

La Federación Aragonesa de Gimnasia convoca para el año 2019 en Zaragoza un TALLER DE PREVENCIÓN DE LESIONES.

Impartido por Octavio García, fisioterapeuta del departamento médico de la Real Federación Española de Gimnasia.

---

## Lugar de Celebración y Horario

---

<b>LUGAR</b>	<b>CDM Siglo XXI – Pabellón A y Aula</b>
<b>FECHAS</b>	8 junio
<b>HORARIOS</b>	De 11:00 a 14:00

---

## Objetivos

---

- Conocer y entender las necesidades de la prevención de lesiones en GR
- Analizar las principales lesiones de la GR y su recuperación con terapia y ejercicio.
- Disponer de herramientas prácticas para la prevención.
- Programar una temporada aplicando la prevención dentro de la performance diaria. (práctica)

---

## Contenidos

---

1. Marco teórico:
  - a. Gimnasia rítmica: evolución y futuro.
  - b. Características y habilidades requeridas de la GR
2. Lesiones deportivas de la GR:
  - a. Factores causales
  - b. Clasificación
  - c. Epidemiología
3. Prevención y tratamiento de lesiones
  - a. Prevención en el deporte
  - b. Prevención en la fisioterapia
  - c. Tratamiento con ejercicio

---

## Requisitos de Acceso

---

- Licencia de técnico o juez por la FAG o la RFEG del año en curso.

---

## Cuota de Inscripción

---

- El taller tendrá un coste de 20€ (gimnastas de la FAG a partir de 16 años, 10€) a ingresar en el siguiente número de cuenta. (Habrá que adjuntar el justificante de la transferencia en formato PDF al formalizar la matrícula)

Bankinter - Cta. cte. nº ES03 0128 0406 38 0100031092

**FIN PLAZO DE INSCRIPCION 7 DE JUNIO**

---

## Matrícula

---

- La encontrareis en el siguiente enlace.

<https://forms.gle/4GCFug6hJWaHguj17>