

ENCUENTRO ESCOLAR DE PROMOCIÓN DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA

ROA DE DUERO, SÁBADO 17 DE FEBRERO DE 2024

OBJETIVO : Promocionar la Gimnasia Artística a nivel Escolar

FECHA : Sábado 17 de Febrero de 2024

LUGAR : Polideportivo Los Nogales

Calle Zacarías Delgado, 1 ROA DE DUERO

HORARIO : DE 10,30 A 13,15 HORAS

CRONOGRAMA

10,30 H. Recepción de participantes

10,40 H. División por edades y categorías, colocación y saludo inicial

10,55 H. Calentamiento en filas

11,15 H. Cada grupo a su PUESTO

11-12,50 Comienzo del paso por las POSTAS

12,50 Exhibición Club Gimnasia Aranda

13,00 Baile conjunto colocadas en filas y Foto Grupo

13,15 Despedida

RECEPCIÓN de participantes

Vestuario y Colocación de sus objetos personales

DIVISIÓN por edades:

En pista, grupos de 10-12 niñas por edades, colocarlas ya en el tapiz por estatura y numerar los grupos.

Grupo 1 4-5 años

Grupo 5 9 años

Grupo 2 6 años

Grupo 6 10 años

Grupo 3 7 años

Grupo 7 11 años

Grupo 4 8 años

Grupo 8 12 años y más

Los grupos que tengan más alumnas se dividirán en dos (hasta 4 grupos más)

CALENTAMIENTO GENERAL : guiado por gimnastas. De ahí desfilarán a los puestos por filas y bien colocadas.

PUESTOS : 10 minutos en cada puesto, (se utilizará el cronómetro de la instalación)

EXHIBICIÓN : Sentadas delante del tapiz, 2 filas en 1

FIN : Desfilan hacia la formación inicial del calentamiento, BAILAREMOS todas juntas una coreografía sencilla guiada y juntando las filas realizaremos la foto de grupo.

MATERIAL : (a trasladar por el Ayuntamiento de Roa)

SALTO : se utilizarán bloques de colchonetas para realizar los saltos básicos.

PARALELAS ASIMÉTRICAS : Son portátiles de entrenamiento, no están ancladas al suelo, por ello no se pasará por la banda alta.

SUELO : Se realizan los ejercicios sobre tapiz con líneas de colchonetas.

Entre los **entrenadores y coordinadores** nos ayudaremos en todo lo necesario:

Colocación material, mantener el orden, control de ejercicios

Las monitoras ayudaran en el puesto del APARATO

LAS gimnastas estarán en el PUESTO del CALENTAMIENTO PREVIO AL APARATO, indicándoselo y haciendo con ellas.

Se realizarán elementos básicos que no sean de dificultad ni resulten arriesgados.

BOTIQUÍN : En caso de necesidad, se utilizará el de la instalación.