

FICHA DE INSCRIPCIÓN
(I JORNADA GIMNASIA RÍTMICA – ALMODÓVAR DEL RÍO)
(Sábado 29 de Septiembre)

Nombre: _____ Apellidos: _____

Fecha Nacimiento: __ / __ / ____ Teléfono contacto: _____

Nombre y Apellidos (Madre): _____

Nombre y Apellidos (Padre): _____

Domicilio: _____

Ha realizado antes Gimnasia Rítmica (si/no): ____

(en caso de SI, indicar dónde y cuánto tiempo): _____

Autorizo a que mi hija/o pueda ser grabada/o o fotografiada/o durante la celebración de la Jornada.

* Comunicar a las entrenadoras si el/la participante padece alguna enfermedad o alergia a tener en cuenta para la actividad.

COSTE INSCRIPCIÓN: 10 €

(abonar en la cuenta de CAIXA-BANCACÍVICA-CAJASOL 2106.0199.12.2288348224, indicando "Jornada G.R y Nombre completo")

ENTREGA DE INSCRIPCIONES – HASTA EL 26/SEPTIEMBRE:

De lunes a viernes de 18:00 a 20:00 horas en el Pabellón Mpal. Juan Moro o a través del email clubgralmodovardelrio@gmail.com.

(HOJA DE INSCRIPCIÓN RELLENA JUNTO CON COMPROBANTE BANCARIO)

Durante la Jornada, las/los gimnastas aprenderán:

1. Técnica Corporal

Las participantes se iniciarán en el calentamiento específico necesario para la elaboración de los principales elementos y grupos corporales de este deporte.

2. Ballet

Aprenderán los principales ejercicios, fundamentales para la gimnasia rítmica, adaptados a la misma.

3. Técnica de Aparatos

Descubrirán y aprenderán las principales maestrías de todos los aparatos de Gimnasia Rítmica (cuerda, pelota, aro, mazas y cinta)

4. Habilidades empleadas en Gimnasia Rítmica

Aprenderán a realizar volteretas, ruedas, pasadas...

5. Juegos

Se desarrollarán juegos, empleando ejercicios específicos de Gimnasia Rítmica y muchos más.

6. Taller de Creatividad

Aprenderán a peinarse y maquillarse como las gimnastas de competición, diseñarán maillots, ...

Nota.- Todas las/los participantes deberán traer:

1. Para el Taller de Creatividad: Cepillo y peine - Ganchillos y horquillas – Gomillas (a ser posible de pulpo para un aprendizaje más fácil) – Redecilla – Laca y gomina.
2. Si se tiene algún aparato de Gimnasia Rítmica lo puede traer.
3. Traer ropa cómoda (chándal, pitillos, pantalón corto)
4. Calcetines o punteras
5. El pelo recogido con un coco o cola.