



# ESCOLES DE GIMNÀSTICA ESPORTIVA (CURS 2015-2016)

- 1.- Nivell general.
- 2.- Nivell avançat.
- 3.- Nivell competició.



# MONITORS DE LES ESCOLES DE TENNIS DEL CLUB



**Jordi Parra – Director de l'escola de gimnàstica esportiva**  
Campion de Catalunya per equips.  
Entrenador nacional de gimnàstica.



**Florencia Gentili– Responsable gimnàstica femenina.**  
Titulada en Educació Física i en gimnàstica esportiva.



**Valeri Jonama – Classe general masculina i avançat.**  
Campion de Catalunya de *Tumbling*.



**Montse Rodríguez – Grup classe general femenina.**  
Títol d'entrenadora de gimnàstica esportiva.  
Campiona de Catalunya d'iniciació.



**Xavi Parra – Classe general masculina i avançat.**  
Tres vegades campió de Catalunya absolut.

# 1 - ESCOLES FORMATIVES DE GIMNÀSTICA ESPORTIVA

## L'ESCOLA DE GIMNÀSTICA ESPORTIVA ENGLOBA TRES NIVELLS:

- I. **General:** dirigida als més petits, a partir dels 3 anys, en la que es treballen les seves habilitats psicomotrius i la familiarització amb el món de la gimnàstica esportiva en la que s'aprendran les tècniques i rutines bàsiques d'aquests esport.
- II. **Avançat:** en aquest nivell es desenvoluparan les capacitats mentals (salts, girs, volteig, etc.) i actitudinals (responsabilitat, cooperació, acceptació de las possibilitats d'un mateix, etc.) adquirits en l'aprenentatge del nivell general.
- III. **Competició:** el pas a les escoles de competició del Club es proposarà a aquells alumnes que, a criteri tècnic, tinguin unes qualitats físiques i tècniques destacades que els permeti el pas a un nivell competitiu superior i amb una major càrrega d'entrenament.

## ELS OBJECTIUS DE LES DIFERENTS ESCOLES SÓN:

- 1- La pràctica de la gimnàstica esportiva **d'una manera lúdica i formativa.**
- 2- Fomentar les **relacions socials** entre els alumnes fora de l'àmbit escolar.
- 3- Inculcar **valors** com l'esforç, la companyonia, el joc net, el respecte envers els altres i la superació.
- 4- **Desenvolupar** les habilitats físiques i coordinatives dels nens, així com el domini del seu propi cos.
- 5- Possibilitar el **pas a la competició** per a aquells alumnes que així ho desitgin.

**RESPONSABLE DE L'ESCOLA DE GIMNÀSTICA ESPORTIVA: JORDI PARRA.**

# NORMATIVA DE L'ESCOLA DE GIMNÀSTICA ESPORTIVA - INSCRIPCIONS

A qui va dirigida? Està dirigida a socis, fills de socis i no socis, dels 3 als 18 anys, que es vulguin iniciar en aquesta disciplina esportiva o millorar el seu nivell d'una manera lúdica i formativa.

Inscripcions i quotes d'entrenament: les inscripcions es formularan a la recepció del Club. El pagament de la matrícula s'ha de fer efectiu en el moment de la inscripció i acreditarà la reserva de plaça. La resta de mensualitats aniran domiciliades a un compte bancari i seran abonades mensualment, de setembre a juny, per avançat.

Descomptes familiars: 5% per a dos germans inscrits, 10% per a tres germans i 15% per a quatre germans inscrits. Per gaudir dels descomptes, cal informar prèviament a la recepció del Club del número de germans inscrits a les diferents escoles del Club.

Altes, baixes i modificacions: seran notificades mitjançant els fulls d'inscripcions i baixes i, en aquest darrer cas, abans del dia 25 de cada mes per no domiciliar la quota del mes següent.

Sistema d'accés dels no socis: els alumnes que no siguin socis podran accedir al Club, mitjançant empremta, 20 minuts abans de la classe i l'hauran d'abandonar fins a 30 minuts després de la seva finalització. No es podrà fer ús d'altres instal·lacions del Club. Els acompanyants podran adquirir un carnet del Club (3€) que els facultarà l'accés en els mateixos horaris de l'alumne. Els acompanyants no podran utilitzar les instal·lacions del Club, excepte les instal·lacions del bar.

Certificat mèdic: tots els alumnes hauran de presentar un certificat mèdic esportiu que els acrediti per la pràctica esportiva o, en el seu defecte, firmar la seva aptitud en el full d'inscripció. En aquest aspecte, el Club ha establert un acord amb el Centre Mèdic Gràcia per la realització de revisions mèdiques esportives bàsiques a un preu concertat de 30€.

# NORMATIVA DE L'ESCOLA DE GIMNÀSTICA ESPORTIVA - FUNCIONAMENT

Equipació dels entrenaments: els nens hauran de portar samarreta i pantalons d'esport i les nenes vestiran , preferiblement, *mallot* i portaran el cabell recollit amb una cua. Nens i nenes hauran d'anar amb mitjons o descalços al gimnàs.

Equipació a la festa fi de curs: al final de curs es farà una exhibició d'una classe oberta als pares en la que tots els nens i nenes inscrits que hi participin hauran de comprar un equipament per anar tots iguals.

Assegurança d'accidents i llicència federativa: segons regula el Decret 58/2010 d'entitats esportives, és obligatòria la subscripció d'una assegurança d'accidents (5€ per nen assegurat que es carregarà al compte amb la primera quota i té validesa per tot el curs 2015-16). Addicionalment, el Club pot tramitar la llicència federativa per aquells alumnes que així ho sol·licitin.

Normes de conducta: els alumnes es comprometen a respectar el reglament d'ordre intern de l'entitat.

Comunicacions: el Club us informará de tots els aspectes relacionats amb l'escola de gimnàstica al correu electrònic que ens faciliteu en fer la inscripció.

Avaluacions semestrals: rebreu una avaluació semestral dels aspectes principals de l'evolució dels vostres fills als entrenaments.

Faltes d'assistència: si no ens heu comunicat la falta d'assistència dels vostres fills, ens posarem en contacte amb vosaltres per informar-vos de les faltes reiterades dels vostres fills.

Tutories: podeu sol·licitar una reunió personal al correu electrònic [gimnastica@cts.cat](mailto:gimnastica@cts.cat)

Informacions addicionals: podeu fer-nos arribar qualsevol consulta addicional a la recepció del Club o per correu electrònic al responsable de l'escola ([gimnastica@cts.cat](mailto:gimnastica@cts.cat)) o a la direcció del club ([direccio@cts.cat](mailto:direccio@cts.cat)).

# ESCOLA INICIACIÓ 2015-16: CALENDARI, HORARIS I PREUS

## CALENDARI D'ACTIVITATS CURS 2015-16

- Inici del curs: 1 de setembre de 2015.
- Competicions Copa Catalana: segons calendari de la Federació, es faran quatre fases. Es podran realitzar entrenaments complementaris els dissabtes abans de les competicions. Aquest any aquests entrenaments seran gratuïts.
- Campionat d' Espanya: es participarà en el campionat d'Espanya si s'aconsegueix la classificació a la fase prèvia catalana.
- Festa fi de curs: dissabte, 18 de juny de 2016.
- Finalització de les classes: 21 de juny de 2016.

### \_ GRUPS NOIES >

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
GENERAL - A 1 h. x dia	18:00 › 19:00		18:00 › 19:00		
GENERAL - B 1 h. x dia		18:00 › 19:00		18:00 › 19:00	
AVANÇAT - B 2 h. x dia	18:00 › 20:00		18:00 › 20:00		
COMPETICIÓ-A 3 h. x dia	18:00 › 21:00		18:00 › 21:00		18:00 › 21:00

### \_ GRUPS NOIS >

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
GENERAL - B 1 h. x dia		18:00 › 19:00		18:00 › 19:00	
GENERAL - C 1 h. x dia		19:00 › 20:00		19:00 › 20:00	
AVANÇAT - D 2 h. x dia		18:00 › 20:00		18:00 › 20:00	
COMPETICIÓ-B 3 h. x dia		18:00 › 21:00		18:00 › 21:00	18:00 › 21:00

### \_ PREUS >

		QUOTA setembre a juny 2014/2015			
		MATRÍCULA a l'inscripció	SOCIS	FILL SOCI	NO SOCI
GENERAL	2 dies x 1h	40,00	42,00	46,00	49,00
AVANÇAT	2 dies x 2h	40,00	63,00	66,00	69,00
COMPETICIÓ	3 dies x 3h	40,00	84,00	88,00	92,00

\_EL PREU INGLOU ELS ENTRENAMENTS DELS DISSABTTES CONCRETES EN QUÈ ES PREPARA ALGUNA COMPETICIÓ O LA FESTA FI DE CURS

\_LA QUOTA DEL MES DE SETEMBRE SERÀ PROPORCIONAL ALS DIES INSCRITS