



**REUNIÓ TÈCNICA JUNY 2019**

# ORDRE DE LA REUNIÓ

1. Informació general temporada 2019-2020
2. Formació de grups: Individuals i conjunts
3. Metodologia entrenaments competició
4. Maillots
5. Aparells.
6. Material entrenaments
7. Dubtes.



# 1. Informació general

	COMPETICIÓ
Nombre de gimnastes	44
Entrenadores	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Rítmica:</b> Alicia Rodriguez (responsable) Claudia Urbina Neus Pérez</li><li>• <b>Ballet:</b> Vane Fernández (responsable)</li></ul>
Espais entrenament	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Dilluns:</b> - 16:00h-19:00h *Pavelló - 17:00h-20:00h</li><li>• <b>Dimecres:</b> 17-20h *Pavelló</li><li>• <b>Divendres:</b> - 15:30h-16:30h * Pavelló - 17:00-20:00h * Granés</li><li>• <b>Dissabte:</b> 9:00-13:00 * Raspall</li></ul>
Ballet	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grup peques: 18:00-19:00h</li><li>• Grup Grans: 19:00-20:00h</li><li>• Sala psicomotricitat escola Dolors Granés</li></ul>

# 1. Formació de grups.

Desde fa dos anys a la normativa tècnica dels JEE posa el següent:

**“ES POT INSCRIU-RE UN CONJUNTS AMB COMPONENTS DE CATEGORIA SUPERIOR,**  
**SEMPRE I QUAN EL NOMBRE MAJOR EN SIGUI DE LA CATEGORIA SUPEROR I**  
**AQUEST COMPETIRÀ EN AQUESTA CATEGORIA SUPERIOR”**  
**TAMBE TENIR CLAR QUE LA COMPISICIÓ DE CONJUNTS ES DE 5**  
**COMPONENTS EN PISTA**  
**DELS QUE COM A MINIM 3 HAN DE SER EN LA CATEGORIA QUE ES COMPETEIX I LES DUES**  
**RESTANTS PODEN SER CATEGORIA INFERIOR**



# CONJUNT BENJAMÍ B

- 1- ABRIL CASADEVALL(2011)
- 2- PAULA OTÍN( 2011)
- 3- LUCÍA GONZALEZ ( 2010)
- 4- JANNA SIBINA (2012)
- 5- CARLA SIBINA (2012)



- **CONJUNT BENJAMÍ A**
- 1-MAR VILA (2010)
- 2- LENNA ROYO (2010)
- 3-ADRIANA VIAPLANA(2011)
- 4-LEIRE GARCIA (2010)
- 5-NAYARA REGUIRO(2011)



- **CONJUNT ALEVÍ A**
- 1-DÚNIA SÁNCHEZ (2009)
- 2- JÚLIA MORA(2009)
- 3- CLAUDIA MONTANÉ( 2008)
- 4- LEIRE LEÓN (2009)
- 5-ÀDRIA FERNANDEZ(2009)
- 6-NÚRIA VIDAL(2009)



- **CONJUNT INFANTIL A**

- 1-ONA TORRES( 2007)
- 2- VANESSA BELMONTE (2007)
- 3- ELNA JIMENEZ( 2007)
- 4- LLEDÓ ESPADA(2007)
- 5-BERTA BARRIO( 2008)
- 6-LAIA COMELLES (2008)





- **CONJUNT CADET A**
- 1- ESTELA GARCIA( 2006)
- 2- IRIA DÍAZ( 2006)
- 3- NAIARA ADELANTADO(2005)
- 4- LAURA ZORZANO(2005)
- 5-JUDIT FERRER( 2006)
- 6- Ainara (2006)
- 7- **PAULA FERRER (2004)**



## INDIVIDUALS:

### NIVELL B:

- 1- JANA ORTIZ – PREBENJAMÍ
- 2- MARTINA DEL BARCO – ALEVÍ
- 3- ÀDRIA FERNANDEZ- ALEVÍ

### NIVELL A:

- 1- ADRIANA VIAPLANA- BENJAMÍ- CÈRCOL
- 2-LEIRE GARCÍA- BENJAMÍ- CÈRCOL
- 3- DÚNIA SÁNCHEZ- ALEVÍ- CÈRCOL
- 4-CLÀUDIA MONTANÈ- ALEVÍ- CÈRCOL
- 5-JÚLIA MORA- ALEVÍ - CÈRCOL
- 6-JUDT FERRER- INFANTIL - CÈRCOL
- 7-ONA TORRES- INFANTIL - CÈRCOL
- 8- ESTELA GARCÍA- INFANTIL- CÈRCOL
- 9-PAULA FERRER- CADET A - MACES



## **COPA CATALANA**

- 1-LOLA TARTAGLIA- INFANTIL V- PILOTA
- 2- LAIA BERENGUER- INFANTIL V- PILOTA
- 3- PAULA GALLEGO – INFANTIL V- PILOTA
- 4- ARIADNA SÁNCHEZ- JÚNIOR V- CORDA

## **BASE:**

- 1-NOA MANZANARES – INFANTIL VII- PILOTA
- 2- AINARA PONTÓN – INFANTIL VII- PILOTA
- 3-ONA VENTURA- CADET VII- CÈRCOL
- 4- DENISSE MATEU- CADET VII- CÈRCOL
- 5-AROA FUENTES- CADET VII- CÈRCOL
- 6- MÒNICA LI ORTIZ- JUVENIL VII- MACES



# 3. Metodologia Entrenament Competició

- **OBJECTIU PRINCIPAL:** recerca de l'execució perfecta dels diversos elements de la gimnàstica rítmica.
- **METODOLOGIA I DISTRIBUCIÓ PER HORES DELS ENTRENAMENTS:**  
17 a 18h escalfament general i específic per a la conscienciació de la postura corporal, treball de flexibilitat i de la preparació del cos per tal d'evitar lesions.  
Separades en dos grups:
  - a) grup de nivell B que fa elements més bàsics amb la Neus Pèrez.
  - b) grup de nivell A estan amb Clàudia Urbina i Alícia Rodríguez amb un treball de més nivell.  
Després les gimnastes de nivell A comencen a treballar l'execució amb els aparells.18 a 19:45h s'assaja els exercicis de competició.  
19:45 a 20h abdominals i estiraments per evitar lesions.



- Pel que fa a les gimnastes que participen en copa catalana els entrenaments s'organitzen de la següent manera:
- 9:00-9:30- Preparació física
- 9:30:10:00- Escalfament específic
- 10:00-10:30- Ballet o flexi.
- 10:30-11:00- Esmorçar
- 11:00-12:45- Balls
- 12:45-13:00- Abdominals i estiraments
  
- **ACTUACIÓ EN CAS DE LESIÓ:**
- En cas de que alguna gimnasta es lesioni cal informar a l'entrenadora.
- Per afavorir una bona recuperació i una posterior reincorporació als entrenaments també es important avisar als entrenadors de els passos a seguir pel metge o fisioterapeuta.
- Si cal es farà un entrenament "individualitzat" per a la recuperació.



# 4- Maillots competició

- Els maillots de competició són obligatoris només en conjunt i recomanable en individual.
  - Avisar a les entrenadores si la gimnasta individual es farà maillot o no per tal de buscar dissenys.
  - Continuem amb la mateixa modista GIMLASTICA.
  - Vindrà a prendre talles la segona setmana de Setembre.
  - Per la reserva de cada maillot s'haurà d'abonar el 50% del presupost.
  - Pel que fa al tema pedres als maillots hi ha dos possibilitats:
    - A) les entrenadores las posen -> Pedres + mà d'obra (20 euros)
    - B) les posen els pares
- \*ATENCIÓ!!! Tots els maillots de conjunts han de ser idenics, això penalitza!**
- Cal avisar de la decisió a les entrenadores.



# 5- Aparells

- Els aparells de competició han de ser de bona qualitat per tal de garantir el seu bon estat durant tota la temporada.
- Tots els aparells d'un mateix conjunt han de ser idèntics.
- Per els motius anterior les entrenadores ens fem responsables de la comanda dels aparells.
- Com aquest any ja sabem els aparells i molts son aparells neutres( els venen sense color), ja podem fer l'encarreg.
- Properament us enviarem els diferents pressupostos.



# 6-Material entrenaments

- Roba: Nova equipació.
- Mitjons nets o punteres.
- Gomes de resistència(números)
- Gomes per fer peus (plàstic).
- Corda per utilitzar-la a l'escalfament.
- Genolleres.
- Tovallola petita pel suor.
- Ampolla d'aigua.
- Llibreta i bolígraf.

\*Per a les competicions es recomana portar chanquetes per evitar agafar fongs o donar-se un cop als peus als vestuaris.





# 7. Precs i preguntes

