



GIMNÀSTICA RÍTMICA

diumenge dia 7 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:

- Dificultats corporals

	1r i 2n	3r i 4t amb aparell	5è i 6è amb aparell
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
- serpentine 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
- un llançament i recuperació