

La Federación Andaluza de Gimnasia dentro del programa formativo correspondiente al año 2021, CONVOCA:

CLINIC ESPECIALIZADO GIMNASIA RITMICA
TIPOS DE CALENTAMIENTO EN FUNCIÓN DEL NIVEL DE LAS GIMNASTASY EL MOMENTO DE LA TEMPORADA
VIRTUAL (a través de la plataforma ZOOM)

FECHAS / HORARIOS:

Fecha: 17 abril

Horario: 16.00H a 19.00H

Fecha límite de inscripción: 12 de abril (condicionada al número máximo de inscripciones)

CUOTA INSCRIPCIÓN:

Matricula: 30,00 Euros con licencia FAG/ 60,00 Euros sin licencia

NÚMERO DE PLAZAS

25 mínimo / 100 máximo. Plazas limitadas. Se otorgará por riguroso orden de inscripción.

*La FAG se reserva el derecho de anular el curso en el caso de no llegar al nº mínimo de

FORMA DE PAGOS : Tarjeta ó transferencia

DATOS BANCARIOS (nº de cuenta donde tienes que realizar el ingreso)

C/C (BBVA) a nombre de la federación Andaluza de Gimnasia.

IBAN	ENTIDAD	OFICINA	D.C.	NÚM. DE CUENTA
ES47	0182	5566	70	0201510102

PROFESORADO:

✓ **Magdalena Cumbres Cabrera**

Juez Internacional de Gimnasia Rítmica. Real Federación Española de Gimnasia (febrero 2001)

Entrenadora Nacional de Gimnasia Rítmica. Real Federación de Gimnasia (1993-1995)

Ex Preparadora Física del Equipo Nacional de GR

Técnico y Preparadora Física del Equipo Nacional Lituano de Gimnasia Rítmica. Real Federación Lituana de Gimnasia Rítmica.

Técnico de Alto Rendimiento Deportivo de Gimnasia Rítmica de la Selección Andaluza. Centro Especializado de Tecnificación Deportiva Ciudad de Marbella

Fisioterapeuta: Universidad San Pablo CEU. 2008-2012.

Licenciada en Educación Física. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y Deporte de la Universidad de Granada. (1997-99).

Doctorado. DEA. Facultad de Ciencias de Comunicación. Universidad Rey Juan Carlos. Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico (2003-2006).

Diplomada en Magisterio. Especialidad en Educación Física. Facultad de Ciencias de la Educación en la Universidad de Málaga (1992-1995).

Diplomada en Magisterio. Especialidad en Educación Infantil. Universidad Camilo José Cela. (2007)

Master en Alto Rendimiento Deportivo. Universidad Autónoma de Madrid. Comité Olímpico Español (2000-2001).

REQUISITOS ACCESO

- ✓ Entrenador y/o juez de Gimnasia Rítmica cualquier nivel.
- ✓ Estar cursando formación de entrenador y/o juez Gimnasia Rítmica.
- ✓ Personas interesadas debiendo tener 16 años cumplidos.

CONTENIDOS

1. - Definición de Calentamiento en Gimnasia Rítmica.
2. - Objetivos del Calentamiento en Gimnasia Rítmica.
3. - Características de los ejercicios en los calentamientos de GR
4. - Tipos de Calentamiento.
 - A) - Calentamiento de fuerza.
 - B) - Calentamiento de resistencia.
 - C) - Calentamiento de flexibilidad.
 - D) - Calentamiento orientado a los saltos.
 - E) - Calentamiento orientado a los Tonos.
 - F) - Calentamiento control postural, CORE.
 - G) - Calentamiento control postural, Propiocepción.
 - H) - Calentamientos orientado a los ejercicios básicos de GR. (penchee, dorsal, zancada, grand battement).
 - I) Calentamientos con aparatos.
 - J) Calentamientos de competición.

¿CÓMO ME INSCRIBO?

(a través de este enlace): <https://gestion.rfegimnasia.net/cursos/IDZoqmf>

No se admite devolución de ningún importe entregado una vez finalizado el plazo de inscripción **12/04/2021**

Todos los inscritos recibirán la invitación para conectarse a la plataforma ZOOM el día previo a inicio del curso.