

La Federación Andaluza de Gimnasia dentro del programa formativo correspondiente al año 2023, CONVOCA

### CLINIC ESPECIALIZADO GIMNASIA RÍTMICA

#### “CÓMO INCREMENTAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE UNA GIMNASTA DESDE LA BASE”

#### PAUTA BÁSICAS DE UNA PROGRAMACIÓN DEPORTIVA EN GR

Uno de los objetivos prioritarios del Aula de Gimnasia Andaluza es fortalecer los aspectos técnicos para garantizar su correcta aplicación, proporcionando a los participantes conocimientos necesarios que les permitan conocer y desarrollar aspectos específicos orientados a la Tecnificación Deportiva.

#### FECHAS / HORARIOS:

**Fecha:** 1 abril de 2023

**Horario:** 10.00H A 14.00H / 16.00H A 18.00H

**Fecha límite de inscripción:** 30 de marzo de 2023 (condicionada al número máximo de inscripciones)

**Lugar:** Centro De Tecnificación Gimnasia Ritmica Marbella. Avd. Maiz viñals, s/n 29702-Marbella-Málaga

#### CUOTA INSCRIPCIÓN:

**Matricula:** 80,00 Euros con licencia FAG/ 100,00 Euros sin licencia

#### NÚMERO DE PLAZAS

40 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

#### CONTENIDOS

- ✓ Pautas básicas para programar el entrenamiento.
- ✓ Ejercicio para mejorar la capacidad de salto
- ✓ Ejercicio para mejorar la flexibilidad
- ✓ Ejercicios para mejorar los tonos
- ✓ Ejercicios para mejorar la resistencia específica en las coreografías
- ✓ Ejercicios para mejorar el equilibrio
- ✓ Sesión práctica
- ✓ Ruegos y preguntas

#### 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.

#### 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. **ES4201826000120208018173**

**INDICAR: Clinic GR+ Nombre, apellido**

#### ¿CÓMO ME INSCRIBO?

(a través de este enlace): <https://gestion.andaluciagym.com/cursos/IDZpaSj>

No se admite devolución de ningún importe entregado una vez finalizado el plazo de inscripción **30/03/2023**