

# IV CLINIC DE GIMNASIA RÍTMICA CLUB MARUSIA

Ribadavia

29 de octubre de 2011

de 09:00h a 20:00h

Polideportivo de Maquiáns

Destinado a:  
Entrenadoras/es y Monitoras/es.  
Gimnastas a partir de 10 años.

**ORGANIZAN:**



Más info en:  
[www.clubmarusia.com](http://www.clubmarusia.com)

**COLABORAN:**

N  
E  
L  
I  
P  
I  
S  
H  
C  
H  
E  
L  
I  
N  
A

By@juabro



Concello de Ribadavia



DEPUTACION  
OURENSE



FUNDACIÓN  
DEPORTE  
GALEGO





## **IV CLINIC GIMNASIA RÍTMICA CLUB MARUSIA NELI PISHCHELINA**

### **ORGANIZA:**

- CLUB MARUSIA
- CAMPUSDOC

### **FECHA:**

- 29 DE OCTUBRE DE 2011

### **LUGAR:**

- Polideportivo de Maquiáns de Ribadavia (Ourense), 09:00 horas.

### **DESTINADO A:**

- Entrenadoras y Monitoras de Gimnasia Rítmica de cualquier provincia.
- Gimnastas a partir de 10 años de edad

### **OBJETIVOS:**

- Instruir a entrenadoras y gimnastas sobre los diferentes métodos y ejercicios destinados a la mejora de cualidades físicas específicas de la gimnasia rítmica.
- Complejo de ejercicios de movimientos plásticos: método para mejorar la coordinación intermuscular y la estética del movimiento

### **METODOLOGÍA:**

Práctica que será realizada por las gimnastas que se inscriban. Las entrenadoras participantes podrán preguntar en cualquier momento dudas al respecto de lo explicado.

### **PROGRAMA:**

#### Mañana

09:00-10:00: Llegada de participantes. Calentamiento individual antes del comienzo.

10:00-11:30: Complejo de ejercicios de movimientos plásticos: método para mejorar la coordinación intermuscular y la estética del movimiento

11:30-12:00: Descanso

12:00-14:00: Lanzamientos de pierna, flexibilidad: mejorar el tono de los músculos que intervienen en la flexión y extensión de cadera. Ejercicios para la mejora de la flexibilidad y la elasticidad.

14:00-15:30: Descanso/ Comida de Confraternización (previa reserva).

## Tarde

15:30-16:00: Calentamiento individual.

16:00-18:00: Multisaltos: ejercicios de preparación para los grandes saltos.

18:00-18:30 Descanso.

18:30-20:00: Ejercicios de coordinación con aparatos: ejercicios para mejorar la coordinación espacial y temporal en relación a los aparatos.

20:00: Entrega de diplomas.

### **PRECIOS:**

#### **SOLO CLINIC:**

ENTRENADORA/MONITORA: 70 €.

PRECIO DE LA GIMNASTA : 30€.

#### **CLINIC+COMIDA:**

ENTRENADORA/MONITORA: 80€.

PRECIO DE LA GIMNASTA : 40€.

### **INSCRIPCIONES (Plazas limitadas):**

- Mandar mail a [clubmarusia@clubmarusia.com](mailto:clubmarusia@clubmarusia.com) con nombre, apellidos, DNI y dirección de correo electrónico y una vez recibido os comunicaremos número de cuenta bancaria para el ingreso de la inscripción. Fecha tope 24 de octubre de 2011.

### **RECOMENDACIONES ADICCIONALES:**

Las gimnastas participantes deberán venir provistas de los 5 aparatos de gimnasia rítmica, pesas para los tobillos y gomas elásticas (adecuadas a su edad), además de ropa deportiva adecuada a la práctica de la GR.

## **CURRICULUM VITAE**

**NOMBRE:** NELI PISHCHELINA

**FECHA DE NACIMIENTO:** 10-02-1973

**TITULACIÓN:**



- Licenciada en Educación Física por le Ministerio de Cultura y Deportes de Bielorrusia por la Universidad de Minsk.
- Entrenadora de Gimnasia Rítmica.
- Maestra del Deporte de Categoría Internacional.

**CARGOS ACTUALES:**

- Entrenadora de Equipo Nacional de Bielorrusia con el cargo de Entrenadora Coreógrafa.
- Entrenadora del Club Spartak de Minsk.

**MÉRITOS DEPORTIVOS:**

1. Como gimnasta.
  - a. Varias veces Campeona de GR de Bielorrusia.
  - b. Varias veces Medallista en Campeonatos Nacionales de GR de la URSS.
  - c. Integrante del Equipo Nacional de la URSS, Campeonato de Europa de 1987.
2. Como entrenadora
  - a. Entrenadora-coreógrafa del conjunto junior de Bielorrusia; medallista en todas los Campeonatos de Europa en categoría junior realizados en esta modalidad.
  - b. Entrenadora-coreógrafa Aleksandra Narkievich (subcampeona de Europa Junior por equipos y campeona de Europa Junior en aro, en la actualidad integrante del equipo senior de Bielorrusia).
  - c. Entrenadora de 2 gimnastas integrantes del conjunto senior de Bielorrusia y una gimnasta del conjunto Junior.
  - d. Entrenadora de la gimnasta Kseniya Cheldishkina integrante del equipo junior individual de Bielorrusia candidata a participar en el próximo campeonato de Europa Junior.
  - e. Ponente en diferentes clinics y entrenamientos realizados en España, Slovakia e India.