

MASTER CLASS: GIMNASIA RITMICA PARA TOD@S

La Excelentísima Diputación de Cádiz patrocina la actividad "Gimnasia rítmica para tod@s" donde animamos la participación de l@s deportista escolares de Cádiz y su provincia, ofreciéndole la oportunidad de participar en el encuentro deportivo con el que pretendemos trabajar diferentes aspectos técnicos y adquirir nuevos conocimientos. Desde la Federación Andaluza de Gimnasia os animamos a participar en la misma que tantísimo beneficio aporta a la gimnasia gaditana.

El encuentro se divide en dos sesiones diferenciadas por los años de nacimiento de las deportistas que deben estar acompañadas con un técnico responsable de su entidad, que irán rotando por 4 sesiones diferentes, dirigidas por entrenadoras de reconocido prestigio de la provincia de Cádiz.

- ✓ Fecha: 26 de noviembre de 2022
- ✓ Lugar: Pabellón Deportivo el Fontanal Camino cañada del Fontanar, 6 11130 Chiclana de la Frontera (Cádiz)

1º Sesión Gimnasia Rítmica – Deportistas nacidas/os (2006-2011) (11 a 16 años)

- Duración: 10.00H a 14.00
- Coordinadoras: Carmen Armenta y Silvia Castillo Olmos
- Contenidos:

ACTIVIDAD	DOCENTE
Movilidad articular. Técnica Corporal. Flexibilidad. Estiramiento.	Susana López González
*Técnica aparato: Aro	Cristina Benítez Soler
*Técnica aparato: Pelota	Rocío Pérez Piñero
Juegos y Vuelta a la calma:	Rocío Tenorio de Alba

*Las participantes deben aportar los aparatos de aro y pelota.

2º Sesiones de Gimnasia Rítmica – Deportistas nacidas/os en (2012- 2017) (5 a 10 años)

- Duración: 16.00H a 20.00H
- Coordinadoras: Carmen Armenta y Silvia Castillo Olmos
- Contenidos:

ACTIVIDAD	DOCENTE
Movilidad articular. Técnica Corporal. Flexibilidad. Estiramiento.	Susana López González
*Técnica aparato: Cuerda	Rocío Pérez Piñero
*Técnica aparato: Pelota	Cristina Benítez Soler
Juegos y Vuelta a la calma:	Rocío Tenorio de Alba

*Las participantes deben aportar los aparatos de aro y pelota.

INSCRIPCIÓN:

- ✓ Fecha: 17 al 21 de noviembre de 2022 **–(NO SE ADMITIRAN INSCRIPCIONES antes del 17 de noviembre, ni después del 21 de noviembre), debes respetar las fechas indicadas de lo contrario la inscripción quedara anulada.**
- ✓ **Máximo Inscripción:** 10 deportistas en total por entidad y 1 técnico (que estará durante todo el evento como responsable de las deportistas de su entidad) .
- ✓ Remitir por email e.armenta@andaluciagym.com , hoja de Excel debidamente cumplimentada (se remite en archivo adjunto y debes enviarla en el mismo formato- no son válidos FOTOS,PDF)
- ✓ **Indumentaria:** Ropa deportiva, calcetines o punteras.
- ✓ **120 deportista (máximo).** Plazas limitadas. Se otorgará por riguroso orden de inscripción.
- ✓ 22 de noviembre se publicará el listado de admitidos.