

CURSO ABIERTO PARA ENTRENADORES. GIMNASIA ARTISTICA FEMENINA.

FECHA:

15-16-17 de Abril.

LUGAR:

Cra 18 # 164-22 Toberin/Bogotá.

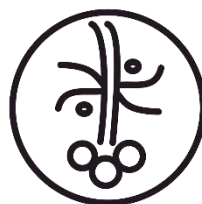
ORGANIZA:

DREAMERS
GYMNASTICS

LIVING SPORTS GROUP

SAS

APOYA:



FEDERACION
COLOMBIANA
DE GIMNASIA

OBJETIVO:

Fortalecer procesos teóricos-prácticos de entrenadores de gimnasia artística femenina a nivel local, regional y nacional, con apoyo de especialistas nacionales e internacionales en áreas científicas y técnicas.

INVITADA ESPECIAL:



AGUSTINA MIGNONE (ARGENTINA)

LICENCIADA EN EDUCACION FISICA

FIG COACH BREVET

ENTRENADORA DE SELECCIÓN
ARGENTINA

COORDINADORA Y ENTRENADORA ELITE
DEL CENTRO GIMNASTICO NORTE,
BUENOS AIRES

PARTICIPANTES:

- Entrenadores de escuelas de formación, academias, clubes o ligas, especializados en gimnasia artística.
- Estudiantes y/o practicantes en deportes o áreas a fines.

PROGRAMACIÓN PROVISIONAL:

HORA/DIA	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17
08:00 A. M.	PRESENTACION DEL CURSO		
08:30 A. M.	EXPOSITOR TEORICO	BARRAS ASIMETRICAS 1	VIGA DE EQUILIBRIO 2
09:00 A. M.			
09:30 A. M.	COFFE BREAK		
10:00 A. M.	EXPOSITOR TEORICO	VIGA DE EQUILIBRIO 1	EJERCICIOS DE PISO 2
10:30 A. M.			
11:00 A. M.	PLANEACION DEPORTIVA	SALTO 2	BLOQUE DE PREGUNTAS
11:30 A. M.			
12:00 P. M.	ALMUERZO		
12:30 P. M.	ALMUERZO		
01:00 P. M.	PREPARACION FISICA	EJERCICIOS DE PISO 1	ENTRENAMIENTO EN CONJUNTO
01:30 P. M.			
02:00 P. M.	SALTO 1	BARRAS ASIMETRICAS 2	
02:30 P. M.			
03:00 P. M.	BLOQUE DE PREGUNTAS		
03:30 P. M.			

**sujeto a cambios por la organización o el experto técnico.*

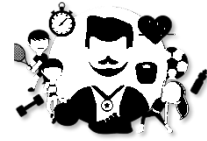
CONTENIDOS:

PLANEACION DEPORTIVA:



- Caracterización para deportistas de proyección
- Planeación a largo plazo
- Planeación de ciclos (macro, meso, micro)

PREPARACION FISICA:



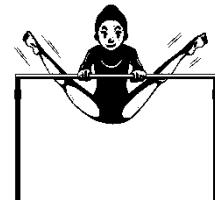
- Desarrollo de la resistencia, fuerza y velocidad
- Desarrollo de capacidades complejas
- Metodologías de trabajo.

SALTO:



- Técnica de carrera
- Entrada al trampolín y caballete
- Paloma-tsukahara-yurchenco.

BARRA:



- Elementos cerca de la barra
- Grandes vueltas
- Transiciones
- Salidas
- Seltas

VIGA:



- Acrobacias adelante, atrás y laterales
- Enlaces
- Salidas

PISO:



- Acrobacias adelante y atrás
- Giros adelante y atrás
- Enlaces

COSTOS:

Inscripción ordinaria

Antes de 1 de Abril

500.000

Inscripción extraordinaria

Entre el 2 y 12 de Abril

600.000

** descuento del 10% en la inscripción de 3 o más entrenadores de una misma institución.*

INCLUYE:

Coffe breaks
Refrigerios
Certificado
Obsequio

NO INCLUYE:

Almuerzos
Materiales

FACILIDADES DE PAGO:

- Abono del 50% antes de 15 de Marzo.
- Saldo del 50% antes del 12 de Abril.

Para entrenadores que deseen participar en el
"ENTRENAMIENTO EN CONJUNTO" con sus deportistas,
tendrá un costo de **30.000** adicional por gimnasta.

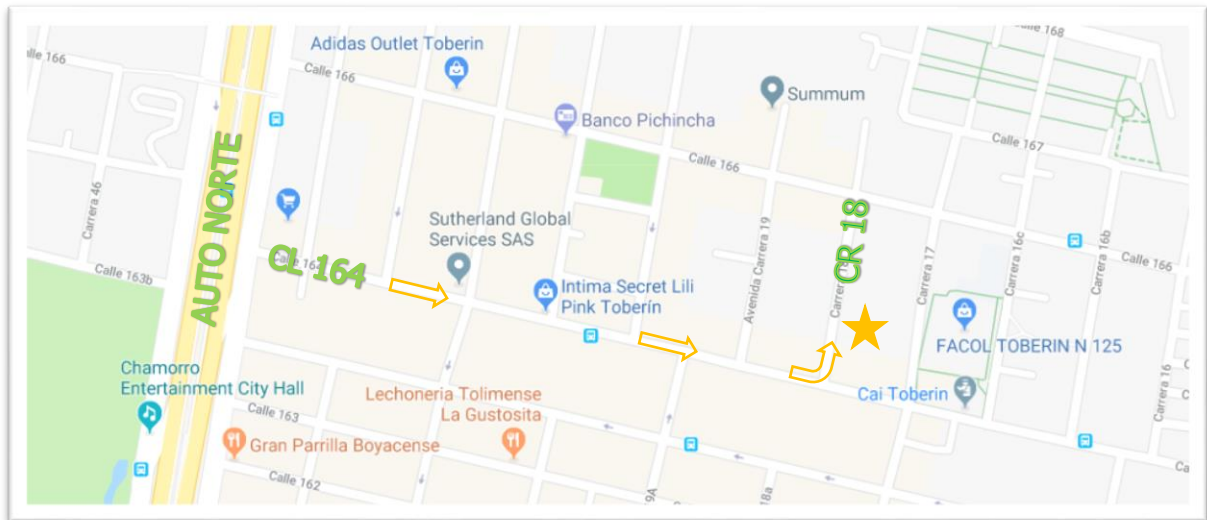
PROCESO DE INSCRIPCIÓN:

Consignar a la cuenta de ahorros # **24090535310** de BANCO CAJA SOCIAL, a nombre de **LIVING SPORTS GROUP SAS**, Nit 901.231.071-2


Enviar correo electrónico a inscripciones.dreamers@gmail.com con la copia del recibo de consignación y datos del entrenador:

- ✓ NOMBRES
- ✓ APELLIDOS
- ✓ DOCUMENTO
- ✓ LUGAR DE TRABAJO
- ✓ AÑOS DE EXPERIENCIA
- ✓ FECHA DE CONSIGNACION

UBICACIÓN Y CONTACTO



Cra. 18 No. 164 - 22 - Toberin, Bogotá

Cel:  +57 314 422 7058

Email: dreamersgymnastics@gmail.com

 Dreamersgymnastics -  @dreamersgymnastics -  @dreamersgym

TAMBIEN ENCUENTRANOS EN:



waze



Google Maps