



Federació  
Catalana de  
Gimnàstica

## 5a Jornada de Formació Tècnica GAF

### Categories: **ESCOLAR, INIGYM i PROMOGYM**

### Aparell: **TERRA**

**Dia 21 de febrer de 2015**  
**Horari de 10:15 a 14:00 hores**

**Lloc : CAR de Sant Cugat**

**Preu: 10€ per gimnasta**  
**Màxim 7 gimnastes per Club**  
**Places limitades**

#### **Programa:**

**10:15h – arribada de participants**

**10:30 a 10:50h – Benvinguda i organització dels grups**

**d'11:00 a 11:30h – Sessió teòrica per les tècniques i els tècnics (aula)**

**d'11:00 a 11:30h – Escalfament general per a les gimnastes (sala)**

**d'11:30 a 14:00h – Sessió pràctica: dirigida al terra i lliure als altres aparells (sala)**

**Inscripcions: Federació Catalana de Gimnàstica (sistema gimcat Clubs)**

**Fins el dia:**

**16 de febrer 2015**

