

## **Adequació d'un espai per a la pràctica de Gimnàstica**

### **Gimnàstica Artística**

La gimnàstica artística és una disciplina que consisteix en la realització d'una composició de diferents elements tècnics, acrobàtics i artístics combinats de forma simultània i a una alta velocitat. Es tracta d'un esport olímpic en el qual dones i homes competeixen per separat en diferents aparells. Els aparells en els quals han de realitzar els exercicis els homes són: paral·leles, anelles, barra fixa, terra, cavall amb arcs i salt; i per a les dones: terra, salt, barra d'equilibris i paral·leles asimètriques.

La gimnàstica es considera un dels esports fonamentals pel desenvolupament de les destreses i habilitats bàsiques de l'individu. La seva pràctica ofereix una gran varietat de beneficis físics, psicològics i socials als seus practicants, tals com: correcció de la postura corporal, millora de l'estat físic, desenvolupament de la confiança d'un mateix, desenvolupament del sentit del ritme, disciplina, estabilitat emocional, concentració, reflexos, seguretat, valors com la constància, l'autorealització, el treball en equip, etc.

El fet d'incloure les activitats gimnàstiques com a part de l'oferta esportiva extraescolar neix de la creença envers el gran potencial d'aquestes en el desenvolupament integral del nen/nena.

L'ajuntament, com a estructura política bàsica, pot tenir un paper fonamental en aquesta tasca de posar a l'abast de tothom els beneficis de la pràctica de la gimnàstica.

### **La instal·lació**

- Espai diàfan
- Capacitat d'incloure un terra 12x12 (14x14 m), una carrera de salt de 25 m, un mínim de dues paral·leles asimètriques, quatre barres d'equilibris, un salt, màrfeques diverses, trampolins, etc.

## **Beneficis per als ciutadans**

Amb la nova instal·lació per a la gimnàstica s'ampliaria l'oferta esportiva del municipi, donant a conèixer un esport minoritari i facilitant la seva pràctica, mitjançant un espai únic per les seves característiques. També permetrà una millora del nivell gimnàstic de les esportistes del club, cosa que possibilitarà la seva participació en competicions d'àmbit nacional i estatal. Aquest projecte ofereix oportunitats actualment inexistents al poble.

Amb l'adequació d'un espai, es podrà oferir una activitat física oberta a tota la societat (nivell econòmic, edat, gènere...), que afavorirà la cohesió social, les relacions socials i la integració: integració de la dona en l'esport de competició, integració de persones amb discapacitat, cohesió entre persones amb diferents orígens, etc.

La gimnàstica és un entorn més de relacions d'igualtat i convivència entre persones i col·lectius diferents. La seva promoció, promou el poder educatiu de l'esport: en educar a través de la gimnàstica.

L'esport i la gimnàstica són grans aportacions al projecte educatiu de la ciutat.

La gimnàstica aporta una gran varietat de beneficis dels quals podran gaudir els seus practicants, com la correcció de males postures corporals; l'augment de la força, flexibilitat, coordinació i velocitat; el desenvolupament d'equilibri i sentit del ritme; confiança en un mateix; augment de seguretat personal i la concentració; capacitat de treball en equip, integració de valors com el companyerisme i respecte als demès.

Contar amb una bona instal·lació aporta beneficis també a les escoles del poble, que, de manera pactada i organitzada conjuntament amb l'equip tècnic, podran treballar la gimnàstica, esport que forma part del currículum acadèmic, en un espai adient.

**Pressupost aproximat: 60.000 €**