

**YO TAMBIÉN
ENTRENO EN
CASA**



**DIPUTACIÓN
DE VALLADOLID**



GIMNASIA RÍTMICA

“YO TAMBIÉN ENTRENO EN CASA”

REGLAMENTO

Podrán participar TODAS las gimnastas que lo deseen.

¿Qué tengo que hacer?

Para participar deberás de enviar un vídeo de **30 segundos mínimo a 40 segundos máximo**. Además, tenéis que adjuntar una 1 foto de cuerpo completo estiradas (**sin hacer** gimnasia rítmica)



En el ejercicio tengo que incluir:

- **APARATO:** Manos Libres.
- **DIFICULTADES CORPORALES:** 3 como mínimo y 6 como máximo, estando representados todos los grupos, es decir, mínimo 1 giro, 1 equilibrio y 1 salto.
- **SERIE DE PASOS:** mínimo una serie de pasos rítmicos. (ver aclaraciones más abajo).
- **ONDAS:** mínimo 1 onda corporal.

¿Qué música puedo utilizar?

Se puede utilizar música instrumental o música con letra (cantada), siempre que cumpla con el límite de tiempo.

¿Cómo deben ser los pasos rítmicos?

- Tienen que durar 8 segundos mínimo ¡¡**segundos!**!
- Tienen que ser **PASOS DE BAILE o DANZA**
- **NO** se pueden realizar acrobacias en las series de pasos (volteretas, palomas ...)
- Tienen que ir con la música.

¿Cómo y dónde lo tengo que enviar?:

Los formatos para enviar los archivos tienen que ser los siguientes:

- Vídeo MP4:
Con el NOMBRE.APELLIDO.APELLIDO DE LA GIMNASTA Y CATEGORÍA
- Foto JPG
NOMBRE.APELLIDO.APELLIDO DE LA GIMNASTA Y CATEGORÍA

Ejemplo: MARINA.GONZALEZ.SANCHEZ – BENJAMIN

Envíalo al siguiente correo: gimvalladolid@gmail.com antes de la **fecha límite: 14 de diciembre de 2020**

*Si ocupa demasiado utiliza la web **WeTransfer** que permite enviar archivos de gran tamaño.*

Categorías

Se convocan las siguientes categorías:

PREBENJAMIN	Nacidas en los años 2013, 2014 y 2015
BENJAMÍN	Nacidas en los años 2011 y 2012
ALEVÍN	Nacidas en los años 2009 y 2010
INFANTIL	Nacidas en los años 2007 y 2008
CADETE	Nacidas en los años 2005 y 2006
JUVENIL	Nacidas en los años 2003 y 2004

Jurado

La Federación de Gimnasia de Castilla y León designará las juezas encargadas de puntuar los vídeos conforme establece el Código de Competición y establecer las clasificaciones por categoría.

Premios

Se entregará un Diploma a las tres primeras Clasificadas de Cada Categoría en la 1ª Jornada presencial que podamos celebrar del campeonato escolar de Gimnasia Rítmica a lo largo del año 2021.

Saca del armario tu malla o ropa de entrenamiento, péinate y maquíllate y ¡PREPÁRATE PARA LA COMPETICIÓN!

Más información

Para cualquier duda contacta con tu entrenadora.

Estar atentas a las normas y aclaraciones para poder evaluar de la forma más objetiva. **¡SUERTE A TODAS! y ¡OS ESPERAMOS!**



Organiza

FEDERACIÓN DE GIMNASIA DE CASTILLA Y LEÓN

CARMEN MARTÍN VALLEJO
Apartado de Correos 6210
47080. Valladolid

fegimcyl@yahoo.es
www.gimnasiacastillayleon.es

DIPUTACIÓN DE VALLADOLID

SERVICIO DE JUVENTUD, DEPORTES y CONSUMO
RUBEN MACÍAS ALONSO
C/ Ramón y Cajal, nº5
47071. Valladolid

www.juegoscolares.es
ruben.macias@dipvalladolid.es



Diputacion de Valladolid - Juegos Escolares