

# Trobada 2011



## Gimnàstica Rítmica

*Jornada lúdica sense jurat ni classificacions*

- Data:** **Dissabte dia 19 de març**
- Lloc:** CEM La Mar bella. Avinguda Litoral Mar, 86-96
- Categories:** De pre-benjamins a infantils. Grups de 5 a 8 participants
- Inscripcions:** Full d'inscripció específic de trobades del CEEB  
Llistat de participants de l'aplicatiu de llicències del Consell  
Data límit: dimecres dia 9 de març
- Quota:** 30,00€ per grup
- Música:** La durada màxima de la música és **d'1'30"**

Caldrà portar-la al CEEB juntament les inscripcions o be enviar-la en format mp3 a [esportindividual@elconsell.cat](mailto:esportindividual@elconsell.cat) com a màxim 10 dies abans de la trobada.

## ***Orientacions tècniques:***

- Dificultats corporals

	<b>1r i 2n</b>	<b>3r i 4t amb aparell</b>	<b>5è i 6è amb aparell</b>
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
- serpentines 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 cercol