



Trobada 2010

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA

exercicis lliures

dissabte dia 6 de març
al CEM La Marbella

Jornada lúdica sense jurat ni classificacions,

- Categories:** De pre-benjamins a infantils
- Inscripcions:** Llistat d'inscrits per grups de l'aplicatiu de llicències del Consell.
Data límit: dilluns dia 22 de febrer
- Grups de 5 a 8 participants
- Quota:** 30,00€ per grup
- Música:** Caldrà portar-la al CEEB juntament les inscripcions o be enviar-la en format mp3 a esportindividual@elconsell.cat com a màxim 10 dies abans de la trobada.
- La durada màxima de la música és **d'1'30"**

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)
- 1 tombarella

Barra: 1 única passada (temps màxim 15")

Salt: 1 únic salt lliure