

## Curs 2023-2024

### Trobada de Gimnàstica Rítmica

El Consell de l'Esport Escolar de Barcelona us proposa una **Trobada de Gimnàstica Rítmica** on podreu lluir en el millor dels escenaris la feina que heu estat realitzant amb els/les vostres gimnastes d'iniciació!

No us ho penseu i veniu a gaudir de la Gimnàstica Rítmica!

### Data, localització i horaris

Data de celebració	<b>Diumenge 17 de març</b>
Data límit d'inscripcions	Dilluns 19 de febrer
Horari	Matí (9h a 15h)
Localització	CEM La Mar Bella

### Especificacions

- La composició del **grup** ha de ser de **5 a 8 gimnastes**.
- La **música** ha de tenir una durada màxima de **1:30 minuts**.  
Es penjaran com a document adjunt a l'Aplicació de Llicències, en el moment de realitzar la **inscripció del grup**. El format sempre haurà de ser **MP3** i el nom de l'arxiu haurà de tenir la següent estructura:

**Nom grup\_categoria\_entitat**

*Exemple: Hawaianes\_benjami\_CET10*

### Procés d'inscripció

Les inscripcions i llicències les ha de tramitar l'**Entitat Esportiva** mitjançant la nostra plataforma online ([Aplicació de Llicències del CEEB](#)). Recordeu que totes les entitats disposeu d'un nom d'usuari i paraula de pas.

### Llicències i inscripcions

#### Llicències

En la **trobada** l'import de llicència queda subvencionat tant per els/les participants com per l'equip tècnic, pagant només l'assegurança.

	Entitats Consell de Barcelona		Entitats altres Consells	
	Assegurança	Llicència	Assegurança	Llicència
Nascuts 2018-2016	2,00€	<i>subvencionat</i>		<i>subvencionat</i>
Nascuts 2015-2006	5,00€	<i>subvencionat</i>		<i>subvencionat</i>
Nascuts 2005-2003	27,00€	<i>subvencionat</i>	Es tramita amb el Consell de l'entitat	<i>subvencionat</i>
Majors de 21 anys	27,00€	<i>subvencionat</i>		<i>subvencionat</i>
Tècnic/a, Auxiliar i Delegat/da	6,50€	<i>subvencionat</i>		<i>subvencionat</i>
Director/a Esportiu/a	6,50€	<i>subvencionat</i>		<i>subvencionat</i>

## Inscripcions

Trobada **35,00€ \*per grup**

Per poder competir, és **requisit imprescindible que les llicències estiguin tramitades i que l'equip tècnic porti la seva acreditació visible a cada jornada.** Recordeu que per poder imprimir les acreditacions, la llicència ha d'estar pagada.

## Orientacions tècniques

Dificultats corporal	1r – 4t	5è - ESO
Equilibris	1 o 2 (peu pla)	2 (peu pla)
Girs	1 o 2 de 180°	2 de 180° o 1 de 360°
Salts	1 galop o tisores	2
Ones	1	2
Passos rítmics	1 sèrie	2 series
Acrobàcies	1 tombarella o roda	2 tombarella, roda o altres
Col·laboracions	2 amb pas per sobre/sota	2 o més amb elevació

## Elements específics de l'aparell

PILOTA	CORDA	CINTA	MACES	CÈRCOL
Balanceig, circumduccions i moviments en vuit	Balanceig, circumduccions i moviments en vuit	Balanceig, circumduccions i moviments en vuit	Balanceig, circumduccions i moviments en vuit	Balanceig, circumduccions i moviments en vuit
Sèries de bots	Sèries de salts (corda agafada amb les dues mans)	Serpentines i espirals	Petits cercles i molins	Rodaments sobre el cos i rodaments sobre el terra
Rodaments sobre el cos	Rotacions	Pas a través o sobre el dibuix de la cinta	Moviments asimètrics	Rotacions
Rodaments sobre el terra	Escapada i recuperació d'un extrem de la corda	Una escapada	Tocs rítmics	Passar a través del cercol
Un llançament i recuperació	Un llançament i recuperació	Un llançament i recuperació	Un llançament i recuperació	Un llançament i recuperació

## Contacte

Per més informació consulta el nostre espai web <https://jeeb.cat/gimnastica-ritmica/> o les nostres xarxes socials ("El Consell" Facebook i Instagram).

També pots contactar amb el Departament d'Esports Individuals mitjançant el correu electrònic [esportindividual@ceeb.cat](mailto:esportindividual@ceeb.cat) o el telèfon 93 511 20 40 (horari d'atenció de dilluns a divendres de 10h a 14h i de 16h a 19h).