

## SEMINARI DE FORMACIÓ DE TUTORS/ES DE JOC DE GIMNÀSTICA RÍTMICA

10, 11, 12 i 13 de juliol 2019 – “lloc a determinar” (Baix Camp)

### Organitza:

Unió de Consells Esportius de Catalunya

### Amb la col·laboració de:

Consell Esportiu del Baix Camp

### 1.- Presentació

La Unió de Consells Esportius de Catalunya, amb la col·laboració del Consell Esportiu del Baix Camp i amb el suport del Consell Català de l'Esport, organitza el “Seminari de formació de tutors/es de joc de Gimnàstica Rítmica”.

Les sessions s'impartiran a:

- Lloc: *per confirmar*
- Adreça: *per confirmar*
- Municipi: *per confirmar* (Baix Camp o proper)
- Dies: 10, 11, 12 i 13 de juliol

### 2.- Objectius

- Formar els/les tutors/es de joc de Gimnàstica Rítmica dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya.
- Aconseguir una borsa de tutors/es de joc per tal de cobrir totes les activitats gimnàstiques organitzades pels Consells Esportius.

### 3.- Durada i horaris

La duració del curs és de 29 hores distribuïdes de la següent manera:

Dia **10 de juliol**: de 15:30 a 19:30

Dia **11 de juliol**: de 9:00 a 13:30 hores i de 15:30 a 19:30

Dia **12 de juliol**: 9:00 a 13:30 hores i de 15:30 a 19:30

Dia **13 de juliol**: 9:00 a 13:30 hores i de 15:30 a 19:00

Pràctiques: 4 jornades

### 4.- Desenvolupament de les sessions

El dia 10 de juliol (tarda) s'impartirà classes de formació i de valors.

Els dies 11, 12 (matí i tarda) i 13 de juliol (matí) s'impartiran classes de formació.

El dia 13 de juliol (tarda) tindrà lloc un examen teòric i pràctic.

*Examen teòric*: Execució i Dificultat (30 preguntes / individual i conjunt)

*Examen pràctic*: Execució i Dificultat (exercicis individuals i conjunt)

*Qualificació*: En escala d'1 a 10 (s'accepten fins a dos decimals), per a ser APTE s'ha d'obtenir mínim 5 punts en cada un dels exàmens.

Superat l'examen, els/les alumnes hauran de portar a terme quatre jornades de pràctica.

Els/les alumnes que aprovin l'examen i facin les pràctiques passaran a formar part del col·lectiu de tutors/es de joc de Gimnàstica Rítmica de la Unió de Consells Esportius de Catalunya.

### 5.- Temari

Veure *annex* al final del document.

### 6.- Professora

El seminari l'impartirà la Sra. Merche Cadens, responsable del Comitè de Gimnàstica Rítmica de la Unió de Consells Esportius de Catalunya.

### 7.- Inscripció

Per assistir al seminari és necessari omplir el full d'inscripció de la pàgina web de la UCEC (<https://forms.gle/56LE6hnoWyjjA6kg8>) i fer l'abonament de la inscripció al número de compte corrent del BBVA:  
**ES59 0182 8727 5302 0054 6890**

El concepte que ha de constar en l'abonament és el **NOM i COGNOMS de la persona que s'inscriu al curs**.  
El període d'inscripció i de pagaments és:

**del 6 juny al 7 de juliol**

El preu del seminari és de: **75,00 euros**.

### 8.- Aspectes jurídic-esportius

L'organització es reserva el dret de modificar discrecionalment els horaris pel propi bé dels/de les assistents i del desenvolupament del Seminari. Per pertànyer al col·lectiu de tutors/es de joc cal tenir més de 18 anys.

### \*ANNEX continguts

#### CONTINGUTS

1. GENERALITATS
  - 1.1 Programa gimnastes individuals i de conjunt
  - 1.2 Cronometratge
  - 1.3 Música
2. TUTORS DE JOC
  - 2.1 Composició de Tutors de Jocs
  - 2.2 Distribució i càlcul de notes
3. PRACTICABLE (Exercicis individuals i de Conjunt)
4. APARELLS
  - 4.1 Normes – Control
  - 4.2 Col·locació d'aparells al voltant del practicable - Aparells de reemplaçament
  - 4.3 Aparell trencat o aparell enganxat a les bigues del sostre
5. VESTIMENTA DE GIMNASTES (Gimnastes Individuals i de Conjunt)
6. DISCIPLINA (Gimnasta i entrenador/a)

#### EXERCICIS INDIVIDUALS

1. DIFICULTAT (D)
  - a. Dificultat Corporal (BD)
  - b. Dificultat d'Aparell (AD)
  - c. Combinació de Passos de Dansa (S)
  - d. Grups Fonamentals i Altres Grups Tècnics d'aparells (GF) (OG)
  - e. Elements Dinàmics amb Rotació (R)
  - f. Elements Pre ----- acrobàtics
  - g. Nota de Dificultat (D)
  - h. Penalitzacions – Tutors de Joc- D
  - i. Llistat de Dificultats (Salts, / Girs / Rotacions)
2. EXECUCIÓ EXERCICIS INDIVIDUALS (I)
  - a. Execució, Nota i Panell --E
  - b. Faltes Tècniques
  - c. Components Artístics
  - d. Faltes Artístiques i penalitzacions
  - e. Faltes Tècniques i penalitzacions

#### EXERCICIS DE CONJUNT - GENERALITATS (núm. de gimnastes i entrada)

1. DIFICULTAT COMPOSICIÓ (D)
  - a. Visió global Dificultat (D)
  - b. Dificultat amb i sense intercanvi BD i ED
  - c. Grups tècnics d'aparell fonamentals i no fonamentals

- d. Combinació de Passos de Dansa (S)
  - e. Elements Dinàmics amb Rotació (R)
  - f. col·laboracions
  - g. Nota de Dificultat (D)
2. EXECUCIÓ (I)
- a. Avaluació del jurat d'execució. Nota i panell (I)
  - b. Component artístic
  - c. Faltes Artístiques
  - d. Faltes Tècniques

#### **DUOS/TRIOS/QUARTETS**

1. DIFICULTAT COMPOSICIÓ (D)
- a. Visió global Dificultat (D)
  - b. Dificultat amb i sense intercanvi BD i ED
  - c. Grups tècnics d'aparell fonamentals i no fonamentals
  - d. Combinació de Passos de Dansa (S)
  - e. Elements Dinàmics amb Rotació (R)
  - f. Col·laboracions
  - g. Nota de Dificultat (D)
2. EXECUCIÓ (I)
- a. Avaluació del jurat d'execució. Nota i panell (I)
  - b. Component artístic
  - c. Faltes Artístiques
  - d. Faltes Tècniques

#### **FORMACIÓ DE VALORS ALS JOCS ESPORTIUS ESCOLARS**

1. VALORS
- a. Formació en valors (4 hores)