

TORNEIG BCN COMARQUES

ONLINE

El club Vallesà de rítmica cardedeu té l'honor de convidar-vos al I Torneig Bcn comarques ONLINE.

Molts de vosaltres ja heu participat a altres edicions del nostre torneig presencial. Ara és moment d'adaptar-nos a la situació i ho farem aquest cop mitjançant internet.

Quan és farà el torneig?

Pròxim Diumenge dia 10 de Maig a les 10:00H

A qui va dirigit aquest trofeu?

A tots els gimnastes que vulguin participar.

Per poder separar per nivells farem els següents grups:

Grup iniciació i escola	Grup Competició Escolar	Grup Copa catalana i Nacional
Petites(Prebenjamíns, Benjamíns)	Petites(Prebenjamíns, Benjamíns)	Petites(Prebenjamíns, Benjamíns)
Mitjanes (Alevíns, Infants)	Mitjanes (Alevíns, Infants)	Mitjanes (Alevíns, Infants)
Grans (Cadets, Juvenils i Sèniors)	Grans (Cadets, Juvenils i Sèniors)	Grans (Cadets, Juvenils i Sèniors)

Que he de fer per participar?

- Crea una coreografia de 45 segons amb la música que t'agradi.

- Les exigències mínims de la coreografia son les següents:

*1 Equilibri

*1 Gir

*1 Salt

* 1 Sèrie de pasos de dansa.

* El ball ha de ser de mans lliures.

-Prepara't per a la competició! Agafa el maillot de competició (si no tens, roba esportiva), fes-te el monyo, maquilla't, posa't les punteres i ja esteu llestos.

Si voleu podeu organitzar una pista de competició amb pancartes, tunel de sortda a pista... etc

Com gravem l'actuació?

El torneig es farà mitjançant la unió dels vídeos dels diferents exercicis.

Amb un editor de vídeo es farà el muntatge i es penjarà a YOUTUBE.

Després es donaran els guardons i els diplomes a tots els participants.

Per gravar els vídeos es faran de la següent manera:

- 1- Obligatori gravar l'exercici en horitzontal
- 2- Es gravarà la sortida de la gimnasta " al tapis" i es dirà el Nom de la Gimnasta, Categoria i Club.

Per últim enviareu el vídeo al correu electrònic:

Trofeu.bcncomarques.online@gmail.com amb

l'assumpte: NOM GIMNASTA_ CATEGORIA_ CLUB EX: AliciaRodriguez- Prebenjamí
A Iniciació- VRCardeu

L'últim dia per participar es el Dimecres dia 6 de Maig

Premis:

Com totes les gimnastes ja són unes guanyadores per tota la feina que estan fent a casa no donarem premis a la millor gimnasta.

Els premis que es donaran seran els següents:

- Gimnasta més elegant
- Més força a l'actuació
- Gimnasta més expressiva
- Coreografia més original.
- Gimnasta amb més tècnica corporal

Amb qui puc contactar si tinc dubtes?

Si teniu dubtes podeu contactar al següent email:

Trofeu.bcncomarques.online@gmail.com

Desitgem que us agradi la nostra proposta i participeu!

Trobem molt a faltar les competicions, a les gimnastes, entrenadores i als familiars.

Amb aquesta iniciativa ens tornarem a veure.

Gràcies a tots.

Salutacions.

