

TROBADA GIMNÀSTICA RÍTMICA

Curs 2022-23



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: **Diumenge 26 de març de 2023**

Data límit d'inscripció: **Dilluns 27 de febrer de 2023**

Horari: **Horari de matí** (aproximadament de 10:00 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.



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](#)).

	Preu Inscripció
Trobada	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 8 segons, coordinats amb el ritme de la música.

Elements específics de l'aparell:

PILOTA	CORDA	CINTA	MACES	CÈRCOL
Balanceigs, circumduccions i moviments en vuit	Balanceigs, circumduccions i moviments en vuit	Balanceigs, circumduccions i moviments en vuit	Balanceigs, 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 i rodaments sobre el terra
Rodaments sobre el cos	Rotacions	Pas a través o sobre el dibuix de la cinta	Moviments asimètrics	Rotacions
Rodaments sobre el terra	Escapada i recuperació d'un extrem de la corda	Una escapada	Tocs rítmics	Passar a través del cercol
Un llançament i recuperació	Un llançament i recuperació	Un llançament i recuperació	Un llançament i recuperació	Un llançament i recuperació



Contacte:

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

