

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA



JOCΣ ΣMPORION

FIGUERES 2014



JOCΣ ESPORTIUS ESCOLARS DE LES COMARQUES GIRONINES
31 DE MAIG

1- Informació general – Gimnàstica artística individual -

| JOCS EMPORION Jocs per a nens i nenes de les comarques de Girona | |
|---|---|
| Data de l'activitat | Dissabte, 31 de maig de 2014 |
| Lloc de realització | Pavelló Municipal d'Esports de Figueres Zona Esportiva Municipal, s/n 17600 - Figueres |
| Categories convocades | Des de prebenjamins fins a infantil |
| Com arribar-hi | Podeu escollir l'itinerari a: www.viamichelin.es www.mapsgoogle.es |
| Horari | 10:00 a 13:00 hores |
| Incorporació dels participants | Trenta (30') minuts abans de l'hora fixada per a l'inici de l'escalfament general. |
| Tornada dels participants | Un cop finalitzat l'acte de cloenda (aproximadament cap a les 15:00 hores) |
| Organitzadors | Diputació de Girona Consells Esportius de les comarques de Girona |
| Consell responsable de l'activitat | Consell Esportiu del Ripollès 972.70.32.11 625.42.26.04 consellesportiu@ceripolles.cat |
| Entitats col·laboradores | Ajuntament de Figueres Consell Català de l'Esport |
| Altres | L'organització no es farà càrrec del dinar. Pels interessats en temes d'allotjament i hostaleria podeu informar-vos a: http://ca.visitfigueres.cat/ |

2-Normativa tècnica - Gimnàstica artística individual -

2.1. Categories convocades

Es convoquen les següents categories:

| | |
|---------------|----------------------------------|
| Prebenjamina: | nascudes en els anys 2006 i 2007 |
| Benjamina: | nascudes en els anys 2004 i 2005 |
| Alevina: | nascudes en els anys 2002 i 2003 |
| Infantil | nascudes en els anys 2000 i 2001 |

2.2. Condicions de participació

Tots els participants i el personal tècnic (imprescindible que sigui major d'edat), han d'estar en possessió de la corresponent llicència dels JEEC tramitada mitjançant el seu consell esportiu d'origen. Les llicències s'hauran de lliurar a l'organització abans de l'inici de la competició.

Els esportistes han de participar a la categoria que els correspon pel seu any de naixement. Es permet la participació d'esportistes en una categoria immediatament superior prèvia presentació de l'autorització paterna en el seu consell d'origen.

En el cas d'esportistes amb patologies especials que vulguin participar en una categoria inferior a la que els correspon per la seva edat, cal presentar un certificat mèdic conjuntament amb l'autorització paterna en el seu consell d'origen.

2.3. Aspectes tècnics

1. **Número d'esportistes:**

Poden prendre part un total de 3 esportistes per categoria i comarca, d'acord amb la classificació aconseguida a la Lliga Territorial de Gimnàstica artística.

2. **Sistema de competició i modalitat:**

La competició només constarà de l'exercici de terra, i només es convocarà la modalitat individual.

A l'inici de l'execució de cadascuna de les categories, els participants disposaran de cinc (5') minuts d'escalfament.

Els participants han d'estar preparats dues actuacions abans de la seva, si perden el torn automàticament restaran desqualificats de la prova.

3. **Data i lloc de la prova:**

Dissabte, 31 de maig de 2014 al pavelló municipal d'esports de Figueres

4. **Inscripcions:**

Es faran mitjançant el full d'inscripció en el consell esportiu d'origen. El termini d'inscripcions finalitzarà el 28 de maig.

2.4. **Classificació i guardons**

S'establirà una classificació per categoria.

Les tres primeres classificades de cadascuna de les categories rebran una medalla, i la resta de participants un obsequi de participació.

2.5. **Altres dades d'interès**

Els organitzadors de la prova es reserven el dret de modificar discrecionalment aquesta Normativa pel propi bé dels participants i el desenvolupament de l'activitat, i seran els responsables de decidir sobre les qüestions organitzatives o de competició que no estiguin contemplades en aquest document.

3- Quadre d'exercicis per categories

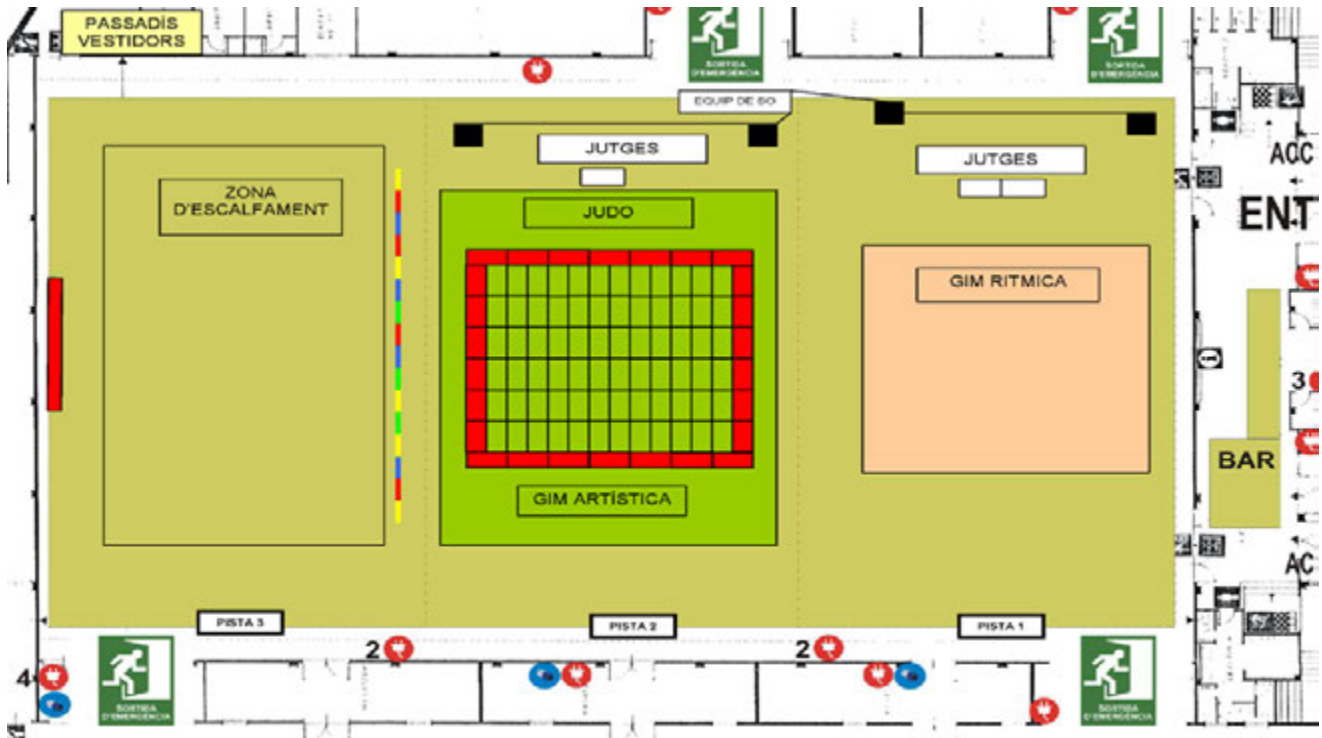
| | <i>Requisits de composició</i> | <i>Valor</i> | <i>Penalitzacions</i> | <i>Especificacions</i> |
|---|---|---|---|--|
| Prebenjamina | 1. Tombarella endavant, tombarella endavant a la posició dempeus, salt amb ½ gir i tombarella enrere. | 0,50 | - No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50 | Música obligatòria Espai 12 X 6 |
| | 2. Roda, roda, tombarella endavant a la posició dempeus. | 0,50 | - La manca d'un element v. el.+1p | |
| 3. Passatge de dansa: Galop, doble pas (x2), galop. | 0,50 | - La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o passatge de dansa v. el.+1p | | |
| 4. Salt agrupat | 0,30 | - La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 | | |
| 5. Vertical (pujar i baixar) | 0,30 | Faltes generals i d'aparell. | | |
| 6. ½ gir en passé i ½ gir en relevé (mateix costat) | 0,30 | Reglament UCEC | | |
| | | 2,40 p | 10,00 punts | Total 12,40 punts |
| Benjamina | 1. Roda, roda, vertical tombarella a la posició dempeus | 0,50 | - No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50 | Música obligatòria Espai 12 X 6 |
| | 2. Tombarella endavant cames obertes, tombarella ala posició dempeus, salt en extensió amb ½ gir i tombarella enrere. | 0,50 | - La manca d'un element v. el.+1p | |
| 3. Passatge de dansa: gambada (Split 180°) + galop | 0,50 | - La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o passatge de dansa v. el.+1p | | |
| 4. Vertical pont de dues cames (separació de cames en la recepció no més ample que les espatlles) | 0,30 | - La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 | | |
| 5. Gir 360° | 0,30 | Faltes generals i d'aparell. | | |
| 6. Sissone | 0,30 | Reglament UCEC | | |
| | | 2,40 p | 10,00 punts | Total 12,40 punts |
| Alevina | 1. Rondada, salt en extensió i tombarella enrere. | 0,50 | - No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50 | Música obligatòria Espai 12 X 6 |
| | 2. Vertical pont d'una cama, roda, roda d'un braç (sense pas entremig). | 0,50 | - Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,50 | |
| 3. Passatge de dansa: gambada (Split 180°) i galop amb mig gir | 0,50 | - La manca d'un element v. el.+1p | | |
| 4. Gir de 360° | 0,30 | - La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o passatge de dansa v. el.+1p | | |
| 5. Remuntada d'una cama | 0,30 | - La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 | | |
| 6. Salt agrupat amb ½ gir | 0,30 | Faltes generals i d'aparell. | | |
| | | 2,40 p | 10,00 punts | Total 12,40 punts |
| Infantil | 1. Rondada, salt, quarta (braços estirats) | 0,50 | - No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50 | Composició i música lliure Temps: 1' - 1'15" Espai 12 X 12 |
| | 2. Vertical pont d'una cama, roda remuntat (sense pas entremig) | 0,50 | - Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,50 | |
| 3. Passatge de dansa: gambada, galop, gambada (Split 180°) | 0,50 | - La manca d'un element v. el.+1p | | |
| 4. Gir 360° | 0,30 | - La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o passatge de dansa v. el.+1p | | |
| 5. Paloma d'una cama | 0,30 | - La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 | | |
| 6. Galop amb 360° | 0,30 | Faltes generals i d'aparell. | | |
| | | 2,40 p | 10,00 punts | Total 12,40 punts |

4- Horari de la jornada

| | | |
|----------------|-----------------|--|
| 10:00 - | 10:15 h. | Recepció de les participants i recollida de la documentació |
| 10:30 - | 10:45 h. | Escalfament general de les categories infantil i alevina© |
| | 10:45 h. | Competició de la categoria infantil i alevina |
| 11:10 - | 11:25 h. | Escalfament general de la categoria benjamina |
| 11:25 - | 11:30 h. | Escalfament a la superfície de competició, categoria benjamina. |
| | 11:30 h. | Competició de la categoria benjamina |
| 11:45 - | 12:00 h. | Escalfament general de la categoria prebenjamina |
| 12:00 - | 12:05 h. | Escalfament a la superfície de competició, categoria prebenjamina. |
| | 12:05 h. | Competició de la categoria prebenjamina |
| | 13:00 h. | Desfilada de les participants i lliurament de premis |

© Escalfament a la superfície de la competició

5- Distribució d'espais



6- Mapa de la zona esportiva



7- Relació de participants i ordre d'actuació per categories

Categoria: Infantil

| | | | |
|-----------|----------|----------|------------|
| 1.- Mel | PEIRIS | AMATLLER | CG MONTGRÍ |
| 2.- Irina | MURISCOT | MARTÍ | CG MONTGRÍ |
| 3.- Anna | COLL | GARCIA | CG MONTGRÍ |

Categoria: Alevina

| | | | |
|--------------|----------|-----------|--------------|
| 1.- Cristina | RAMÓN | GIFRA | GA PORQUERES |
| 2.- Júlia | ROVIRA | LÓPEZ | CG MONTGRÍ |
| 3.- Sabina | CASTELLÓ | CRUSET | CG MONTGRÍ |
| 4.- Júlia | PARALS | PALOMERAS | CG MONTGRÍ |
| 5.- Carla | SIBECAS | CAAMAÑO | GA PORQUERES |
| 6.- Carolina | MORENO | BONAVIA | GA PORQUERES |
| 7.- Mar | BELLET | PAYET | CG MONTGRÍ |
| 8.- Ellie | KING | | CG MONTGRÍ |
| 9.- Clara | RIBAS | FERRER | CG MONTGRÍ |
| 10.- Paula | SURÓS | BALLESTER | GA PORQUERES |
| 11.- Camila | CORDOVA | POBLETE | GA PORQUERES |

Categoria: Benjamina

| | | | |
|-------------|-----------|-----------|--------------|
| 1.- Joana | SIMON | PALMADA | GA PORQUERES |
| 2.- Aura | CASTELLÓ | CRUSET | CG MONTGRÍ |
| 3.- Àfrica | MASSEGUER | GRASSOT | CG MONTGRÍ |
| 4.- Berta | DUCH | PLANAS | GA PORQUERES |
| 5.- Anna | BARTRINA | ROVIOLA | GA PORQUERES |
| 6.- Queralt | CHAVEZ | FORMENTÍ | CG MONTGRÍ |
| 7.- Flora | VERDAGUER | GIMFERRER | GA PORQUERES |
| 8.- Xènia | PUJOL | QUINTANA | CG MONTGRÍ |
| 9.- Cèlia | CARANDELL | FÀBREGA | GA PORQUERES |
| 10.- Berta | ÀLVAREZ | TOLEDANO | CG MONTGRÍ |
| 11.- Mar | ROS | BALLESTER | CG MONTGRÍ |
| 12.- Carla | BOSCH | QUERA | GA PORQUERES |
| 13.- Marina | CARANDELL | FABREGA | GA PORQUERES |

Categoria: Prebenjamina

| | | | |
|-----------|---------|-----------|--------------|
| 1.- Fiona | RUÍZ | FERNÁNDEZ | CG MONTGRÍ |
| 2.- Judit | SÁNCHEZ | CONGOST | GA PORQUERES |

| | | | |
|------------|----------|-----------|--------------|
| 3.- Berta | SABATER | VILANOVA | GA PORQUERES |
| 4.- Ruby | KING | | CG MONTGRÍ |
| 5.- Emma | CERÉS | ARTEMAN | GA PORQUERES |
| 6.- Berta | TARRADAS | JUANOLA | GA PORQUERES |
| 7.- Noèlia | ALTAR | GIL | CG MONTGRÍ |
| 8.- Sara | GARCIA | IGLESIAS | GA PORQUERES |
| 9.- Maria | SOLDADO | PLANAGUMÀ | GA PORQUERES |

8- Altres aspectes a tenir en compte

- ✓ Les participants compartiran totes el mateix vestidor, número 3, per aquest motiu es demana als participants i als responsables que no deixin res de valor en el vestidor i/o a la zona reservada per deixar les bosses.
- ✓ Els horaris d'aquest dossier són orientatius, poden variar en funció de la participació final i el desenvolupament d'altres activitats dels Jocs Emporion.
- ✓ Es demana a tothom la màxima puntualitat per a un bon funcionament de la prova.
- ✓ Els organitzadors no es fan responsables dels perjudicis morals o materials que es puguin patir els participants i els espectadors de la prova. La no disposició d'una assegurança anual o temporal que cobreixi el risc de la pràctica esportiva és responsabilitat de cadascun dels participants, i l'organització declina tota responsabilitat en aquest sentit.

En tot el text d'aquest document, qualsevol referència al tècnic, el delegat, el participant, el gimnasta, el TJ, etc. Expressada en gènere masculí, no és pas un signe de discriminació, s'aplica també al gènere femení. La fórmula s'ha escollit només per a simplificar.

“LA FAM NO FA VACANCES”

Campanya d'estiu de recollida d'aliments bàsics



“La fam no fa vacances” és una campanya de recollida d'aliments bàsics per aconseguir que les persones més necessitades del nostre entorn rebin ajuda alimentària durant l'estiu. La campanya es du a terme, per segon any consecutiu, coordinada pels quatre Bancs dels Aliments de Catalunya.

La situació actual, amb un 20% de la població catalana en risc de pobresa i una demanda creixent d'aliments per part de les entitats, fa que els Bancs dels Aliments, en previsió de poder garantir l'estoc d'aliments bàsics durant els mesos de vacances, facin una nova crida a la ciutadania per recollir aliments de primera necessitat.

L'evolució del nombre de beneficiaris des de que es va iniciar la crisi

| | 2008 | 2014 |
|-----------|--------|---------|
| Barcelona | 57.000 | 150.071 |
| Girona | 16.440 | 42.427 |
| Lleida | 16.000 | 40.000 |
| Tarragona | 19.900 | 26.000 |

La campanya, que enguany està protagonitzada per El Tricicle pretén mobilitzar els ciutadans contra la fam més propera **organitzant actes i activitats que permetin recollir aliments bàsics** per omplir els magatzems de les entitats receptores de la xarxa dels Bancs dels Aliments, de la seva població o de **poblacions properes** per a que puguin fer-los arribar als seus beneficiaris durant l'estiu. En aquesta campanya el focus se centra en donar visibilitat a la tasca que les entitats d'ajuda social, receptores dels aliments distribuïts pels Bancs i que són els que finalment arriben a les persones ateses. En aquests moments **700 entitats formen part de la xarxa dels Bancs dels Aliments a Catalunya.**

Quins són els objectius d'aquesta campanya?

- 1) **Recollir aliments bàsics** per fer-los arribar als més de 250.000 beneficiaris durant els mesos d'estiu.
- 2) **Sensibilitzar a tota la ciutadania** de Catalunya sobre la realitat de la pobresa al nostre país també durant els mesos d'estiu, quan les donacions d'aliments s'alenteixen degut al període de vacances.
- 3) **Posar de relleu la tasca que fan les entitats** d'ajuda social arreu del territori i afavorir una col·laboració continuada amb el Banc dels Aliments i amb la seva xarxa d'entitats durant tot l'any. Potenciar la creació de vincles amb altres associacions de manera local per a que aquestes entitats també puguin rebre ajuda quan els sorgeixin necessitats puntuals.

Com és possible la campanya de recollida?

“La fam no fa vacances” es du a terme gràcies a la **col·laboració de tot tipus d'associacions**, clubs esportius, empreses, escoles, espais, centres educatius, entitats culturals i socials i grups d'arreu de Catalunya, que, coordinats pels Bancs dels Aliments de les quatre demarcacions, **porten a terme activitats i actes amb l'objectiu de recollir aliments** a benefici d'una entitat benèfica propera dins la xarxa dels Bancs. Els mateixos Bancs seran els encarregats de vincular les activitats amb les seves entitats per tal de **garantir la justa distribució dels aliments recollits.**

Quan té lloc “La gana no fa vacances”?

Enguany les activitats de recollida d'aliments es podran organitzar i dur a terme durant tot el mes juny de 2014.

Com es pot col·laborar?

Les escoles, associacions, clubs esportius, agrupaments escolta, empreses o entitats interessats en col·laborar a la campanya organitzant una activitat de recollida d'aliments per una entitat propera es poden posar en contacte amb el Banc dels Aliments de la seva demarcació. Allà trobaran la informació sobre les de les entitats més properes i els consells sobre la organització d'activitats.

info@lafamnofavacances.org

Banc dels Aliments de Girona. Tel. 972 223 463

També a través al web www.lafamnofavacances.org trobaran un formulari per a proposar iniciatives

Quins són els aliments més adients per la donació?

Necessitem **arròs, pasta, llegums secs, oli i llet**. Aquests són aliments d'alt valor nutritiu, bàsics en l'alimentació de les persones. Cada entitat benèfica, d'acord amb l'associació o grup que l'ajuda, pot també demanar especialment algun tipus d'aliment que li faci més falta durant l'estiu. La campanya pretén abastir a cada entitat amb productes bàsics que els siguin més necessaris, i al ser una recollida i entrega a nivell local cada activitat es podrà adaptar a les necessitats més específiques.

Com i a qui s'entregaran els aliments recollits?

Totes les activitats que s'organitzin **es destinaran directament a entitats benèfiques properes** que pertanyin a la xarxa d'entitats dels Bancs dels Aliments. Aquestes **entitats seran les encarregades de rebre, classificar i entregar** els aliments als seus beneficiaris durant els mesos d'estiu.

Un cop el Banc dels Aliments hagi vinculat l'activitat amb l'entitat més propera, serà l'associació, grup, escola etc.. la que es podrà posar en contacte directament amb l'entitat per a definir la manera, la data i la logística que sigui més adequada per la recollida i entrega dels aliments a cada entitat depenent de l'activitat organitzada.

Un cop finalitzada l'activitat, **s'haurà d'informar al Banc dels Aliments** de la vostra demarcació la **quantitat d'aliments recollida** per tal de tenir-ne un control i garantir-ne la justa distribució.

On es podran fer donacions d'aliments?

Al lloc web www.lafamnofavacances.org es podran consultar les activitats i actes que es vagin confirmant arreu del territori per a que la població pugui saber on poder fer les seves donacions d'aliments.

També es podran fer donacions on line d'aliments a través del web del Banc dels Aliments, a través de l'enllaç: http://www.bancdelsaliments.org/ca/dona_aliments/

Mi grano de arena: la plataforma digital solidària **Mi grano de arena**, que permet fer donacions col·lectives *on line*, col·labora amb *La Fam no fa vacances* facilitant la creació d'un lloc web de donació específic de cada campanya i amb la possibilitat de que cada empresa o organització crei el seu propi repte. <http://www.migranodearena.org/>

