

---

# Gimnàstica Artística

## Presentació:

La filosofia del nostre club està basada en quatre aspectes: transmissió de valors (educació), participació, implicació amb el poble i vinculació de les famílies (dels pares i mares)

Les entrenadores, tenen la funció de transmetre tots els coneixements tècnics de gimnàstica artística a als/a les gimnastes, alhora que els ensenyen un codi de valors imprescindible per a poder complir les regles de qualsevol esport. La companyonia, el respecte, la capacitat de superació, la constància, la responsabilitat, entre d'altres. Cal dir, que depenent del nivell en què entrenin els/les gimnastes, aprendran altres valors a part dels esmentats.

Es pretén fomentar la participació de els/les gimnastes, tant en les activitats soci culturals i esportives del poble, com en tots els nivells de competició, afavorint d'aquesta manera la relació i el vincle amb el poble i altres clubs esportius.

## Els nostres objectius:

### Generals.

- ✓ Fomentar el coneixement i la pràctica de la gimnàstica al poble
- ✓ Fomentar la vessant competitiva d'aquest esport.

### Esportius:

- ✓ Desenvolupar programes per a la pràctica de la gimnàstica a tota la diversitat de la població esportiva.
- ✓ Desenvolupar programes per a la integració de tots els sectors socials mitjançant la pràctica d'aquest esport.

### Pedagògics:

- ✓ Fomentar els valors personals entre els companys/es i l'entorn en general.
- ✓ Desenvolupar objectius tant esportius com personals.
- ✓ Saber donar suport moral i afectiu a totes les situacions dins i fora de la pista.
- ✓ Transmissió de valors ètics i esportius pel creixement personal dels/de les gimnastes (responsabilitat, respecte, esforç, disciplina...).

- ✓ Millora de les capacitats físiques bàsiques (agilitat, força, resistència i flexibilitat).
- ✓ Aprenentatge i millora del control postural, domini del propi cos i harmonia en l'execució dels moviments.
- ✓ Aprenentatge i millora de la sincronia dels moviments amb el ritme musical.
- ✓ Aprenentatge i millora de l'execució de moviments acrobàtics al terra i amb els diferents aparells.
- ✓ Incorporació de la pràctica de l'activitat física i esportiva com a hàbit quotidià de l'organització i l'ús actiu del temps lliure.
- ✓ Crear vincles de sociabilitat i cooperació amb les altres persones que participen de l'esport o activitat física.

### Característiques:

Les/els participants estan dividits en grups de pràctica adequats a la seva edat i nivell esportius.

Les sessions es desenvolupen a través de tres fases:

- ✓ Una primera fase de preparació per a l'activitat en què es realitzen exercicis físics orientats a preparar les participants per al treball específic de la sessió.
- ✓ A la segona fase de la sessió es desenvolupen les activitats orientades a treballar els continguts específics de la sessió.
- ✓ La tercera fase serveix per donar per finalitzada la fase específica de la sessió i té com a finalitat reduir progressivament el nivell d'activitat realitzat durant la fase anterior.

### Normativa:

- ✓ Els gimnastes hauran d'anar vestits amb mallot de gimnàstica artística i el cabell ben recollit. A més a més es poden portar malles curtes o llargues i samarreta de màniga curta en cas de que faci fred.
- ✓ Totes les sessions comencen puntualment a l'hora programada, la qual no inclou temps d'estada als vestidors; en el cas que s'hagin d'utilitzar cal fer-ho amb antelació a l'hora programada. Es prega la màxima puntualitat a l'hora d'incorporar-se a la sessió.
- ✓ Cal que els participants assisteixin amb regularitat
- ✓ Per les competicions els gimnastes hauran de venir amb mallot de competició, xandall i samarreta reglamentaris del club.
- ✓ Equipació obligatòria:
  - Mallot d'entrenament
  - Xandall
  - Polo club
  - Mallot de competició (si competeix)

## Grups, horaris i quotes :

GRUP	DIES	HORARI	DURADA APROXIMADA	QUOTA
IP Iniciació Petites P4, 1º (2h)	Dilluns	18:00 a 19:00	50' a 60'	37€
	Dimecres	18:00 a 19:00	50' a 60'	
IG Iniciació Grans 2º a 6º (2h)	Dilluns	19:00 a 20:00	50' a 60'	37€
	Dimecres	19:00 a 20:00	50' a 60'	
IM Iniciació Grans 2º a 6º (2h)	Dilluns	19:00 a 20:00	50' a 60'	37€
	Dimecres	19:00 a 20:00	50' a 60'	
IESO Gimnàstica / Acrobàcies (2h) fins 18 anys	Dilluns	19:00 a 20:00	50' a 60'	37€
	Dimecres	19:00 a 20:00	50' a 60'	

Aquests grups requereixen d'un número mínim d'usuaris. El Club decidirà si continua el grup depenent de les inscripcions fetes.

Tenim també grups de competició que van a Consell Comarcal del Baix Llobregat i Federació. Dintre de Federació ni han grups de Escolars i Base  
La decisió d'anar aquests grups es sempre una decisió tècnica i consensuada amb la família.

- ✓ **Les inscripcions.** Els/les gimnastes de nova incorporació hauran de fer la inscripció a les oficines del Patronat Municipal de Serveis d'Atenció a les Persones de Martorell. Una vegada feta l'alta s'haurà de fer transferència, al compte del club, de la matrícula i enviar un Mail al club amb el justificant del l'ingrés, per poder començar a fer l'activitat.
- ✓ **Matrícula (en el moment de la inscripció): 60 €**  
La matrícula es pagarà una vegada, mentre es pertanyi al club. Si el/la gimnasta es donés de baixa durant més de dos mesos i h una nova alta, es tornaria a cobrar.
- ✓ **Quota mensual:**  
Es giraran 12 rebuts de Setembre a Agost inclòs.
- ✓ **Quota de Soci Familiar: 25€.** Aquesta quota es anual i es cobrarà el mes de Novembre. Per les inscripcions posteriors al Novembre es cobrarà el mes en curs..



---

## Equipaments :

Gimnàs Complex esportiu la Vila, Carrer dels Mestres Gomila-Reniu, 1  
Escola José Echegaray, Carrer de Lluís de Requesens.

## Contacte :



[martorellgimnasticclub@gmail.com](mailto:martorellgimnasticclub@gmail.com)



Martorell gimnàstic club



martorellgc