

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA

CURS DE NIVELL I PT091601GIAR – SALT (GIRONA)-A

INFORMACIÓ

Segons Resolució del secretari general de l'esport - President del Consell Català de l'Esport – de 17 de maig de 2016

BLOC COMÚ / BLOC ESPECÍFIC / PERÍODE DE PRÀCTIQUES

ORGANITZACIÓ: Consell Català de l'Esport/Escola Catalana de l'Esport –
Federació Catalana de Gimnàstica.

Lloc de Celebració Dates i Horari:

* **PROVA D'ACCÉS.** . SALT GIMNÀSTIC CLUB. C/. Martí i Pol, 5. 17190 SALT
(Girona). 17 de juny del 2016, de 17:00 a 20:00 h

* **BLOC ESPECÍFIC:** SALT GIMNÀSTIC CLUB. C/. Martí i Pol, 5. 17190 SALT
(Girona).

De l'11 de juliol al 17 de setembre de 2016

Dates i horaris: *(Els horaris definitius es lliuraran el dia de la presentació del curs)*

De dilluns a dissabte: de 10:00 a 14:15 i de 15:15 a 19:30 h

JULIOL: 11-12-13-14-15-16-18-19-20-21-22-23-25-26-27-28-29-30-31 (PRESENCIALS)

JULIOL: 16 de 15:15 a 18:30 h (NO PRESENCIALS)

Exàmens BE:

* **Convocatòria ordinària:** els exàmens de la convocatòria ordinària, s'aniran celebrant a mida que es vagi acabant cada assignatura.

* **Convocatòria extraordinària:** 16 de setembre de 15:00 a 19:00 i el 17 de setembre de 2016 de 10:00 a 19:00 h.

* **BLOC COMÚ:** ESCOLA CATALANA DE L'ESPORT. Esplugues de
Llobregat. C/. Sant Mateu, 27-37.

De l'1 d'octubre al 03 de desembre de 2016 (SEMIPRESENCIAL)

Dates i horaris: *(Els horaris definitius es lliuraran el dia de la presentació del curs)*

Dissabtes: (**presencial** de 08:30 a 14:00 h) i Divendres: (**no presencial** de 16:00 a 22:00 h)

OCTUBRE: 01-08-15-22-29 (PRESENCIAL) // 07-14-21-28 (NO PRESENCIAL)

NOVEMBRE: 05-12-19 (PRESENCIAL) // 04-11-18 (NO PRESENCIAL)

Exàmens BC:

Convocatòria Ordinària: els exàmens de la convocatòria ordinària, s'aniran realitzant dins l'horari de l'assignatura, a mesura que vagin finalitzant les diferents unitats formatives.

Convocatòria extraordinària: 03 de desembre de 2016 de 09:00 a 13:45 h

**** Recordem que l'alumne podrà inscriure's per fer el Bloc Comú a qualsevol centre a Catalunya que convoqui el Bloc Comú de Nivell I, format LOE:**

INSTITUT NÀUTICA DE BARCELONA (BCN)
INSTITUT JAUME I (Salou)
INSTITUT LA POBLA DE SEGUR (La Pobla)
INSTITUT ROCAGROSSA (Lloret de mar)
INSTITUT SERRALLARGA (Blanes)
INSTITUT JOAN ORÓ (Lleida)
INSTITUT PERE ALSIUS I TORRENT (Banyoles)
EFTE Escola Catalana de l'Esport (Esplugues)
INSTITUT MOLLERUSSA (Mollerussa)
INSTITUT ALEXANDRE SATORRAS (Mataró)
INSTITUT AGUSTÍ SERRA I FONTANET (Sabadell)
INSTITUT ILLA DE RODES (Roses)
INSTITUT DE TECNIFICACIÓ (Amposta)

Per a més informació, consulteu la pàgina web del Departament d'Ensenyament:

www.gencat.cat/ensenyament/

***PERÍODE DE PRÀCTIQUES: Del 15 de d'agost de 2016 al 15 d'agost de 2017**

El període de pràctiques es realitzarà en finalitzar el període lectiu sempre i quan es compleixin els següents requisits:

- que l'alumnat hagi superat la totalitat dels continguts del Bloc Específic i, que l'alumnat hagi superat la totalitat dels continguts del Bloc Comú o com a mínim hi estigui matriculat.

***Requisits per a la inscripció:**

- Edat mínima: 16 anys complerts en el moment de la inscripció.
- Disposar del títol de graduat en educació secundària obligatòria (o equivalent, o superior a efectes acadèmics) o bé, document acreditatiu de la superació de la prova d'accés a cicles formatius de grau mitjà o de grau superior
- Disposar d'una fotografia de carnet
- Disposar de la llicència federativa vigent.
- Disposar del document justificatiu de l'ingrés de l'import de la prova d'accés

***Imports del curs:**

Prova d'accés: 49,25 €

Bloc Comú : 136 €

Bloc Específic + Període de Pràctiques + Varis: 730,65 €

TOTAL: 915,80€

*** Pagament:**

*** El pagament de la inscripció a la PROVA D'ACCÉS s'haurà d'efectuar a través de la pàgina web de la Federació Catalana de Gimnàstica: www.gimcat.com. Un cop tramitada la inscripció, el pagament del Bloc Específic, el Període de Pràctiques i els Varis, es realitzarà mitjançant una targeta de crèdit o dèbit a través del mateix programa.**

*** El pagament del BLOC COMÚ**, s'haurà d'efectuar mitjançant un ingrés a l'entitat financera La Caixa CC i es podrà efectuar fins a una setmana abans de l'inici del bloc:

ES29 2100 0148 5602 0059 7260

*** Terminis:**

Inscripció: fins el 06/06/2016
Llista provisional admesos a la prova d'accés: 10/06/2016
Llista definitiva d'admesos a la prova d'accés: 13/06/2016
Acta definitiva de la prova d'accés: 20/06/2016
Llista definitiva d'admesos al curs: 22/06/2016
Terminis de pagament: del 22/06/2016 fins el 11/07/2016

*** Inscripcions:**

Les sol·licituds d'inscripció s'han de presentar a:

PROVA D'ACCÉS – BLOC ESPECÍFIC+ VARIS I EL PERIODE DE PRÀCTIQUES

Federació Catalana de Gimnàstica Passeig Olímpic 17-19 08038 Barcelona
Telèfon – 93 426 94 78. **Per poder tenir accés a les oficines de la FCG, serà necessari enviar un correu electrònic a icantero@gimcat.com al menys un dia lectiu abans de la vostra assistència, sol·licitant autorització d'entrada indicant el nom complet de la persona que vindrà a presentar la documentació.**

LA INSCRIPCIÓ AL BLOC COMÚ CONVOCAT EN AQUEST DOCUMENT O A QUALSEVOL DELS BLOCS COMUNS CONVOCATS PER L'ESCOLA CATALANA DE L'ESPORT (FORMAT LOE), ES FORMALITZARÀ A LA SEU DE L'ESCOLA CATALANA DE L'ESPORT.

Escola catalana de l'Esport. C/. Sant Mateu 27-37. 08950 Esplugues de Llobregat.
Telèfon 93 480 49 00.

- Els impresos estaran a disposició dels interessats a:

www.gencat.cat/esports

www.gimcat.com/

*** Número de places:**

- El mínim serà de 15 alumnes i el màxim de 35 alumnes
- (La Federació Catalana de Gimnàstica i l'Escola Catalana de l'Esport es reserven el dret d'anul·lar el curs en cas de no arribar al mínim d'alumnes establert)

***Expedició de Certificats:**

- Des del 31 de gener de 2014 i atenent a la LLEI 2/2014, del 27 de gener, de mesures fiscals, administratives, financeres i del sector públic, l'emissió del certificat de nivell I, nivell II i nivell III en període transitori té un cost de 21, 42 i 63 euros respectivament.
- La inscripció al ROPE és gratuïta i es fa d'ofici en el moment d'expedir el certificat de nivell I.
- Un cop superats els 3 blocs (comú, específic i pràctiques) l'Escola Catalana de l'Esport es posarà en contacte amb l'alumne per comunicar-li que ja pot sol·licitar l'expedició del seu certificat, indicant-li la manera de fer-ho.
- Atenent a la mateixa llei de 31 de gener de 2014, us comuniquem també que els duplicats, tant de certificats com de ROPE tenen un cost de 21 euros.

*** PLA FORMATIU.- : PF-112GIAR01(TOTAL: 375 h)**

(Segons Resolució de 7 de febrer de 2012, de la Presidència del Consejo Superior de Deportes, por la que se publica el plan formativo de las especialidades de gimnasia artística, gimnasia rítmica, gimnasia trampolín, gimnasia acrobática y gimnasia aeróbica, pertenecientes a la modalidad deportiva de gimnasia. BOE Núm. 50 Martes 28 de febrero de 2012 Sec. III. Pág. 17191.

• BLOC COMÚ

Bases del comportament esportiu	30 hores
Primers auxilis	20 hores
Activitat física adaptada i discapacitat	10 hores
Organització esportiva	20 hores
TOTAL	80 hores

• BLOC ESPECÍFIC

Terra	11 hores
Poltre amb arcs	11 hores
Anelles	11 hores
Salt	11 hores
Paral·leles masculines	11 hores
Barra fixa	11 hores
Paral·leles asimètriques	11 hores
Barra d'equilibris	11 hores
Ballet i tècnica corporal	10 hores
Reglament G.A.M.	09 hores
Reglament G.A.F.	09 hores
Composició musical	05 hores
Didàctica del condicionament físic específic	10 hores
Seguretat e higiene en l'ensenyança de la gimnàstica artística	08 hores
Administració, gestió i desenvolupament professional	06 hores
TOTAL	145 hores

• PERÍODE DE PRÀCTIQUES 150 hores

*** PROVA D'ACCÉS CURS DE NIVELL I EN GIMNÀSTICA ARTÍSTICA**

Estructura de la prova.

Exercicis a terra:

Realització de la següent sèrie d'elements enllaçats:

1. Roda lateral- ¼ de gir endavant- seguit de pi- tombar- gripau (2 seg.)- ajuntar cames- circulo de braços enrere- suport dorsal (2 seg)- ½ gir suport facial (2 seg)- ballestejar a cames entre els braços i salt a dalt en extensió- tombarella enrere agrupada a cames juntes i rectes- salt gimnàstic des de «chassé» (galopi o agrupat o zancada)- dos o tres passos de carrera tombarella saltada endavant o rondada o colom.

Exercicis de salt:

Elecció d'un dels tres elements especificats a continuació, demostratius del coneixement mínim de l'estructura bàsica del salt.

. Saltar i parar: amb cursa i saltant al trampolí saltar la taula de salt a una altura de 1.20 m., amb suport de mans i amb cames obertes i esteses a la recepció de peus junts.

. Salt vertical des de tècnica de l'aparell de salt: des de carrera davant de salt a impuls al trampolí i elevació a posició dempeus (sense suport de mans) en taula de salt, matalàs o plinto a 1 metre d'altura.

. Colom: des de carrera davant de salt a impuls al trampolí i execució del salt colom en taula de salt o en matalàs a caure en posició ajaguts. (1 metre d'altura).

Exercicis en barra fixa/paral·leles asimètriques:

Realització d'una sèrie d'elements que impliquen demostració d'uns mínims coneixements bàsics dels aparells que requereixen suspensions, vols i impulsos:

1. De suspensió elevar cames rectes a angle (2 segons) - baixar cames i flexionant braços i maluc pujar per davant realitzant volta de tripa enrere amb cames juntes i flexionades (volta canaria)-despegue cames juntes i rectes - volta de tripa enrere amb cames juntes i rectes- vols en banda superior de paral·lels asimètrics o barra fixa. Bascular per davant a balanceig endavant- balanceig enrere- balanceig endavant- balanceig enrere- deixar anar per darrere la recepció.

Criteri d'avaluació:

. 5 punts: execució sense errors tècnics i aconseguits en la seva totalitat.

. 4 punts: execució amb errors tècnics no fonamentals (lleus).

. 3 punts: errors tècnics que no impossibiliten l'execució de l'element o enllaç (mitjà).

. 2 punts: greus errors tècnics que dificulten en gran manera l'execució de l'element o enllaç.

. 0 punt: no executar.

L'alumne haurà d'assolir un mínim de 9 punts en total per ser apte.