




Club Gimnàstica Rítmica  
COSTA BRAVA

# Campus de tecnificació



Del 30/06 al 01/08 (tardes)

 La Nau dels 50m

Per a gimnastes de competició:  
nivell escolar i federat.



Gimnàstica Rítmica  
Preparació física  
Pilates  
Dansa  
Activitats especials

Amb col·laboració de:



Ajuntament de Palamós  
Departament d'esports



## INFORMACIÓ GENERAL

4t Campus de Tecnificació del Club Gimnàstica Rítmica Costa Brava. Les activitats que s'ofereixen són les següents:

- ✓ Gimnàstica Rítmica (tècnica corporal i treball específic amb aparells).
- ✓ Dansa i expressió corporal.
- ✓ Preparació física enfocada a la Gimnàstica Rítmica.
- ✓ Pilates.
- ✓ Jocs d'equip i altres activitats especials.

### Lloc de realització i localitat:

De dilluns a divendres: La Nau dels 50m de Palamós (Carrer Londres nº 25).

Les places pel campus són limitades i per rigorós ordre d'inscripció.

## ACCÉS AL CAMPUS

Podran inscriure's al campus de tecnificació aquelles gimnastes que ja hagin participat a competicions i/o formin part del següents grups: iniciació (només gimnastes amb accés per selecció per part de l'equip tècnic), competició 1, competició 2 i competició 3.

## DATES, HORARIS I GRUPS

El Campus de Tecnificació es realitzarà durant el mes de juliol en horari de tardes segons els nivells de les gimnastes:

Per tal de poder garantir la continuïtat als grups de competició, la inscripció al campus és obligatòria amb les següents condicions:

- Grups de Competició 1 i 2: mínim d'assistència de 3 setmanes consecutives de les 5 que ofereix el campus.

- Grup de Competició 3: mínim d'assistència de 4 setmanes consecutives de les 5 que ofereix el campus.

- **GRUP 1: Dimarts, dijous i divendres de 18:30h a 20:30h:** gimnastes que en aquesta temporada 2024-2025 han format part dels grups de Competició 1 (nivell B), Competició 2 (nivell A) i gimnastes seleccionades per part de l'equip tècnic dels grups d'Iniciació.
- **GRUP 2: Dilluns, dimecres i divendres de 17:30h a 20:30h:** gimnastes que en aquesta temporada 2024-2025 han format part del grup de Competició 3 i gimnastes seleccionades per part de l'equip tècnic d'altres grups de competició.

*Nota 1: s'ha de realitzar la inscripció al grup el qual ha format part la vostra filla aquesta temporada. En cas de proposta de canvi per part de l'equip tècnic, sereu notificats per correu electrònic.*

*Nota 2: el fet de seleccionar gimnastes per participar en un grup superior al seu, serà per valorar la possibilitat de pujar de grup de cares a la propera temporada. A finals de juliol es notificarà la decisió final segons l'evolució de la gimnasta.*

## METODOLOGIA DE TREBALL

Totes les activitats que s'ofereixen al campus es realitzaran i s'adaptaran segons les edats i/o nivells de les/els gimnastes.

## EQUIP TÈCNIC

L'equip tècnic del campus el formen entrenadores titulades i qualificades.

El campus està cobert amb assegurança RC d'accidents. Les/els participants i equip tècnic també estan assegurats amb la inscripció.

## PREUS

### Campus de tecnificació:

- **Grup 1 (Competició 1, Competició 2 i gimnastes d'iniciació seleccionades per l'equip tècnic): 55€**
- **Grup 2 (Competició 3 i gimnastes seleccionades per l'equip tècnic): 65€**

*Nota 1: les gimnastes ja tenen inclosa al preu l'assegurança que les cobreix durant la realització del campus.*

*Nota 2: independentment del número de setmanes que s'assisteixi, la quota no es dividirà en cap cas.*

*Nota 3: aquelles famílies de Competició 3 que vau realitzar el pagament anual (fins juliol), caldrà que us poseu en contacte amb [ritmicacostabrava@gmail.com](mailto:ritmicacostabrava@gmail.com)*

## INSCRIPCIÓ

La inscripció es realitzarà a través del link que us facilitem a continuació. És molt important que llegiu bé totes les instruccions per tal de formalitzar correctament la inscripció.

Link inscripció: <https://forms.gle/sjZUydtYrABcU2GFA>

Un cop realitzada la inscripció, s'haurà de fer el pagament corresponent.

## MÈTODES PAGAMENT

S'haurà de procedir a realitzar el pagament corresponent al següent número de compte: **ES30 2100 0028 7202 0074 0683**

- ✓ Es disposa d'un total de 24h per a fer el pagament un cop emplenat el full d'inscripció.

**IMPORTANT:** quan es realitzi el pagament és imprescindible escriure l'assumpte amb les següents dades:

- ✓ Assumpte: NOM + COGNOMS GIMNASTA - CAMPUS

Caldrà enviar justificant de pagament al nostre correu electrònic: [ritmicacostabrava@gmail.com](mailto:ritmicacostabrava@gmail.com)

*Nota:* no es retornarà l'import de la quota un cop formalitzat el pagament (només en casos justificats es retornarà el 50%).

## DOCUMENTACIÓ ADJUNTA

A més del justificant de pagament, s'ha d'enviar per correu electrònic la següent **documentació requerida:**

- ✓ Fotocopia DNI alumne (només gimnastes noves que no pertanyen al club).
- ✓ Fotocopia CatSalut (només gimnastes noves que no pertanyen al club).
- ✓ Autoritzacions emplenades i signades: s'haurà d'adjuntar al formulari.

\*Aquest últim document el trobareu en el següent link:

[https://drive.google.com/file/d/1LBxZn-JmgbNF0DC3\\_d\\_n-byh6FpFQJBE/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1LBxZn-JmgbNF0DC3_d_n-byh6FpFQJBE/view?usp=drive_link)