



**DOMINGO**

**26 abril**

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

El próximo domingo 26 de abril a partir de las **17 h** tendrá lugar desde nuestro canal de youtube el I Torneo "ONLINE" ESCUELAS Ritmica Sanse, donde podremos disfrutar de nuestras gimnastas de las escuelas de una forma muy peculiar.

**¡MUCHO ÁNIMO Y OS ESPERAMOS!**

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



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) o al vía whatsapp al número 678940164 antes del viernes 24 a las 20h. Importante realizarlo con MOÑO Y MAILLOT.

El torneo se realizará el domingo 26 de abril a partir de las 17h en nuestro canal de YouTube (rítmica Sanse). Si el número de gimnastas es muy amplio lo dividiremos en dos, siendo el segundo el domingo 3 de mayo a partir de las 17h.

A lo largo de la semana os enviaremos el orden de paso.

## **CATEGORÍA PREBENJAMÍN (nacidas 2009/10):**

- Duración : de 30” a 40”
- 4 dificultades: mínimo 1 equilibrio (passe, pies juntos, flexión de rodillas), 1 salto (caballito, tijera, chupachus) y 1 giro (passe cerrado), la extra a elección de la gimnasta
- 1 serie de pasitos de danza. De 6” a 8” de duración
- 1 acrobacia mínimo, máximo 2 (voltereta delante, atrás, croqueta, lateral)

## **CATEGORÍA BENJAMÍN (nacidas 2007/08):**

- Duración: de 30” a 40”
- 5 dificultades a elegir: mínimo 1 equilibrio (passe abierto, cerrado, flexión de rodillas), 1 salto (caballito, chupachus, cabriole, tijera) y 1 giro (passe) 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 (voltereta delante, atrás, croqueta, lateral, puentes, pino)

## **CATEGORÍA ALEVÍN(nacidas 2005/06):**

- Duración: de 40” a 45”
- 6 dificultades: mínimo 1 equilibrio (passe, lateral, balanza, flexión de rodillas) 1 salto (caballito girado, tijera, chupachus, gacela, corzo) y 1 giro (passe abierto y cerrado), 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). Sino tienen aparato no pasa nada, manos libres todo el tiempo.

#### **CATEGORÍA INFANTIL (nacidas 2003/04):**

- Duración: de 45" a 50"
- 6 dificultades: 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). Sino hay no pasa nada, con manos libres.

#### **CATEGORÍA CADETE (nacidas 2001/02):**

- Duración: de 45" a 50"
- 7 dificultades (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) . Sino se tiene no pasa nada, con manos libres.

#### **CATEGORÍA JUVENIL (nacidas 2000 y anteriores):**

- Duración: de 45" a 50"
- 7 dificultades (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) . Sino se tiene no pasa nada, manos libres.

#### **CATEGORÍA SENIOR-MAMIS:**

- Duración: de 30" a 40"
- 3 dificultades: mínimo 1 equilibrio (passe cerrado o abierto), 1 salto (caballito, tijera o gacela) y 1 giro (passe, con los dos pies)
- 1 serie de pasitos de danza. De 6" a 8" de duración.
- 1 acrobacia mínimo, máximo 2 (volteretas, pasadas, ruedas laterales....)
- En los últimos 15" meter alguna serie de preparación física, tipo: sentadillas, abdominales...siempre con ritmo y siguiendo la música.
- 

¡MUCHA SUERTE Y CUIDAROS!