

SEMINARI PRÀCTIC DE GIMNÀSTICA ARTÍSTICA

L'objectiu del seminari és aprendre noves tècniques i nous sistemes d'entrenament específic de força d'anelles, cavall en arcs i salt, per tal d'augmentar el rendiment dels nostres gimnastes en aquests aparells.

Aquest seminari està pensat perquè els entrenadors puguin experimentar in situ amb les noves tècniques, fer preguntes, intercanviar coneixements i buscar com adaptar a les nostres casuístiques tot allò que han après.

DOCENT

Hayk Nazaryan, entrenador internacional amb medalles a competicions europees, mundials i JJOO.

DATES, HORARIS i SEU

Dissabte 15 de març

- 9:00h a 13:00h (Salt)
- 15:00h a 19:00h (Cavall amb arcs)

Diumenge 16 de març

- 9:00h a 13:00h (Anelles)

CAR de Sant Cugat del Vallès

CONTINGUTS DEL CURS

SALT:

Metodologia i educatius per les diferents entrades de salt (endarrere i endavant).

Tècnica, progressions i preparació física de paloma mortal en planxa amb girs.

CAVALL AMB ARCS:

1. Planificació i programació de l'entrenament per gimnastes en aquest aparell, abastant des d'edats primerenques fins l'alt nivell.
2. Treball tècnic que implementes per a perfeccionar els elements, així com estratègies de resistència que utilitzes.
3. Preparació dels gimnastes per a les competicions amb aquest aparell, aconseguint un nivell de rendiment òptim.

ANELLES:

Planificació i programació de la força de les anelles, abastant des d'edats primerenques fins l'alt nivell.

PREU

Per sessió:

- 25€/sessió (amb llicència FCG)
- 35€/sessió (sense llicència FCG)

Totes les sessions:

- 50€ (amb llicència FCG)
- 75€ (sense llicència FCG)

El pagament es realitzarà a través de la intranet FCG.

NORMATIVA

Puntualitat i bon comportament.

En cas de no tenir fitxa federativa per l'FCG envieu un correu a escola@gimcat.com

El termini d'inscripció finalitza el 12 de març de 2025.