

JOCES ESPORTIUS ESCOLARS DE CATALUNYA

CURS DE CODI FIG – GIMNÀSTICA RÍTMICA INDIVIDUAL (PRÀCTICA) CURS DE CODI FIG – GIMNÀSTICA RÍTMICA CONJUNTS

Barcelona, 28 de gener de 2012



Organitza:

Unió de Consells Esportius de Catalunya

Col·labora:

Consell de l'Esport Escolar de Barcelona

1.- Presentació

La Unió de Consells Esportius de Catalunya, amb la col·laboració del Consell de l'Esport Escolar de Barcelona i el suport del Consell Català de l'Esport, organitza el *Curs de codi FIG – Gimnàstica Rítmica Individual (pràctica)* i el *Curs de codi FIG – Gimnàstica Rítmica Conjunts*.

Les sessions s'impartiran a:

- Lloc: CEM La Mar Bella
- Municipi: Barcelona (Barcelonès)
- Dia: Dissabte 28 de gener de 2012
- Adreça: Av. Litoral 86-96

[Veure plànol](#)

La persona que impartirà el curs serà la Sra. Mercè Cadens i Valls, jutge internacional i vicepresidenta esportiva de la Federació Catalana de Gimnàstica.

2.- Objectius

Aprofundir en el coneixement del codi FIG per millorar la formació dels/de les entrenadors/es i així l'esport que practiquen els/les gimnastes.

3.- Horaris

- 14.45 – 15.00 hores: Lliurament de documentació.
- 15.00 – 16.00 hores: Curs codi FIG – Gimnàstica Rítmica Individual (pràctica).
- 15.55 – 16.00 hores: Lliurament de documentació.
- 16.00 – 20.00 hores: Curs codi FIG – Gimnàstica Rítmica Conjunts.

4.- Continguts de les sessions

CURS CODI FIG – GIMNÀSTICA RÍTMICA INDIVIDUAL (PRÀCTICA) CAS PRÀCTIC

CURS CODI FIG – GIMNÀSTICA RÍTMICA CONJUNTS

D1 i D2

- Explicació i aclariments de les darreres publicacions de la FIG en D1 i D2 per a exercicis de conjunts.
- Definició dels criteris per a la validació de les dificultats d'intercanvi.
- Correcció de les errades més habituals.

ARTÍSTIC

- Estudi i aclariments en l'aplicació de l'artístic en els exercicis individuals i de conjunts.
- Definició dels criteris per a la validació.
- Correcció de les errades més habituals.

CAS PRÀCTIC

5.- Material necessari

Per seguir les sessions cal portar:

- Codi FIG
- Fitxes de dificultat
- Circular lliurada a l'anterior jornada (qui la tingui del curs del passat 14 de gener)

La resta de material necessari se us facilitarà el mateix dia dels cursos.

6.- Inscripció

Cal confirmar l'assistència a la jornada a través del full d'inscripció de la pàgina web de la UCEC (www.ucec.cat) entre els dies 18 i 25 de gener.

- **Preu Curs de codi FIG – Gimnàstica Rítmica Individual (pràctica): 2,50 €**
Per les assistents a la sessió del 14 de gener és gratuït, ja que forma part del curs que ja van pagar.
- **Preu Curs de codi FIG – Gimnàstica Conjunts: 10,00 € (2,50€/hora)**

L'import cal abonar-lo al número de compte:

La Caixa
2100 3851 17 0200006186

El concepte ha de ser el nom i cognoms que constin a la inscripció.

En el cas que hagueu de pagar els dos imports feu-ho en un sol ingrés de 12,50€.

Tothom que assisteixi al curs rebrà un certificat d'assistència al finalitzar el mateix.

6.- Aspectes jurídic-esportius

L'organització es reserva el dret de modificar discrecionalment els horaris pel propi bé dels/de les assistents i del desenvolupament de la jornada.

Barcelona, 18 de gener de 2012