

GRUPO

ESCUELA

MARTES Y JUEVES 17:15-18:30

La Escuela está compuesta por los grupos de menor edad (3, 4 y 5 años).

Su participación se centrará en **exhibiciones y torneos amistosos**, como primera experiencia en el ámbito deportivo.

La base del entrenamiento será la misma que la del equipo de competición, pero adaptada a su edad desde una visión lúdica e introductoria, con el objetivo de:

- Desarrollar la coordinación, equilibrio y motricidad básica.
- Iniciar la familiarización con los aparatos de gimnasia de forma divertida.
- Potenciar la expresión corporal y el trabajo en grupo.
- Fomentar la motivación y el gusto por la práctica deportiva.



GRUPO COMPETICIÓN



MARTES Y JUEVES 17:15-19:00

Formado por gimnastas que comienzan su recorrido en el **ámbito competitivo**.

Objetivos principales:

- Aprender y afianzar las bases técnicas de la gimnasia rítmica (posiciones, dificultades corporales y manejo básico de aparatos).
- Conocer la metodología de entrenamiento propia del club, (rutinas progresivas y estructuradas).
- Participar en **competiciones de nivel iniciación y torneos amistosos**
- Fomentar valores de esfuerzo, constancia y compañerismo en el marco de la competición.

Dentro de este grupo, cada gimnasta se ubicará en el nivel y categoría que corresponda a su edad y condiciones, garantizando así un desarrollo equilibrado, justo y adaptado.

El entrenamiento mantiene una orientación formativa, centrada en la correcta adquisición de técnica y la preparación de los primeros montajes coreográficos, buscando siempre un equilibrio entre disciplina y motivación.