

# INICIACIÓ

---

## 1) Horaris

Dilluns i dimecres de 17'30 a 18'30 (Holmes Place)

Dimarts i dijous de 17'30 a 18'30 (Holmes Place)

- Les entrenadores estaran entre les dues pistes de futbol 15 minuts abans de l'activitat per baixar amb les nenes al vestuari.
- La recollida de les nenes es farà 10 minuts després de finalitzar l'activitat, també entre les dues pistes de futbol. Cal comunicar abans si els pares no seran qui recollirà a la nena. Preguem màxima puntualitat a la recollida.

## 2) Les classes

- Roba
  - Malles arrapades (no pantalons de xandall)
  - Samarreta o mallot
  - Punteres
  - CABELL ben recollit
- Que es fa (Iniciació a la rítmica)
  - Coreografies
  - Elements
  - Aparells
  - Improvisació
  - Jocs
  - Preparació del festival
- Classes
  - Joc
  - Escalfament
  - Part principal

### 3) **Festival**

#### ➤ Indumentària :

- Mallot de l'entitat obligatori. Cost de 33€. Es ven a les oficines. Rentar-lo a mà, mai posar-lo a la rentadora i menys amb aigua calenta.
- Punteres (les podeu comprar a les oficines de l'AE les Corts)
- Monyo

El festival es realitza al mes de Juny, però la data no la sabem fins molt entrat el curs ja que depenem d'unes dates de campionats de competició. El lloc serà, segurament, al CEM Olímpics, com el curs passat.

4) **Entrenadores**: aquest any les entrenadores de dilluns i dimecres son la Paula Asensio i l'Esther Martin, i de dimarts i dijous seran la Belén Voces i la Paula Asensio.

5) **Deixar l'activitat** pocs mesos abans del festival

- No cal obligar a ningú a fer una activitat que no li agrada però pensem que els primers mesos hem d'estar atents per veure si la nostra filla gaudeix de l'activitat i poder actuar amb previsió.
- També és important el compromís a l'hora d'assistir a les classes per tal de que les nenes puguin aprendre's bé les coreografies i no vinguin amb el neguit d'haver preparat poc el ball.

### 6) **Absència**

- Us demano siusplau que ens comuniqueu si la vostra filla no assistirà a classe, sobretot aquelles que anem a buscar a les escoles...

# COMPETICIÓ

---

## 1. Horaris

### Conjunts Nivell A

L'activitat es realitzarà dilluns i dimecres al Pavelló de l'Illa (carrer Numancia nº. 142)

#### **Petites i mitjanes (de 2008 a 2001)**

- **17'15 a 19:00**

Les gimnastes marxaran en el seu horari i de cap manera es podran quedar més estona, ja que ocupen la pista de les que venen després.

Aquest curs la recollida **NO ES FARA PER DEU I MATA** sinó al pavelló. Demanem que vingueu a les 19h i les espereu **FORA DEL PAVELLÓ**. No podem prescindir d'una entrenadora tanta estona per tant sortiran soles. Demano col·laboració per part dels familiars que les haureu d'esperar fora per tal de no obstruir la porta i que ens tornin a fer anar per Deu i Mata.

#### **Mitjanes i grans**

- **18'45- 20'30**

Les gimnastes entraran a pista puntuals però dins el seu horari (18'45) i de cap manera es podran quedar més estona, ja que ocupen la pista del següent grup.

### Conjunts Nivell B

L'activitat es realitzarà dilluns i dimecres a la sala del pavelló d'Esports UB (Avinguda Diagonal, 695-701)

- **17'30 a 19'00**

### Individuals

L'activitat es els dimarts o els dijous a la sala del pavelló d'Esports UB (Avinguda Diagonal, 695-701) de 17'30 a 19'00

Només hi hauran les 3 competicions bàsiques del CEEB. Si surt algun torneig, com hi ha límit de places, seran les entrenadores les que decidiran el mètode més ràpid d'elecció de les participants. Demanem comprensió ja que ho fem amb la millor de les voluntats.

## 2. Classes:

### Indumentària obligatòria

Per tal de seguir la mateixa línia que fa temps utilitzen els de futbol les gimnastes van uniformades als entrenaments. Per aquest motiu es va crear una equipació pels entrenaments adaptada al nostre esport. També s'utilitzarà per els escalfaments de les competicions.

- Culot de l'entitat o malles de l'entitat.
- Samarreta negra de l'Entitat
- Punteres
- Al hivern poden dur la jaqueta del xandall de l'Entitat.

**Tota aquesta equipació la podeu comprar a les oficines de l'entitat, i cal portar-la a tots els entrenaments.**

- **Cabell sempre recollit amb monyo i clips (la gimnasta que no estigui pentinada no podrà entrenar).** *Recordeu de posar sempre gomes, clips i raspall amb la roba d'entrenament.*

### Composició de les classes

- Escalfaments
- Millorar l'execució dels elements
- Treballar elements nous
- Muntatge de balls
- Millorar l'execució dels balls
- Millorar la tècnica
- Millorar les condicions físiques

### Pares

- Des de el Pavelló ens demanen cada any que els pares dels nens que fan les activitats no estiguin a les grades veient els entrenaments ja que hi ha un increment del soroll, hi ha molt trànsit i sobretot perquè **els nens es distreuen de l'activitat**. També des del club demanem que no estiguen a l'entrenament perquè ens dificulta la nostra feina, les gimnastes es distreuen, si volem fer algun element sorpresa no podem, etc...

### Assistència

- És molt important que les gimnastes no faltin als entrenaments de conjunt, ja que la resta de l'equip no pot treballar. Sabeu el nostre horari i podeu gestionar els metges per tal que no coincideixi amb els dies d'entrenament. Ens hem trobat amb conjunts que durant setmanes no han pogut treballar les

- 5 gimnastes juntes, i això no pot ser. També és positiu que aprenguin a gestionar-se el seu temps d'estudi i adquirir una responsabilitat envers al grup.
- Valorarem molt les faltes d'assistència a l'hora de crear els grups el curs vinent.

### **3. Conjunts**

Els grups es fan per edat i per nivell:

- El nivell consta de:
  - Condicions físiques
    - v Flexibilitat
    - v Col·locació corporal
    - v Equilibri
    - v Potència de salts
    - v Pulcritud a l'hora d'executar (anar estirades).
- Nivell de treball
  - Voluntat, ganes i grau d'atenció
- Grau d'expressió

### **6. Competicions**

- Nombre
  - 3 competicions d'individual
  - De 4 a 7 competicions de conjunt
  - Festival
- Indumentària
  - Mallot a mida (60-120€)
  - Punteres (12 €)
  - Xandall de l'Entitat
    - Jaqueta verda de l'Entitat
    - Malles llargues de l'entitat o pantaló de xandall
    - Samarreta de tirants negre de l'Entitat

**Aquest curs les gimnastes també hauran de venir pentinades des de casa a les competicions, amb un monyo alt. D'aquesta manera podrem citar-vos més tard, i podrem tenir més temps per practicar.**

- Nivells A-B-C

Nivell C: és el nivell instaurat pel Consell de Barcelona. Indicat per nenes que assoleixen els elements bàsics de la gimnàstica rítmica, tenen un nivell mig de flexibilitat i de pulcritud en l'execució. Es realitza amb mans lliures.

Nivell B: aquest nivell pertany a la Federació Catalana i està indicat per nenes que assoleixen amb un nivell elevat els elements bàsics i tenen un nivell elevat de flexibilitat i de

pulcritud en l'execució. Aquest nivell exigeix un nivell elevat de coordinació ja que cal que realitzin passos de dansa molt més complicats. Es realitza amb mans lliures.

Nivell A: aquest nivell pertany a la Federació Catalana i està indicat per nenes que assolixen elements més difícils i tenen un nivell elevat de flexibilitat i de pulcritud en l'execució, i una bona tècnica amb l'aparell. Aquest nivell exigeix un nivell elevat de coordinació ja que cal que realitzin passos de dansa molt més complicats. Es realitza amb aparell.

### ➤ VALORS

Nosaltres gaudim la competició des de la seva vessant més positiva, ja que intentem eliminar la competitivitat entre nenes, entre conjunts i entre entitats.

En un esport on la puntuació depèn de les jutges sabem que no obtindrem la objectivitat desitjada així en el nostre club ens decantem més per l'aprovació de la pròpia gimnasta, de l'entrenadora i dels pares. Cada nena ha d'estar satisfeta amb la seva feina.

Les competicions són una festa on les nostres gimnastes mostren la feina ben feta durant el curs, però entren molts factors com els nervis que poden fer passar una mala jugada, així que nosaltres hem de valorar tota la tasca feta i estar-ne orgullosos.

Espero que aquest any fem molta claca i animem als nostres equips perquè això te molt a veure en la impressió que tenen les jutges.

### **7. Deixar l'activitat**

Sovint ens hem trobat amb diversos casos de nenes que deixaven l'activitat poc abans de les competicions, amb les conseqüències que això comporta:

- ✓ Nenes que es queden sense equip
- ✓ Reestructuració dels conjunts
- ✓ Pèrdua de diners amb el tema mallots i inscripcions als campionats
- ✓ Pèrdua de temps de les entrenadores muntant balls i refent-los
- ✓ ...

No cal obligar a ningú a fer una activitat que no li agrada però pensem que els primers mesos hem d'estar atents per veure si la nostra filla gaudeix de l'activitat i poder actuar amb previsió.

Conscienciar: Cal conscienciar a les gimnastes de que estan fent un treball en grup i que aquest conjunt depèn d'elles per poder realitzar l'activitat. Així també adquireixen un grau de responsabilitat que els servirà en un futur per no abandonar sense assimilar les conseqüències. Es per aquesta implicació i respecte per les companyes que no s'ha de faltar sovint als entrenaments.

Cal preveure amb temps si la nena vol o no continuar amb l'activitat.

## **8. Mallots**

Individual: cada gimnasta s'ocuparà de confeccionar el seu mallot. Podeu demanar ajuda a les entrenadores AMB TEMPS. Però també podeu aportar idees i dissenys.

Conjunt: després d'anys d'experiència dissenyant i encarregant mallots i la recollida d'impressions de famílies, vam decidir que cada conjunt decideixi el mètode a seguir per la confecció del mallot. S'hauran de posar d'acord les 5-6 famílies i comunicar-m'ho. Tenim dues opcions:

### A) Autogestió:

- És el propi conjunt l'encarregat de trobar una tenda al seu gust (jo mateixa us puc donar algunes), i de encarregar els mallots
- Les entrenadores us hauran d'entregar el disseny, o si en teniu de propis hauran de supervisar-lo

### B) Gestió per la coordinadora

- Jo mateixa aniré a encarregar els mallots i, com cada any ajustaré preus (es a dir, em barallaré amb la que ho confecciona).
- El dia de la prova de talles us avisarem i haureu de ser-hi presents a l'hora d'escollir la talla. Si no hi sou, us comprometeu a estar d'acord amb la decisió de l'entrenadora.
- S'abonarà l'import del mallot a les oficines de les corts un cop se us comuniqui el preu. S'haurà de fer en efectiu i amb la major brevetat possible.
- Jo mateixa els aniré a recollir els mallots i els entregaré a la gimnasta en el cas de que estigui abonat.
- Si hi ha algun arreglo que creieu convenient fer, serà la pròpia família amb la gimnasta la que anirà a la tenda a demanar l'arreglo i a recollir-lo un cop estigui fet.
- En cas d'abandonar l'activitat: No es tornaran els diners del mallot si s'ha pagat, i si està fet però no s'ha pagat s'haurà d'abonar el cost. El mallot es tornarà a la família a final de temporada no fos cas que el necessités la suplent. Si no és necessari la ex-alumna podrà gaudir del mallot en el mateix moment de la baixa.
- Seran les gimnastes i les famílies les encarregades de comprar i col·locar les pedretes i les lluentons seguint el disseny de l'entrenadora.

## **9. Entrenadores**

Malgrat tenir moltes nenes penseu que les entrenadores tenim una estima especial per totes i cada una d'elles. Ninguna és més especial que les altres i sempre vetllem pel millor per elles. Amb això vull dir que si no les col·loquem en un nivell o si les col·loquem en un altre, si la posem en un conjunt o en un altre ho fem amb coneixement de causa, pel seu propi bé. Portem molts anys en el món de la rítmica i coneixem bé el funcionament. Sempre intentarem treure el millor de cada gimnasta, explotar les seves virtuts i millorar les coses en que va més

fluixa, però sempre des d'una vessant positiva i respectant el ritme de treball i d'evolució de cada nena.

Darrera de cada coreografia, de cada ball, de cada actuació hi ha molta feina. Ens trenquem el cap per innovar, perquè gaudeixin fent allò que més els agrada, i per que aquells que les veieu també gaudiu i estigieu orgullosos del club on us trobeu.

Aquest curs les entrenadores seran:

- Conjunts
  - Sandra Gómez
  - Belen Voces
  - Zaira Muñoz
  - Silvia Redondo
- Individuals
  - Sandra Gómez
  - Zaira Muñoz
  - Carla Lázaro
- Estètica
  - Zaira Muñoz

## Temes conjunts d'iniciació i competició

---

### 1. Recollida a l'escola dilluns i dimecres

- La recollida es farà a les escoles Itaca, Santa Teresa i Duran i Bas a les 17h a càrrec de les entrenadores. (en el cas de competició, només pel que fa a les que van al pavelló)
- Cal signar les autoritzacions sinó no es podrà recollir a les nenes
- Aquest any el servei de recollida te un **cost de 6€ al mes sobre la quota.**

### 2. Comunicació amb les entrenadores.

- Per qualsevol tema sobretot els relacionats amb l'organització, us demano siusplau que m'ho comuniquem a mi directament. Sóc jo la que porto aquests temes i si li transmeteu a la entrenadora l'únic que farà es preguntar-m'ho a mi, i ens allargarem en el temps.
- Per altres temes relacionats amb el ball, o mallots, demanem que ho feu al finalitzar els entrenaments (19h UB o 20'30h al pavelló). Ja que els grups de whatsapp són només per comunicacions puntuals.



Per tal d'agilitzar la comunicació faré grups de whatsapp amb, però seguiré enviant mails.

- Iniciació dll i dx
- Iniciació dm i dj
- Cada conjunt
- Individuals

Per aquells que no vulgueu ser-hi podeu sortir del grup sense compromís ja que seguiré enviant mails. I torno a demanar siusplau que respecteu els nostres horaris, sobretot pel que fa a les meves companyes. Volem donar la millor atenció i respondre aviat, i això fa que la gent que ens envolta ens vegi constantment amb el mòbil a la mà responent-vos. Tots ho fem amb la millor de les intencions i tenim una relació de fa molts anys, així que podeu venir a xerrar amb nosaltres als entrenaments sense cap mena de dubte, mentre respecteu els horaris de cada grup. Recordeu que totes nosaltres, o tenim una altra feina o bé estudiem a la universitat, per tant, no podem estar pendents del telèfon. Agraeixo molt la vostra comprensió.

Moltes gràcies per la vostra atenció i suport constant!

Tenim moltes ganes de començar i preveiem que serà un gran curs!

Amunt Mamuts!