

## I JORNADES DE FORMACIÓ CONTINUADA EN GIMNÀSTICA RÍTMICA

### OBJECTIU DE LES JORNADES

El comitè tècnic de GR de la Federació Catalana de Gimnàstica, amb la finalitat d'oferir formació continuada per a tècnics/ques i jutges/ses, proposa organitzar durant el 2018 tres Jornades de Formació amb l'objectiu de proporcionar eines d'actualització i recursos que permetin als/les tècnics/ques de GR optimitzar el seu treball amb els/les gimnastes.

### TÈCNIQUES CONVIDADES

Kamelia Dounaska (Bulgaria)

Filipa Filipova (Bulgaria)

Natàlia Gorbulina (Rússia)

### DATES DE LES JORNADES

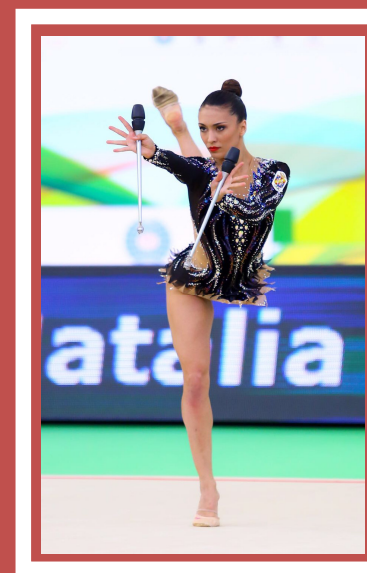
7 i 8 de Juliol de 2018

22 i 23 de Setembre de 2018

22 i 23 de Desembre de 2018



## I JORNADES DE FORMACIÓ CONTINUADA EN GIMNÀSTICA RÍTMICA



# 2018

## INFORMACIÓ GENERAL



**PREU PER JORNADA: 150€** (descompte de 100€ del preu total a la persona inscrita a les 3 jornades. Aquest serà aplicat un cop finalitzat el termini d'inscripció a la 3a jornada, quedant el preu final per 350€).

**DESCOMPTE A CURSETISTES: 10%** (a persones que hagin realitzat un curs de tènic/a de 1r, 2n o 3r nivell de GR a la FCG a partir de l'any 2011).

**REQUISITS D'ACCÉS:** Tenir llicència de la FCG com a tènic/a de GR per l'any 2018.

**INSCRIPCIÓ I PAGAMENT:** A través de la intranet de la FCG [www.gimcat.com](http://www.gimcat.com) (màxim 35 assistents per jornada per rigorós ordre d'inscripció).

### DATA LÍMIT INSCRIPCIÓ:

Primera Jornada: 07/06/2018

Segona Jornada: 19/07/2018

Tercera Jornada: 22/11/2018

## PROGRAMA DE LES JORNADES

### PRIMERA JORNADA:

Filipa Filipova (Bulgaria)

- Criteris i metodologia en la creació/composició d'un exercici individual
- Anàlisi i desenvolupament del component artístic en els exercicis de GR

### SEGONA JORNADA:

Kamelia Dounaska (Bulgaria)

- Metodologia d'aprenentatge i desenvolupament de la tècnica de base amb els cinc aparells
- Desenvolupament del treball tècnic amb la soga; formes d'enllaç, noves tècniques de llançament i dificultats d'aparell.

### TERCERA JORNADA:

Natàlia Gorbulina (Rússia)

- Metodologia d'aprenentatge de les dificultats corporals
- Entrenament per a la millora de la tècnica corporal
- Programació de la preparació física específica per a la GR

Les tècniques convidades treballaran amb les gimnastes del CAR de dilluns a divendres. Els tècnics/ques inscrits/es a les jornades podran assistir gratuïtament a aquests entrenaments, prèvia confirmació de la seva assistència a la FCG mitjançant un correu electrònic a [federacio@gimcat.com](mailto:federacio@gimcat.com) com a màxim 7 dies abans de l'entrenament (aforament limitat a 20 tècnics/ques per entrenament en rigorós ordre de sol·licitud).