



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA

C/ Ferraz, 16 7º DCHA 28008 MADRID TF- 915401078 rfeg@migimnasia.com



Se convoca a las gimnastas nacidas entre los años 1999 a 1996 de las comunidades autónomas de Asturias, Cantabria, Castilla y León, Extremadura, Galicia y Madrid, a las jornadas de Tecnificación Nacional que se realizarán en el Centro de Tecnificación de Valladolid el día 23 de Mayo.

El horario, así como el procedimiento para las Jornadas de Tecnificación será el que a continuación se detalla, aunque una vez recibidas las inscripciones, quizás se deba ajustar el horario según el número de gimnastas inscritas (si se hiciese algún cambio de horario será comunicado como muy tarde el Martes 18 de Mayo de 2010).

FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN: Lunes 17 de Mayo de 2010

REQUISITO: Tener licencia nacional de Gimnasia Rítmica por la RFEG.

LUGAR: CENTRO DE TECNIFICACIÓN "RIO ESGUEVA"
Avda. Valle de Esgueva s/n
47011 Valladolid

HORARIO: 10:00 a 14:00

ACTIVIDADES A DESARROLLAR:

- 10:00 a 10:45 Las gimnastas calentarán cada una con su entrenadora realizando un calentamiento dirigido (las personas responsables de la tecnificación observarán como calientan las gimnastas)
- 10:45 a 11:45 Las gimnastas deberán realizar un ejercicio de gimnasia rítmica (de los montajes de este año), preferentemente que las gimnastas del 98, 97 y 96 realicen el ejercicio de cuerda (ya que el Europeo Junior del próximo año es un conjunto de 5 cuerdas), en caso de no tener ejercicio de cuerda podrán realizar el que la entrenadora quiera.
- 11:45 a 12:45 Presentación de las dificultades enviadas (se adjunta archivo a este correo). Para todas las gimnastas
- 12:45 a 13:15 Trabajo de técnica corporal y dificultades dirigidas por las entrenadoras que realizan la tecnificación.
- 13:15 a 14:00 Las gimnastas nacidas en los años 98, 97 y 96 ejecutarán trabajo de técnica de cuerda, se les hará un test.





DEBERÁN LLEVAR:

Hoja de registro de datos rellena

Rellenar obligatoriamente nombre y apellidos, F. Nacimiento, Lugar, Club actual y años en él y breve curriculum.

En otros datos de interés lo que la entrenadora considere oportuno.
Estatura y peso.

Fotografía tamaño carnet actualizada (pegada a la hoja)

Talla y Peso (se podrá comprobar pero no se pesará ni se medirá a todas las gimnastas).

CD para pasar con música el ejercicio (un CD por gimnasta).

Maillot de competición para realizar el ejercicio y peinado adecuado a nuestro deporte.

Mis más cordiales saludos.

FDO: Pancry Sirvent Mut
ASESORA TÉCNICA DE GR