

SECCIÓ GIMNÀSTICA RÍTMICA

AE FS ARRELS

20 DE JUNY DE 2024



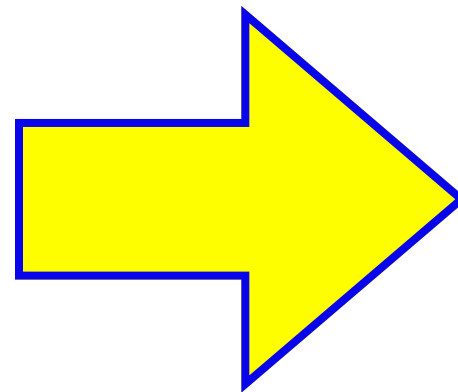
ORDRE DEL DIA

- 1 CANVI EN EL FUNCIONAMENT**
- 2 OBJECTIUS GENERALS**
- 3 OBJECTIUS ESPECÍFICS**
- 4 EQUIPACIÓ**
- 5 GRUPS**
- 6 PLANIFICACIÓ ENTRENAMENTS**
- 7 COMPETICIONS I EXHIBICIONS**
- 8 HORARIS, UBICACIÓ I PREUS**
- 9 PRECS I PREGUNTES**

1 CANVI EN EL FUNCIONAMENT

A partir de la temporada 24/25, la gestió serà directa de l'AE FS Arrels, com les seccions de futbol sala, patinatge artístic i vòlei

AE ASOGYM



**ENTRENADORA
PRÒPIA**

2 OBJECTIUS GENERALS

- 1 APRENDRE ELS CONCEPTES BÀSICS DE LA GIMNÀSTICA RÍTMICA**
- 2 APRENDRE A TREBALLAR EN CONJUNT**
- 3 APRENDRE A DESENVOLUPAR-SE EN L'ENTORN DE LA COMPETICIÓ**



3 OBJECTIUS ESPECÍFICS

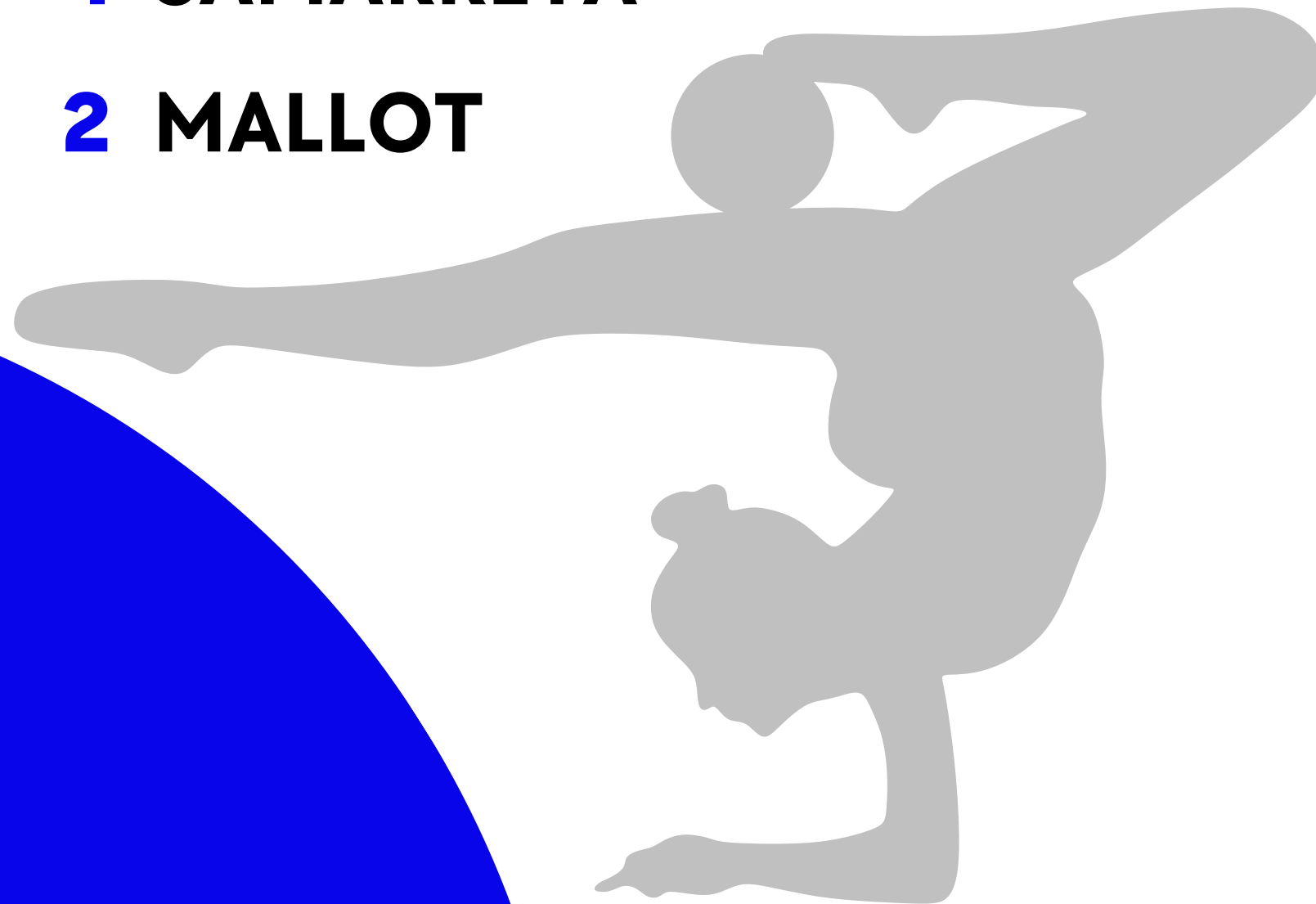
- 1 MILLORAR LA TÈCNICA CORPORAL, LES ACROBÀCIES I LES ONES**
- 2 MILLORAR EN EL CONTROL ESPAI-TEMPORAL**
- 3 MILLORAR L'EXPRESSIÓ CORPORAL**
- 4 CONÈIXER ELS CINC APARELLS DE GIMNÀSTICA RÍTMICA**
- 5 FAMILIARITZAR-SE AMB EL CODI DE LA GIMNÀSTICA RÍTMICA**

4 EQUIPACIÓ

COMPETICIÓ

1 SAMARRETA

2 MALLOT



ENTRENAMENT

1 SAMARRETA

(PREFERIBLEMENT AJUSTADA)

2 PANTALONS ELÀSTICS

(PREFERIBLEMENT MALLES)

3 MITJONS O PUNTERES

4 GENOLLERES (OPCIONALS)

5 GRUPS

**GRUP 1
(D'15 A 2N)**

**DIMARTS I DIJOUS
DE 17 A 18:10 H**



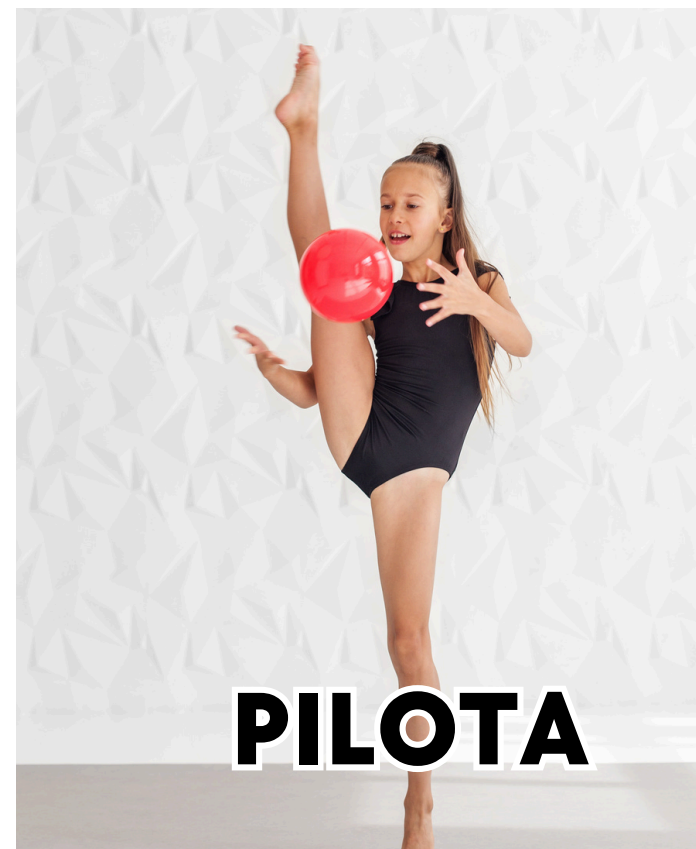
**GRUP 2
(DE 3R A ESO)**

**DIMARTS I DIJOUS
DE 18:10 A 19:10 H**

6 PLANIFICACIÓ D'ENTRENAMENT

- 1 ACTIVACIÓ I ESCALFAMENT**
- 2 FLEXIBILITAT, FORÇA, BALLS, APARELLS**
- 3 TORNADA A LA CALMA O ESTIRAMENTS**

APARELLS



7 COMPETICIÓ

Participarem en les competicions del Ceeb

Hi ha 3 nivells: A, B i C. Participarem en el nivell C

INDIVIDUAL C

	2024-2025
PREBENJAMI	M.LL <input type="checkbox"/>
BENJAMI	M.LL <input type="checkbox"/>
ALEVI	M.LL <input type="checkbox"/>
INFANTIL	M.LL <input type="checkbox"/>
CADET	5 <input type="radio"/>
JUVENIL	5 <input type="radio"/>

Fins a la categoria Infantil,
les competicions són en la
modalitat mans lliures

CONJUNTS C

	2024-2025
PREBENJAMI	5 M.LL <input type="checkbox"/>
BENJAMI	5 M.LL <input type="checkbox"/>
ALEVI	5 M.LL <input type="checkbox"/>
INFANTIL	5 M.LL <input type="checkbox"/>
CADET	5 <input type="radio"/>
JUVENIL	5 <input type="radio"/>

COMPETICIONS I EXHIBICIONS

COMPETICIONS

INDIVIDUALS

GENER

FEBRER

MARÇ

CONJUNTS

MARÇ

ABRIL

MAIG

EXHIBICIONS

NADAL

FINAL DE TEMPORADA



**LA COMPETICIÓ ES FA AL
CEM MAR BELLA
(AV. LITORAL 86)**

8 HORARIS, UBICACIÓ I PREUS

**GRUP 1
(D'15 A 2N)**

**DIMARTS I DIJOUS
DE 17 A 18:10 H**

**GRUP 2
(DE 3R A ESO)**

**DIMARTS I DIJOUS
DE 18:10 A 19:10 H**

A L'ESCOLA TIMBALER DEL BRUC (C/ Emili Roca 1)

41 EUROS / MES