pots contactar amb el Departament d'Esports Individuals mitjançant el correu electrònic gmendez@elconsell.cat o 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).

