

TORNEO BCN COMARCAS ONLINE

El club Vallesa de Ritmica Cardedeu tiene el honor de invitarte al I torneo BCN COMARCAS ONLINE. Muchos de vosotros ya han participado en otras ediciones de nuestro torneo presencia. Ahora es el momento de adaptarnos a la situación y lo haremos a través de Internet.

¿Cuándo tendrá lugar el torneo?

El próximo domingo 10 de mayo a las 10:00h

¿A quién va dirigido nuestro torneo?

A todos los gimnastas que deseen participar. Para separar por niveles haremos los siguientes grupos:

Grupo de Iniciación y Escuela	Grupo de Competición Escolar	Grupo Copa catalana y Nacional
Pequeño (Prebenjamín, Benjamín)	Pequeño (Prebenjamín, Benjamín)	Pequeño (Prebenjamín, Benjamín)
Medianas (Alevines, Infantiles)	Medianas (Alevines, Infantiles)	Medianas (Alevines, Infantiles)
Grandes(cadetes, juveniles y seniors)	Grandes (Cadetes, juveniles y Seniors)	Grandes (Cadetes, juveniles y Seniors)

¿Qué tengo que hacer para participar?

-Crea una coreografía de 45 segundos con la música que más te guste.

-Los requisitos mínimos de la coreografía son los siguientes:

1 Salto

*1 Giro

*1 Equilibrio

* 1 Serie de pasos de danza

* El baile tiene que ser manos libres.

-¡Prepárate para la competición! Coge el maillot de competición (si no tienes ropa deportiva), hazte el moño, maquíllate, ponte las punteras y ya estás listos!

Si os apetece también podéis recrear un escenario de competición(Pancartas, túneles de salida..)

¿Cómo grabar la actuación?

El torneo se realizará uniéndose los vídeos de los diferentes ejercicios y se subirá a YOUTUBE. Posteriormente se entregarán los premios y diplomas a todos los participantes.

Para grabar los vídeos se hará de la siguiente manera:

1-obligatorio para grabar el ejercicio en Horizontal

2-la salida de la gimnasta se grabará la salida "al Tapiz" y se llamará el nombre, categoría y Club de la gimnasta. Ej: Actúa *Alicia Rodríguez gimnasta de Iniciación del VR Cardedeu*

Finalmente envía el vídeo al correo electrónico: **Trofeu.bcncomarques.online@gmail.com** con el asunto: Nombre GIMNASTA_CATEGORIA_Club EX: *Aliciarodriguez-Prebenjamín Iniciación-Vrcardedeu*

El último dia para participar es el Miércoles dia 6 de Mayo

Los premios:

Como todas las gimnastas ya son ganadoras de todo el trabajo que están haciendo en casa no daremos premios a la mejor gimnasta. Los premios a dar serán:

- Más elegante gimnasta
- Más fuerza en la actuación.
- Coreografía más original
- Gimnasta más expresiva
- Gimnasta con más técnica corporal

¿Con quién puedo ponerme en contacto si tengo dudas?

Si tiene dudas puede ponerse en contacto con el siguiente correo electrónico:

Trofeu.bcncomarques.online@gmail.com

¡Esperamos que os guste nuestra propuesta y participéis!

Echamos de menos las competiciones, los gimnastas, los entrenadores y los familiares.

Con esta iniciativa nos volveremos a ver.

Gracias a todos.

Saludos.

