



**GYMNASTICS CAMP**  
RFEG

UN CAMPUS PARA APRENDER  
COMO LOS MEJORES

**GIMNASIA  
ARTÍSTICA**



**GIMNASIA  
RÍTMICA**



# 01 ¿QUÉ ES GYMNASTICS CAMP?

**Gymnastics Camp** es un proyecto de la Real Federación Española de Gimnasia que ofrece la oportunidad de vivir una experiencia de entrenamiento al más alto nivel para descubrir y compartir los valores de la gimnasia, tanto rítmica como artística.

## **FORMACIÓN DE ALTO NIVEL A TRAVÉS DE LA GIMNASIA**



## 02 ÁREAS DE TRABAJO

# PROGRAMA DISEÑADO POR EL EQUIPO TÉCNICO DE LA **REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA**



## **ENTRENAMIENTO**

técnica de aparatos, control postural, entrenamiento específico.

## **EDUCACIÓN DEPORTIVA**

código de puntuación, nutrición, psicología, metodologías de entrenamiento.

## **ACTIVIDADES LÚDICAS**

dinámicas de juego vinculadas a valores deportivos. Trabajo en equipo, esfuerzo, liderazgo y autocontrol.

## **MÚSICA APLICADA AL MOVIMIENTO (gimnasia rítmica)**

danza contemporánea, clásica, salsa y flamenco.

## **PREPARACIÓN FÍSICA (gimnasia artística)**

preparación específica para cada uno de los aparatos.



## INICIACIÓN

GIMNASTAS QUE PRACTICAN 2/3 HORAS SEMANALES.

## PROMESAS

GIMNASTAS INICIADAS EN COMPETICIONES AUTONÓMICAS.

## TECNIFICACIÓN

GIMNASTAS FEDERADAS QUE COMPITEN A NIVEL NACIONAL CON LICENCIA.

VIVE UNA **GRAN EXPERIENCIA** DE APRENDIZAJE PERSONALIZADO



## 03 CAMPUS EXTERNO

## **CAMPUS EXTERNO**

Dirigido a participantes a partir de 7 años.

Prueba de nivel: Domingo.

Campus: 5 días, de lunes a viernes.

Gala: Sábado.

Instalaciones deportivas: Universidad Europea de Madrid.

Punto de recogida: Universidad Europea de Madrid.

<b>08:30</b>	Check in
<b>09:00</b>	Entrenamiento
<b>10:30</b>	Duchas y Snack
<b>11:00</b>	Educación deportiva
<b>12:00</b>	Actividad lúdica
<b>13:00</b>	Almuerzo e higiene dental
<b>14:00</b>	Piscina
<b>16:00</b>	Entrenamiento
<b>17:30</b>	Actividad específica*
<b>18:30</b>	Duchas y merienda
<b>19:00</b>	Check out

**\* Música aplicada al movimiento o Preparación física**





# 04 CAMPUS INTERNO

## CAMPUS INTERNO

Dirigido a participantes a partir de 9 años.

7 días, de domingo a sábado.

Instalaciones deportivas y Residencia: Universidad Europea de Madrid.

Punto de recogida: Universidad Europea de Madrid.

Punto de entrega: Universidad Europea de Madrid.

Servicio de transfer (consultar condiciones).

08:30	Desayuno	16:00	Entrenamiento
09:00	Entrenamiento	17:30	Actividad específica*
10:30	Duchas y Snack	18:30	Duchas y merienda
11:00	Educación deportiva	19:30	Comunicación familiar
12:00	Actividad lúdica	21:00	Cena
13:00	Almuerzo e higiene dental	22:00	Velada nocturna
14:00	Piscina	23:00	Descanso

\*Música aplicada al movimiento o Preparación Física



# 05 EQUIPO PROFESIONAL



## Entrenadores

En Gymnastics Camp los entrenamientos son dirigidos por técnicos y gimnastas de primer nivel. Miembros de la Real Federación Española de Gimnasia.



## Monitores

Profesionales y estudiantes del ámbito de la educación, la psicología o la pedagogía. Todos nuestros monitores tienen vocación educativa, de esta manera aplican nuestro programa con excelencia.



## Master Class

Las clases magistrales son una parte fundamental de nuestro programa, que complementa el trabajo diario con seminarios específicos de gimnastas de nivel internacional.



# 06 INSTALACIONES



## Universidad Europea de Madrid

Una de las universidades privadas más prestigiosas a nivel mundial. El Campus de Villaviciosa de Odón destaca por sus instalaciones modernas y de vanguardia. Con más de 25 hectáreas, el campus cuenta con todos los recursos necesarios para la ejecución del Gymnastics Camp.



## Instalaciones deportivas

En las instalaciones de la UEM disponemos de un pabellón cubierto con todo el equipamiento necesario para la práctica de la gimnasia, con capacidad para 500 participantes. Además de un extenso complejo deportivo dotado de piscinas, gimnasio, pista de atletismo, canchas de fútbol...



## Residencia

La UEM cuenta con dos residencias universitarias con capacidad para 500 personas, distribuidos en habitaciones dobles e individuales, todas exteriores con vistas a los jardines exteriores y entorno con baño privado, donde nuestros participantes internos disfrutarán de todas las comodidades.



# 07 CALIDAD Y EXCELÉNCIA

## Comida

La alimentación estará supervisada por un dietista para garantizar que se ajusta a las necesidades de los participantes y a los requisitos de calidad propios del Campus de la Real Federación Española de Gimnasia.

**Desayuno:** incluirá aporte de líquidos con zumos de frutas, lácteos e hidratos de carbono.

**Descanso de entrenamiento:** aporte energético.

**Comida:** primer y segundo plato, postre, pan y agua.

**Merienda:** snack e hidratación.

**Cena:** primer y segundo plato, postre, pan y agua.

El Campus externo no incluye el desayuno ni la cena.

## Higiene personal

Nuestro objetivo es inculcar a los participantes ciertos hábitos de higiene y cuidado del cuerpo que repercutan positivamente en su salud y en sus relaciones interpersonales.

Por ello, es necesario que cada participante disponga de:

- **Cepillo y pasta de dientes.**
- **Gel y champú para ducha.**
- **Peine o cepillo.**
- **Toalla.**





## Servicio de lavandería

La residencia dispone de lavadora, se establecerá un día a la semana para utilizar el servicio de lavandería supervisado por un monitor para que los más pequeños no tengan problema a la hora de lavar su ropa de entrenamiento. (para campus de 2 semanas).



## Seguro Privado

La asistencia sanitaria durante el campus está cubierta a través de un seguro médico privado, así nos aseguramos que si un gimnasta se lesione pueda ser atendido con la mayor rapidez posible.

## Visita al CAR

Como actividad fija tanto para campus interno como externo, se realizará una visita guiada al Centro de Alto Rendimiento Deportivo de Madrid.



## Regalo a los participantes

- Diploma acreditativo de participación.
- Recuerdo fotográfico de su experiencia en Gymnastics Camp.
- Equipación de entrenamiento.
- \*Punteras de gimnasia rítmica.
- Mochila de entrenamiento.



# 08 UNA EXPERIENCIA TRANSFORMADORA



**“Para nuestro hijo ha sido una vivencia única, gracias de corazón a todos los profesionales implicados en el Gymnastics Camp”**



**“Mi hija de 9 años me dice que la dedicación y el esfuerzo son lo más importante para conseguir tus metas, sin duda el verano que viene repetimos”**



**“La experiencia ha sido de lo más gratificante e intensa, nuestra hija ha hecho amistades que van mucho más allá de su afición por la gimnasia”**





**GYMNASTICS CAMP**

RFEG