



## Descripció de l'activitat:

El Consell de l'Esport Escolar de Barcelona us proposa una **Trobada de Gimnàstica Artística** on podreu lluir en el millor dels escenaris la feina que heu estat realitzant amb les vostres gimnastes d'iniciació! A més, trobareu una zona lúdica amb inflables.

No us ho penseu i veniu a gaudir de la Gimnàstica Artística!



## Data, localització i horari:

**Data de celebració:** **Dissabte 15 d'abril de 2023**

**Data límit d'inscripció:** **Dijous 16 de març de 2023**

**Horari:** **Horari de matí** (aproximadament de 10:00h a 14:00h) \*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:

- A la rotació de terra s'ha de realitzar un **ball conjunt** amb totes les integrants del grup. La composició del **grup** ha de ser de **5 a 8 gimnastes**.
- La **música** ha de tenir una durada màxima de **2:30 minuts**.  
Es penjaran com a document adjunt a l'Aplicació de Llicències, 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\_AEgracia*



# TROBADA DE GIMNÀSTICA ARTÍSTICA



Curs 2022-23



## 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	30,00€ *per grup
---------	------------------



## Contacte:

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



## Orientacions tècniques:

**Terra:** elements i sèries recomanades a realitzar tot el grup a la vegada o de forma consecutiva (*cànon*)

- Tres sèries acrobàtiques
- Realització d'una figura acrobàtica
- Un element de flexibilitat (mínim)
- Una sèrie de dansa

**Barra:** passades lliures amb entrada per una banda i sortida per l'altra (temps màxim 15") (barra baixa i barra 1m)

**Salt:** Salts lliures (40cm i 80cm)

**Paral·leles Asimètriques i minitrampolí:** passades lliures (sempre amb vigilància)