

CURS DE TÈCNICA D'APARELL GIMNÀSTICA RÍTMICA

Barcelona, 19 d'octubre de 2013

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, organitzen el *Curs de Tècnica d'Aparell*.

Les sessions es duran a terme el 19 d'octubre i s'impartiran a:

- Lloc: CEM La Mar Bella
- Municipi: Barcelona (Barcelonès)
- Adreça: [Avinguda del litoral, 86-96](#)

La persona que impartirà el curs serà la **Sra. Esther Escolar**, exgimnasta professional de la selecció espanyola individual i de la Federació Catalana de Gimnàstica.

2.- Objectius

Donar a conèixer a les entrenadores com educar i treballar tècnicament els diferents aparells amb les gimnastes de les diferents categories.

3.- Horaris

1a. sessió: cinta

09.15 – 09.30 hores: rebuda i acreditació.
09.30 – 12.00 hores: desenvolupament de la sessió.

2a. sessió: maces

12.00 – 12.15 hores: rebuda i acreditació.
12.15 – 14.45 hores: desenvolupament de la sessió.

3a. sessió: cèrcol

15.45 – 16.00 hores: rebuda i acreditació.
16.00 – 18.30 hores: desenvolupament de la sessió.

4.- Continguts

- Identificar i aprendre amb claredat els moviments tècnics dels aparells de gimnàstica rítmica: cinta, maces i cèrcol.
- Reconèixer els grups i moviments tècnics dels aparells.
- Aprenentatge dels moviments tècnics i específics dels aparells anomenats.

Cada entrenadora podrà portar 1 gimnasta per treballar l'aparell corresponent. Aquesta pot ser diferent a cada sessió depenent de l'aparell.

5.- Material necessari

Cada entrenadora i/o gimnasta haurà de portar els seus aparells.

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) del 3 al 17 d'octubre.

El preu de cada sessió és de: **10,00 euros** (4,00 €/hora).

S'ofereix la possibilitat d'inscriure's a tot el curs (3 sessions) i gaudir d'un descompte fent un únic pagament de **27,00 euros** (3,60 €/hora).

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

Catalunya Caixa
2013 3235 96 0210091837

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

Tothom que assisteixi al curs rebrà un certificat d'assistència al finalitzar cada sessió.

7.- 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 les diferents sessions del curs.

L'organització es reserva el dret de suspendre aquest esdeveniment si no s'arriba el mínim de participació prevista.

L'únic cas en el qual es retornarà l'import de la inscripció serà la suspensió de l'esdeveniment.

Comitè de Gimnàstica Rítmica
ritmica@ucec.cat