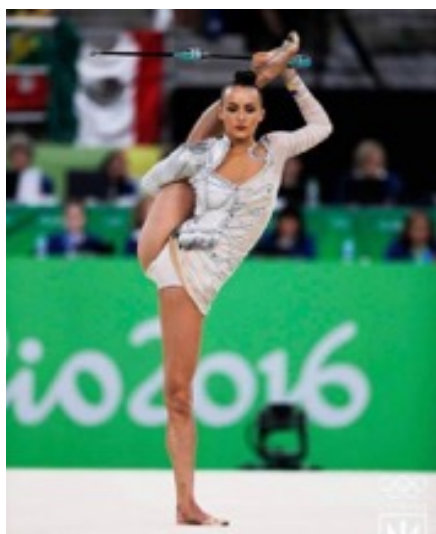


DOMINGO

19

ABRIL



## I TORNEO INTERNO "ONLINE" C.G.R. SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES

### EN CASA

El próximo domingo 19 de abril a partir de las **17 h** tendrá lugar desde nuestro canal de youtube el I Torneo "ONLINE" Ritmica Sanse, donde podremos disfrutar de nuestras gimnastas de competición de una forma muy peculiar.

**¡MUCHO ÁNIMO Y OS ESPERAMOS!**

## **NORMATIVA I TORNEO “ONLINE” C.G.R. SAN SEBASTIAN DE LOS REYES**



En este torneo tan especial a parte de las cuestiones técnicas (que más abajo detallamos por categorías), queremos remarcar y valorar de forma importante la adaptación de nuestro deporte a las circunstancias y espacios disponibles, así como la originalidad y expresividad.

Cada gimnasta de forma individual tendrá que buscar la música que más le inspire (con letra o sin ella) y montarse un “mini” ejercicio de gimnasia rítmica. Para ello nos tenéis que enviar el video del ejercicio grabado en horizontal al mail [equipotecnico@ritmicasanse.es](mailto:equipotecnico@ritmicasanse.es) antes del sábado 18 a las 14h. Importante realizarlo con MOÑO Y MAILLOT.

A lo largo de la semana os enviaremos el orden de paso para que podáis verlo el domingo en nuestro canal de YouTube.

### **CATEGORÍA PREBENJAMÍN ESCUELAS:**

- Duración : de 30” a 40”
- 4 dificultades a elegir del video que os enviamos (mínimo 1 equilibrio, 1 salto y 1 giro, la extra a elección de la gimnasta)
- 1 serie de pasitos de danza. De 6” a 8” de duración
- 1 acrobacia mínimo, máximo 2 (volteretas, pasadas, pino, ruedas laterales...)

### **CATEGORÍA BENJAMÍN ESCUELAS:**

- Duración: de 40” a 45”
- 5 dificultades a elegir del video que os enviamos (mínimo 1 equilibrio, 1 salto y 1 giro, las otras 2 a elección de la gimnasta)
- Mínimo 1 serie de pasitos de danza. De 6” a 8” de duración
- 1 acrobacia mínimo, máximo 2 (volteretas, pasadas, pino, ruedas laterales...)

### **CATEGORÍA ALEVÍN ESCUELAS:**

- Duración: de 45” a 50”
- 6 dificultades a elegir del video que os enviamos (mínimo 1 equilibrio, 1 salto y 1 giro, las otras 3 a elección de la gimnasta)
- 2 series de pasitos de danza. De 6” a 8” de duración
- 1 acrobacia mínimo, máximo 2 (volteretas, pasadas, pino, ruedas laterales...)
- En los últimos 15” o 20” del ejercicio se puede utilizar el aparato que se tenga en casa (sin lanzamientos)

### **CATEGORÍA INFANTIL ESCUELAS:**

- Duración: de 45" a 50"
- 6 dificultades a elegir del video que os enviamos (mínimo 1 equilibrio, 1 salto y 1 giro, las otras 3 a elección de la gimnasta)
- 2 series de pasitos de danza. De 6" a 8" de duración
- 1 acrobacia mínimo, máximo 2 (volteretas, pasadas, pino, ruedas laterales...)
- En los últimos 15" o 20" del ejercicio se puede utilizar el aparato que se tenga en casa (sin lanzamientos)

### **CATEGORÍA ALEVÍN INICIACIÓN:**

- Duración: de 45" a 50"
- 7 dificultades a elegir del video que os enviamos (mínimo 1 equilibrio, 1 salto y 1 giro, las otras 4 a elección de la gimnasta)
- 2 series de pasitos de danza. De 6" a 8" de duración
- 1 acrobacia mínimo, máximo 2 (volteretas, pasadas, pino, ruedas laterales...)
- En los últimos 15" o 20" del ejercicio utilizar el aparato que se tenga en casa (sin lanzamientos)

### **CATEGORÍA CADETE INICIACIÓN:**

- Duración: de 45" a 50"
- 7 dificultades a elegir del video que os enviamos (mínimo 1 equilibrio, 1 salto y 1 giro, las otras 4 a elección de la gimnasta)
- 2 series de pasitos de danza. De 6" a 8" de duración
- 1 acrobacia mínimo, máximo 2 (volteretas, pasadas, pino, ruedas laterales...)
- En los últimos 15" o 20" del ejercicio utilizar el aparato que se tenga en casa (sin lanzamientos)

### **NACIONAL BASE:**

- Duración: de 45" a 50"
- 7 dificultades a elegir de las abajo escritas (mínimo 1 equilibrio, 1 salto y 1 giro, las otras 4 a elección de la gimnasta)
- 2 series de pasitos de danza. De 6" a 8" de duración
- 1 acrobacia mínimo, máximo 2 (volteretas, pasadas, pino, ruedas laterales...)
- En los últimos 15" o 20" del ejercicio utilizar el aparato que se tenga en casa (sin lanzamientos)

\*Dificultades de equilibrio: penche, cogida atrás doblada, cogida atrás estirada, arbolito a 90, arbolito arriba, cogida lateral.

\*Dificultades de salto: todas desde dos pies con impulso: corza en círculo, corza con flexión de tronco, arqueado.

\*Dificultades de giro: attitude, passe, rulo delante, rulo atrás

¡MUCHA SUERTE Y CUIDAROS!