La Habana 11 Mayo 2016

Año 58 de La Revolución

A: Dirección de Alto Rendimiento

De: Pedro Pablo Barrios Hernández

Comisionado Nacional de Gimnasia Artística

Compañero

La presente tiene como objetivo informarle las modificaciones realizadas al Programa Integral de Preparación del Deportista y las páginas en las que se encuentran las mismas en el documento.

MODIFICACIONES DEL PIPD DE GIMNASIA ARTÍSTICA

Lo señalado en negro fuerte son las modificaciones

Reseña nacional

Pagina 4

* **Manrique Larduet Bicet, Subcampeón Mundial Máximo Acumulador, Medalla de Bronce Mundial en Barra Fija (2015), Subcampeón Panamericano Absoluto (2015), Campeón Centroamericano Absoluto. Medallista en Copas del Mundo (2015)**
* **Marcia Tereza Vidiaux Jiménez. Campeona Panamericana(2015) en Salto, Medallista en Copas del Mundo (2015)**

Pagina 4 y 5

**13** Juegos Panamericanos (1971, 1975, 1979, 1983, 1987, 1991, 1995, 1999, 2003, 2007, 2011, y **2015)**

**10** Juegos Centroamericanos (1970, 1974, 1978, 1982, 1986, 1990, 1993, 1998, 2006 **y 2014)**

8 Mundiales Universitarios (1973, 1975, 1981, 1983, 1985, 1993, 1997 y 1999)

17 Campeonatos del mundo (1970, 1981, 1983, 1985, 1987, 1989, 1991, 1992, 1993, 1994, 1995, 1996, 1997, 1999, 2001, 2003 y **2015)**

**Pagina 12**

Se competirá en la categoría pioneril 6-8 años evaluando sobre los 10 puntos cada prueba física en seis años. En las edades siete y ocho años las pruebas físicas serán evaluadas sobre cinco puntos y diez puntos las selecciones **Obligatorias** de cada evento.

En la categoría escolar **9-12** años masculino tendrá programas obligatorios de competencias para las edades **9-10, 11-12** años. La categoría juvenil **13 -17** años masculino **tendrá programas 13-14 años con Obligatorios y 15 -17 con opcionales por el código de la FIG modificado.** y 13-15 años femenino se compite por el reglamento modificado de la FIG y la categoría adulto sin variaciones al reglamento FIG en ambos sexos. En la categoría escolar del sexo femenino se competirá por programa **Obligatorios** en las **categorías 9-10 años, 11 y 12** respectivamente.

Pagina 16

CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN TÉCNICA

|  |  |
| --- | --- |
| Seis (6) años masculino | Seis (6) años femenino |
|  |  |
| Manos Libres | Salto |
| 1.    Vuelta de frente | 1.    Carrera 20 metros |
| 2. Vuelta de espalda | 2.    Aterrizaje sobre colchones |
| 3. Parada de 3 puntos | 3.    Carrera de impulso entrada a la cuña resorte. |
| 4. Parada de omóplatos | **4. Carrera salto extendido aterrizaje de pie** |
|  | Barras Asimétricas |
| Caballo con Arzones | 1.    Apoyos (frontal, dorsal, en horcajadas) |
| 1. Apoyo frontal | 2.    Apoyo, pases de piernas al frente y atrás |
| 2. Apoyo dorsal | 3.    Suspensión en las barras |
| 3. Caminar el caballo sin arzones | 4.    Balances en la suspensión |
|  | 5.    Deslizado |
| Anillas | 6.    Desde apoyo, balance atrás al apoyo |
| 1. Suspensión | 7.    Desde apoyo, balance atrás y aterrizar |
| 2. Suspensión semi invertida | **8. Tracción Vuelta atrás al apoyo** |
| 3. Suspensión dorsal | Viga |
|  | 1. Caminar y variaciones (relevé, etc.) |
| Caballo de Salto | 2. Medio giro sobre 2 pies. |
| 1. Carrera | 3. Salto extendido. |
| 2. Orientación de los brazos | 4. Vuelta de frente. |
|  | 5. Campana para afuera. (Viga de piso) |
| Barras Paralelas | 6. Péndulos al frente a 90⁰ brazos laterales. |
|  | Manos Libres |
| 1. Apoyos | 1.    Vuelta de frente |
| 2. Caminar en apoyos | 2.    Vuelta de espalda |
|  | 3.    Parada de tres puntos |
| Barras Fijas | 4.    Campana. |
| 1. Agarres | 5.    Salto extendidos con y sin giros. |
| 2. Apoyo frontal | 6.    Salto trote |
| **3. En suspensión pateo sin balance** | 7.    Remitirse al programa de coreografía |

Pagina 17

|  |  |
| --- | --- |
| Siete (7) años masculino | Siete (7) años femenino |
|  |  |
| Manos Libres | Salto |
| 1. Perfeccionamiento nivel anterior | 1.    Repetición y perfeccionamiento del nivel anterior |
| 2. Campana | 2.    Carrera 20 metros y entrada a la cuña |
| 3. Parada de manos | 3.    Aterrizaje desde posiciones diferentes |
|  | 4.    Salto Viola |
| Caballo con Arzones | 5.    Flic de frente a caer acostado en un bulto de colchones al nivel del caballo. |
| 1. Perfeccionamiento nivel anterior |  |
| 2. Molino en el hongo | Barras Asimétricas |
| 3. Balances | 1.     Repetición y perfeccionamiento del nivel anterior |
| 4. 1era parte del molino (s/arzones) | 2.    Deslizado (colocada sobre una cuña) |
|  | 3**.    Deslizado a pasar una pierna por entre los brazos al apoyo (se coloca una cuña)** |
| Anillas | 4.    Despegue a 45º |
| 1. Perfeccionamiento nivel anterior | 5.     Desde el apoyo, balance vuelta atrás al apoyo |
| 2. Balances | 6.     Apoyo en esparranca (pies y manos) |
|  | **7. Vuelta al frente al apoyo finalizar cuerpo extendido** |
|  | **8. Balances con amplitud** |
| Caballo de Salto | Viga |
| 1. Perfeccionamiento nivel anterior | 1.    Repetición y perfeccionamiento del nivel anterior |
| 2. Aterrizaje | 2.    Parada de manos |
| 3. Entrada en la cuña | 3.    Campana sobre el aparato |
|  | 4.    Medio giro en pasé y medio giro en releve (Cont.). |
| Barras Paralelas | 5.    Remitirse al programa de coreografía |
| 1. Perfeccionamiento nivel anterior |  |
| 2. Balances en ante-brazos | Manos Libres |
| 3. Balance en apoyo normal | 1.    Repetición y perfeccionamiento del nivel anterior |
| 4. Balance en axilas | 2.    Parada de manos |
| 5. Balances por debajo | 3.    Voltereta lateral |
|  | 4.    Campana con ¼ de giro. |
| Barras Fijas | 5.    Voltereta lenta al frente |
| 1. Perfeccionamiento nivel anterior | 6.    Voltereta lenta atrás |
| 2. Balances |  |
| 3. Apoyo dorsal |  |

Pagina 18 y19

|  |  |
| --- | --- |
| Ocho (8) años masculino | Ocho (8) años femenino |
|  |  |
| Manos Libres | Salto |
| 1. Perfeccionamiento nivel anterior | 1.    Repetición y perfeccionamiento del nivel anterior. |
| 2. Combinaciones | 2.    Solo se presentarán dos grupos de salto. |
| 3. Take up | 3. Flic de frente. |
| 4. Courvet | 4. Round off. |
| 5. Flic de espalda | 5.    Repulsión desde parada de manos sobre colchón colocado en el suelo. |
| 6. Flic de frente | 6. Inversión al frente a caer sobre colchones. |
| 7. Vuelta de espalda a p. de manos |  |
|  | Barras Asimétricas |
| Caballo con Arzones | 1.    Repetición y perfeccionamiento del nivel anterior. |
| 1. Perfeccionamiento nivel anterior | 2.    Vuelta al frente desde apoyo. |
| 2. Pases de piernas | 3.    Deslizado kipper a una pierna |
| 3. Salidas | 4.    Kipper al apoyo |
| 4. Combinaciones | 5.    Deslizado meter piernas al apoyo en escuadra |
|  | 6.    Balance a parada de manos con piernas abiertas desde el apoyo |
| Anillas | 7.    Balances en la suspensión |
| 1. Perfeccionamiento nivel anterior | 8.    Salida de pies y manos desde barra inferior |
| 2. Dislocado de frente |  |
| 3. Apoyo en escuadra | Viga |
| 4. Combinaciones | 1.    Repetición y perfeccionamiento del nivel anterior. |
| 5. **Salidas al frente** | 2.    Inversión lenta atrás |
|  | 3.    Inversión lenta al frente |
| Caballo de Salto | 4.    Parada de manos (diferentes posiciones de piernas) |
| 1. Perfeccionamiento nivel anterior | 5.    Bisagra a parada de manos 2 seg. |
| 2. Rebote en la cuña | 6.    Campana a unir las piernas y despegar |
| 3. 2da fase de vuelo | 7.    Flic atrás |
| 4. 1ra fase de vuelo | 8.    Salida de round off |
|  | 9.    Entradas A |
| Barras Paralelas | 10. Giros (según programa de coreografía) |
| 1. Perfeccionamiento nivel anterior | 11. Saltos(según programa de coreografía) |
| 2. Dominación atrás desde ante/brazos | 12. Sissonne. |
| 3. Parada de manos | 13. Salto Split en el lugar. |
| 4. Deslizado al apoyo | 14. Salto extendido con 1/2 giro. |
| 5. Combinaciones | 15. Salto agrupado |
| 6. Salidas al frente y atrás |  |
|  | Manos Libres |
| Barras Fija | 1.    Perfeccionamiento del nivel anterior |
| 1. Perfeccionamiento nivel anterior | 2.    Take off |
| 2. Descensos (drops) | 3.    Courvette |
| 3. Vuelta de espalda | 4.    Round off |
| 4. Balances **y pasar piernas( Quitar)** | 5.    Flic de frente a una pierna. |
|  |  |
| 5. Combinaciones | 6.    Flic de frente |
| 6. Salidas atrás | 7.    Flic de espalda |
|  | 8.    Round off flic |
|  | 9.    Zeta a parada de manos piernas unidas (brazos rectos). |
|  | 10. Vuelta al frente volada (Swan). |
|  | 11. Salto Split salida de una pierna. |
|  | 12. Fouette desde péndulo sin salto. |
|  | 13. Campana sin apoyo de manos |
|  | 14. Giro de 360o. sobre un pie |
|  | 15. Salto Horcajada |
|  | 16. Remitirse al programa de coreografía |

Pagina 32

SISTEMA COMPETITIVO

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ETAPAS | MESES | SEMANA | FECHAS | TEST O ACTIVIDADES |
| **INICIACIÓN** | Septiembre | 1 | 2 al 7 |  |
| 2 | 9 al 14 | Test médico |
| 3 | 16 al 21 | Test Físico |
| 4 | 23 al 28 |  |
| Octubre | 5 | Sept. 30 al 5 |  |
| 6 | 7 al 12 |  |
| 7 | 14 al 19 |  |
| 8 | 21 al 26 | Test Físico |
| 9 | 28 al 2 Nov |  |
| Noviembre | 10 | 4 al 9 |  |
| 11 | 11 al 16 |  |
| 12 | 18 al 23 |  |
| 13 | 25 al 30 | Test Físico |
| **FORMACIÓN BÁSICA**  **GLOBAL** | Diciembre | 14 | 2 al 7 |  |
| 15 | 9 al 14 |  |
| 16 | 16 al 21 | Test Físico-técnico |
| 17 | 23 al 28 |  |
| Enero | 18 | 6 al 11 |  |
| 19 | 13 al 18 |  |
| 20 | 20 al 25 |  |
| 21 | 27 al 1Feb | Test Físico-técnico |
| Febrero | 22 | 3 al 8 |  |
| 23 | 9 al 15 |  |
| 24 | 17 al 22 |  |
| 25 | 24 al 1 Marz |  |
| Marzo | 26 | 3 al 8 | Test Físico-técnico |
| **CONSOLIDACIÓN** | 27 | 9 al 15 |  |
| 28 | 17 al 22 |  |
| 29 | 24 al 29 |  |
| Abril | 30 | Mar 31 al 5 | Copa 4 de Abril |
| 31 | 7 al 12 |  |
| 32 | 14 al 19 | Juegos Pioneriles |
| 33 | 21 al 26 |  |
| 34 | 28 al 3 May |  |
| Mayo | 35 | 5 al 10 |  |
| 36 | 12 al 17 | Competencia Elementos Técnicos y Obligatorios |
| **PROFUNDIZACIÓN** | 37 | 19 al 24 |  |
| 38 | 26 al 31 |  |
| Junio | 39 | 2 al 7 | Pruebas médicas |
| 40 | 9 al 14 |  |
| 41 | 16 al 21 | Competencia Fundamental Elementos Técnicos y Obligatorios |
| 42 | 23 al 28 |  |
| Julio | 43 | 30 al 5 |  |

Pagina 33

Pruebas de preparación Física

Seis años

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Capacidad | Prueba | | Medición |
| Velocidad | 1 | Carrera de ida y vuelta | Tiempo/sgs |
|  | 1 | Salto vertical | Cm. |
|  | 2 | Escalamiento de soga 3 mts | Tiempo/sgs |
| Fuerza | 3 | Tracciones | Repeticiones en 10 seg |
| Rápida | 4 | Fuerza de espalda |
|  | 5 | Abdominales de tronco |
| Fuerza  Resistencia | 1 | Mantener escuadra en apoyo (Masc) | Tiempo/sgs |
| 2 | Mantener escuadra en suspensión(Fem) | Cantidad |
| **1** | **Parada de tres puntos( Masculino)** | **Tiempo/sgs** |
|  | 1 | Arco | Puntos |
| Flexibilidad | 2 | Flexión al frente | Puntos |
|  | 3 | Split (Derecho, Izquierdo y Frente) | Puntos |
|  | 4 | Mantención de piernas al frente y lateral | Puntos |

Pagina 35

ESCALAMIENTO DE LA SOGA: Desde la posición de parado con las manos sujetando la soga a la altura de la nariz, a la señal del juez se desplazará hasta 3mts de altura ayudándose con las piernas**. (Masculino subirá 2 mts solamente con los brazos, Femenino hasta 3mts con ayuda de las piernas)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Puntos | Masculino | Femenino |
| 10 | 10.00-10.50 | 11.00-11.50 |
| 9 | 10.51-11.00 | 11.51-12.00 |
| 8 | 11.01-11.50 | 12.01-12.50 |
| 7 | 11.51-12.00 | 12.51-13.00 |
| 6 | 12.01-12.50 | 13.01-13.50 |
| 5 | 12.51-13.00 | 13.51-14.00 |
| 4 | 13.01-13.50 | 14.01-14.50 |
| 3 | 13.51-14.00 | 14.51-15.00 |
| 2 | 14.01-14.50 | 15.01-15.50 |
| 1 | 14.51-15.00 | 15.51-16.00 |

TRACCIONES: Sujetando la barra con **agarre dorsal** realizar repeticiones del flexión y extensión de los brazos, hasta sobrepasar la barbilla del barra.

Pagina 37

**Masculino y Femenino**

**Abdominales de piernas (En suspensión en 10 seg.): Colgado de la espaldera sujetándose de un peldaño, cuerpo bien extendido, elevar las piernas hasta tocar el travesaño desde donde esta colgado. Se hace funcionar él cronometro a la señal del juez y se detiene a los 10 seg. Las repeticiones que no lleguen al travesaño no se cuentan.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Puntos** | **Rept.** |
| **5** | **7** |
| **4** | **6** |
| **4** | **5** |
| **2** | **4** |
| **1** | **3** |

Pagina 38

**Flexión al frente: Desde la posición de parado en un extremo de un banco o cajón sueco, punta de los pies en el límite del borde. En la cara anterior del banco se colocará una tabla que marque desde 0 hasta 25 cm. Comenzando por el borde superior. El gimnasta realizará flexión al frente desplazando las manos sobre la tabla, cuando llegue al máximo de sus posibilidades mantendrá esta posición para determinar su alcance en centímetros.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Puntos** | **Masculino y Femenino** | | | | | | | | | |
| **5** | **4.5** | **4** | **3.5** | **3** | **2.5** | **2** | **1.5** | **1** | **0.5** |
| **Cm.** | **22** | **20** | **18** | **16** | **14** | **12** | **10** | **8** | **6** | **4** |

Pagina 39

**Masculino**

**Mantención de piernas (D/I) al frente y lateral: Desde la posición de parado lateral a la espaldera un brazo apoyado a la altura del hombro, el otro lateral, realizar passe con la pierna derecha y elevar esta al frente y arriba, repetir con la otra pierna. De frente a la espaldera brazos apoyados a la altura de los hombros realizar passe con una pierna y elevar esta lateral arriba, repetir con la otra pierna. La pierna puede elevarse flexionada con o si ayuda, él cronometro comienza a funcionar después que el gimnasta llega a la posición final máxima sin ayuda. La mantención deberá dura de 2 a 3 seg.**

**Cada prueba se evalúa por separado, se suman y divide por cuatro**

|  |  |
| --- | --- |
| **Puntos** | **Contenido** |
| **5** | **Punta del pie hasta el nivel de la barbilla o más** |
| **4** | **Punta del pie hasta el nivel de los hombros** |
| **3** | **Punta del pie hasta el nivel de la mitad del tronco (pecho)** |
| **2** | **Piernas horizontales** |
| **1** | **Punta del pie hasta el nivel de la mitad del muslo** |
| **Por las faltas técnicas, posición incorrecta de la cadera y las piernas, desequilibrios, flexiones momentáneas se penalizan de 0.10 a 0.50 c/vez** | |

**Femenino**

**Mantención de piernas (D/I) al frente y lateral**

* **Desde la posición de parado lateral realizar passe con la pierna y elevar esta al frente y arriba, repetir con ambas piernas. De frente realizar passe con una pierna y elevar esta lateral arriba, repetir con la otra pierna. El cronometro comienza a funcionar después que el gimnasta llega a la posición final máxima. La mantención deberá dura de 2 a 3 seg.**
* **Cada prueba se evalúa por separado, se suman y divide por cuatro.**

Pagina 40

|  |  |
| --- | --- |
| **Puntos** | **Contenido** |
| **1** | **Punta del pié por encima del nivel superior de la cabeza** |
| **2** | **Punta del pié por encima del nivel superior de la barbilla.** |
| **3** | **Punta del pié hasta el nivel de la mitad del tronco .** |
| **4** | **Piernas horizontales.** |
| **5** | **Punta del pié hasta el nivel de la mitad del muslo** |
| **Por las faltas técnicas, posición incorrecta de la cadera y las piernas, desequilibrios, y flexiones momentáneas se penalizará de 0.1 a 0.3 cada vez** | |

**Femenino**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Flexibilidad de Hombros** | **5** | **Con una distancia entre el dedo pulgar y la muñeca** |
| **4** | **Con una distancia entre el dedo pulgar y la mitad del antebrazo** |
| **3** | **Con una distancia entre el dedo pulgar y la articulación del codo (interior)** |
| **2** | **Con una distancia entre el dedo pulgar y la mitad del brazo** |
| **1** | **Con una distancia entre el dedo pulgar y el punto acromial** |

**Masculino**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Flexibilidad de Hombros** | **5** | **Con una distancia de la mano al codo.** |
| **4** | **Con una distancia de la mano a la mitad del brazo.** |
| **3** | **Con una distancia de la mano hasta el hombro.** |
| **2** | **Con una distancia de la mano al esternón.** |
| **1** | **Con una distancia de la mano a mas allá del esternón.** |

**Mantención parada de tres Puntos para 6 años Masculino**

**Desde la posición inicial de cuclillas apoyar las manos paralelas si abrir los codos, apoyar la cabeza adelante formando un triangulo con las manos, elevar la cadera con las piernas flexionadas, hasta llegar al apoyo e ir extendiéndola lentamente hasta la posición vertical y mantener**

|  |  |
| --- | --- |
| **Puntos** | **Seis años** |
| **5** | **10 seg.** |
| **4** | **9 a 9,9 seg** |
| **3** | **7 a 8,9 seg** |
| **2** | **5 a 6,9 seg** |
| **1** | **3 a 4,9 seg** |

Pagina 41

**Bisagra a Parada de Manos desde parado con piernas abiertas (7 años) (Masculino)**

**Bisagra a Parada de Manos desde sentado con piernas abiertas (8 años) (Masculino y Femenino)**

* **Desde la posición inicial de sentado en el suelo con las piernas en esparranca (8 años) o parado con piernas en esparranca (7 años) y manos apoyadas entre estas, a la señal pasará el peso del cuerpo a las manos, montará las caderas y elevará las piernas hasta el apoyo invertido pasajero (deberá mostrar que controla la posición correcta) y regresará a la posición inicial. Se contarán las repeticiones que realice cuando llegue a la posición baja de apoyo sobre las manos y piernas en esparranca, no debiendo existir pausa marcada (3 segs) entre una repetición y otra. Si al comenzar la prueba, se pasa y cae tendrá derecho a una segunda oportunidad, comenzando por el inicio, pero perderá 1.00 punto de la nota final..**

**De incurrir en cualquiera de los faltas siguientes se da por finalizada la prueba: dar un paso con cualquier mano, flexión marcada de los brazos, arqueo pronunciado (> de 15°), perdida del control en el descenso (bajada brusca con caída), flexión marcada del cuerpo**

|  |  |
| --- | --- |
| **Puntos** | **Siete y ocho años** |
| **5** | **8 Rep.** |
| **4** | **7 Rep.** |
| **3** | **6 Rep.** |
| **2** | **5 Rep.** |
| **1** | **4 Rep.** |

Pagina 42

…………………………**EQUILIBRIO DINÁMICO…………………………………….**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Equilibrio dinámico** | | * **Caminar por una viga en el suelo con los ojos (bien apretados) y los brazos laterales, la viga puede estar marcada en el suelo (5 mt). de largo por 10 cm. de ancho** | |
| **Puntos** | **Contenido** | |
| **5** | **Caminar 5 metros sin caída** | |
| **4** | **Caminar 4.5 metros sin caída** | |
| **3** | **Caminar 4 metros sin caída** | |
| **2** | **Caminar 3.5 cinco metros sin caída** | |
| **1** | **Caminar 3 metros sin ni caída** | |
| ***Los desequilibrios serán penalizados desde - 0.10 hasta - 0.5 décimas*** | | |

Pagina 59

|  |  |
| --- | --- |
| Caballo de Salto | 1. Walkover atrás y al frente con separación de piernas a 180˚ (2 seg. de mantención). |
| 1. Perfeccionamiento nivel anterior | 1. Clochet. |
| 1. Flic de frente | 1. Serie de danzas y mixtas |
| **3. Round Off** | 10.Serie gimnástica de dos elementos |
| Barras Paralelas | Manos Libres |
| 1. Perfeccionamiento nivel anterior | 1. Repetición y perfeccionamiento del nivel anterior |
| 1. Salidas con balance atrás | 1. Mortal atrás |
| 1. Deslizado kipper | 1. Holandés. |
| 1. Cambio de frente paralela baja | 1. Mortal de frente agrupado |
| 1. Combinaciones y obligatorios | 1. Mortal al frente carpado |
| 1. Dominación al frente d/ ante/brazos | 1. Combinaciones de inversión al frente y atrás |
|  | 1. Serie gimnástica de 2 elementos |
| Barras Fijas | 1. Remitirse al programa de coreografía |
| 1. Perfeccionamiento nivel anterior |  |
| 1. Kipper al apoyo, **bote a 45 Grados o más.** |  |

Pagina 60

|  |
| --- |
| Caballo de Salto |
| 1. Perfeccionamiento nivel anterior |
| 1. Flic de frente |
| **3. Round Off** |
| Barras Paralelas |
| 1. Perfeccionamiento nivel anterior |
| 1. Salidas con balance atrás |
| 1. Deslizado kipper |
| 1. Cambio de frente paralela baja |
| 1. Combinaciones y obligatorios |
| 1. Dominación al frente d/ ante/brazos |
|  |
| Barras Fijas |
| 1. Perfeccionamiento nivel anterior |
| 1. Kipper al apoyo, **bote a 45 Grados o más.** |
| 1. Desde balance dominar en horcajada |
| 1. Vuelta libre atrás **a 45 Grados** |
| 1. Salida mortal de espalda **Agrupado** y ext. |
| 1. Combinaciones y obligatorios |

Pagina 61

|  |
| --- |
| Barras Paralelas |
| 1. Perfeccionamiento nivel anterior |
| 1. Caídas a suspensión |
| 1. Balance a parada de manos |
| 1. Moy al apoyo |
| 1. Salida de mortal de frente |
| 1. Combinaciones y obligatorios |
| Barras Fija |
| 1. Perfeccionamiento nivel anterior |
| 1. Molinos de espalda |
| 1. **Molino de Frente** |
| 1. **Dos Z a Parada de manos continuas** |
| 1. **Vueltas de Stalder y de Endo** |
| 1. Salida balance at. mortal frente |
| 1. Combinaciones y obligatorios |

Pagina 62

|  |
| --- |
| Barras Fija |
|  |
| 1. Perfeccionamiento nivel anterior |
| 2. **Vuelta de frente sentado** |
| 3**. Perfeccionar** Vuelta espalda a parada de manos (Z) |
| 4. **Perfeccionar** Molino de frente |
| **5 Medio Willi al agarre mixto** |
| **6 Stalder y Endo continuos** |
| 6. Combinaciones y obligatorios |
| 7. Salida molino volteo atrás ext |

Pagina 63

|  |
| --- |
| Barras Fija |
| 1. Perfeccionamiento nivel anterior |
| 2. **Perfeccionar** Horcajada de frente |
| **3** **Vuelta Libre de Frente con agarre invertido** |
| 4. Cambio por arriba |
| 5. **Perfeccionar** 1/2 Willis |
| 6 Willi ,Cambio |
| 7. Combinaciones **y Obligatorio** |

Pagina 83

Normativos de preparación física general para el masculino

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Capacidad | Prueba | | Medición | Valor |
| Rapidez | 1 | 20 metros | Tiempo/sgs | 5 puntos |
|  | | | | |
| Fuerza  Rápida | 1 | Salto vertical | Cm. | 5 puntos |
| 2 | Escalamiento de soga 3 mts | Tiempo/sgs | 5 puntos |
| 3 | Tracciones | Repeticiones  10 sgs. | 5 puntos |
| 4 | Fuerza de espalda | 5 puntos |
| 5 | Abdominales en suspención | 5 puntos |
| 6 | Pre a parada de manos | 5 puntos |
|  | | | | |
| Fuerza  Resistencia | 1 | Mantener apoyo en escuadra | Tiempo/sgs | 5 puntos |
| 2 | Bisagra a parada de manos | Cantidad | 5 puntos |
| 1 | Mantención de la parada de manos (piso) | Tiempo/sgs | 5 puntos |
|  | | | | |
| Flexibilidad | 1 | Arco | Puntos | 5 puntos |
| 2 | Flexión al frente | Puntos | 5 puntos |
| 3 | Split (Derecho, Izquierdo y Frente) | Puntos | 5 puntos |
| 4 | Mantención de piernas frente y lateral | Puntos | 5 puntos |
| **5** | **Flexibilidad de hombros** | **Puntos** | **5 puntos** |

**Masculino**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Flexibilidad de Hombros** | **5** | **Con una distancia de la mano al codo.** |
| **4** | **Con una distancia de la mano a la mitad del brazo.** |
| **3** | **Con una distancia de la mano hasta el hombro.** |
| **2** | **Con una distancia de la mano al esternón.** |
| **1** | **Con una distancia de la mano a mas allá del esternón.** |

Pagina 90

**Masculino**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Flexibilidad de Hombros** | **5** | **Con una distancia de la mano al codo.** |
| **4** | **Con una distancia de la mano a la mitad del brazo.** |
| **3** | **Con una distancia de la mano hasta el hombro.** |
| **2** | **Con una distancia de la mano al esternón.** |
| **1** | **Con una distancia de la mano a mas allá del esternón.** |

Pagina 93 y 94

**Flexión al frente: Desde la posición de parado en un extremo de un banco o cajón sueco, punta de los pies en el límite del borde. En la cara anterior del banco se colocará una tabla que marque desde 0 hasta 25 cm. Comenzando por el borde superior. El gimnasta realizará flexión al frente desplazando las manos sobre la tabla, cuando llegue al máximo de sus posibilidades mantendrá esta posición para determinar su alcance en centímetros.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Puntos** | **Femenino** | | | | | | | | | |
| **5** | **4.5** | **4** | **3.5** | **3** | **2.5** | **2** | **1.5** | **1** | **0.5** |
| **Cm.** | **22** | **20** | **18** | **16** | **14** | **12** | **10** | **8** | **6** | **4** |

Pagina 97

**Flexión al frente.**

**Desde la posición de parado en un extremo de un banco o cajón sueco, punta de los pies en el límite del borde. En la cara anterior del banco se colocará una tabla que marque desde 0 hasta 25 cm. Comenzando por el borde superior. El gimnasta realizará flexión al frente desplazando las manos sobre la tabla, cuando llegue al máximo de sus posibilidades mantendrá esta posición para determinar su alcance en centímetros.**

Pagina 101

|  |
| --- |
| 2.     Caída al frente desde p/m |
| 3.     Bisagra a parada de manos |
| 4.     Salida doble volteo atrás agrupado |
| 5.    Combinaciones |
|  |
| Caballo de Salto |
| 1.    Perfeccionamiento nivel anterior |
| 2.    Flic de frente con 1/1 giro |
| **3. Doble de frente agrupado** |
| **4. Tzuckajara Extendido** |
| Barras Paralelas |
| 1. Perfeccionamiento nivel anterior |
| 1. 1/2 giro al frente |
| 1. Hearly Kirly a las axilas |
| 1. Salida de mortal de espalda |
| 1. Combinaciones |
| Barras Fijas |
| 1.    Perfeccionamiento nivel anterior |
| 2.    **Perfeccionar** Willis |
| **3.    Kipper con agarre invertido ( Quitar)** |
| **3 Vuelta libre de frente a Parada de Manos** |
| 4**.   Perfeccionar** Horcajada de espalda |
| **5 Suelta ( Kachov)** |
| **6 Meter Piernas a Parada de Manos** |
| 5.    Salida doble volteo atrás agrupado |
| 6.    Combinaciones **del Programa Obligatorio** |

Pagina 102

|  |
| --- |
| 4.       Salida doble atrás |
| 5.       Combinaciones |
| Caballo de Salto |
| 1.       Perfeccionamiento nivel anterior |
| **2. Yurchenko** |
| 3.       Salto de dificultad C del código |
| Barras Paralelas |
| 1.       Perfeccionamiento nivel anterior |
| 2.       Semi-optal a las axilas |
| 3.       Salida de Holandés |
| 4.       Combinaciones |
| Barras Fijas |
| 1.       Perfeccionamiento nivel anterior |
| 2.       Un soltar y agarrar ( Jaeger) |
| 3.       Combinaciones |
| 4.       Salidas **Doble Extendido de Molino ( Tong Fei)** |

Pagina 141

11-12 AÑOS

* Courvet tres flic de espalda y mortal de espalda agrupado.
* Rond oof flic giro completo hacia una colchoneta de 30 cm .
* Tres mortal de frente continuado el ultimo carpado.
* Flic de frente mortal de frente extendido.
* Molino en el suelo ( 5 ).
* Flic de frente con mortal extendido mortal agrupado (segundo año).
* Full de frente **(segundo año).( Quitar)**
* Elemento C acrobático **(segundo año)Quitar.**
* Elemento C no acrobático **(segundo año). ( Quitar)**

Arzones

9-10 AÑOS

* Quince molinos en el extremo transversal.
* Diez molinos laterales.
* Diez molinos en los dos arcos **(segundo año). ( Quitar)**
* Balance de piernas en los arcos.
* Tijera de frente **(segundo año). ( Quitar)**
* Magia con medio spindel.

11-12 AÑOS

* Magyar y sibado con medio spindel.
* Quince molinos en el extremo transversal (caballo con arcos).
* Diez molinos laterales (caballo con arcos).
* Cinco molinos en un arco.
* Balance de piernas en los arcos.
* Dos tijera de frente.
* Traslado C por encima de los arcos **(segundo año). ( Quitar)**

Pagina 142

Anillas

9-10 AÑOS

* Balance al frente y atrás.
* Tres disloques de espalda.
* Tres disloques de frente.
* Plancha dorsal.
* Parada de hombros.
* Parada de mano 5seg.
* Tirada salida de mortal extendido desdelos hombros.
* Tirada desde parada de mano salida de mortal extendido **(segundo año). ( Quitar)**

11-12 AÑOS

* Tres disloques de espalda.
* Tres disloques de frente.
* Plancha dorsal.
* Zeta brazos recto (1er año 600 y 2do a P/M).
* Bisagra parada de mano 10seg.
* Tirada desde parada de mano salida de mortal extendido.
* Salida de frente mortal carpado desde disloque **(segundo año). ( Quitar)**

Salto

9-10 AÑOS

* Flic de frente a caer parado sobre colchones al nivel del caballo.
* Mortal extendido por encima del caballo.
* Round off sobre el caballo a caer parado sobre colchones al nivel del caballo **(segundo año). ( Quitar)**

Pagina 143

Paralelas

9-10 AÑOS

* Deslizado kipper a parada de manos.
* Balance al frente y atrás.
* Balance en suspensión.
* Dos cambios de frente.
* Semioptal a las axilas **(Segundo año). ( Quitar)**
* Salida de mortal de frente.
* Salida de mortal de espalda **(Segundo año). ( Quitar)**

Pagina 144

Barra

9-10 AÑOS

* Kipper bote a parada de manos.
* Felge a parada de mano.
* Dos vuelta de Stalder y de Endo.
* Tres molino de frente y despaldas **(segundo año). ( Quitar)**
* Salida de mortal de frente.
* Salida de mortal extendido de espalda **(segundo año). ( Quitar)**

11-12 AÑOS

* Kipper bote a parada de manos.
* Dos felge a parada de mano.
* Dos Stalder y dos Endo.
* Tres molino de frente y despaldas.
* Molino Willis y molino cambio.
* Salida de mortal extendido de espalda **(segundo año). ( Quitar)**

Pedro Pablo Barrios Hernández

Comisionado Nacional de Gimnasia Artística