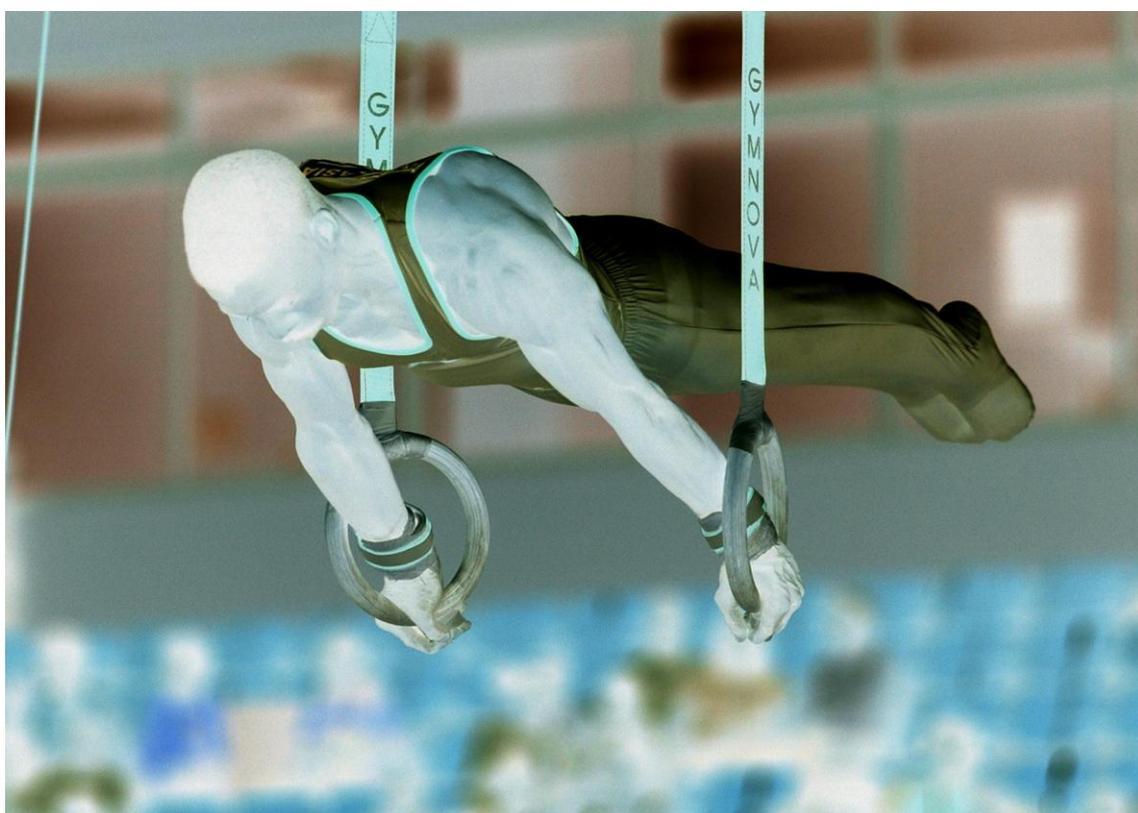


Programa Integral de Preparación del Deportista

Gimnasia Artística



2017 - 2020

Índice	Pág.
I. INTRODUCCIÓN.	1
Reseña internacional.	2
Reseña nacional.	3
Bases del reglamento del deporte.	5
Adecuaciones según las exigencias y necesidades del deporte.	11
II. SISTEMA DE ENSEÑANZA Categoría 6-8 años.	14
Objetivos Generales y Específicos.	14
Contenido de la Preparación Teórica.	15
Contenido de la Preparación Física.	15
Contenido de la Preparación Técnica (Seis años masculino y femenino).	16
Contenido de la Preparación Técnica (Siete años masculino y femenino).	17
Contenido de la Preparación Técnica (Ocho años masculino y femenino).	18
Contenido coreográfico masculino y femenino (Programa 6-8 años).	19
Contenido de Cama Elástica masculino y femenino 6-8 años.	23
Contenido de la Preparación Táctica.	24
Contenido de la Preparación Psicológica.	24
Horas clase por Unidades o Sesiones de entrenamiento.	27
Pruebas pedagógicas, médicas y psicológicas.	28
Sistema competitivo categoría 6-8 años.	32
Sistema Selección.	42
Indicaciones para la observación y evaluación de cada indicador.	44
Indicaciones sobre el orden de realización del examen.	51
Pruebas médicas.	53
III. SISTEMA DE ENSEÑANZA Categoría 9-12 años.	53
Objetivos Generales y Específicos.	53
Contenido de la Preparación Teórica.	54
Contenido de la Preparación Física	54
Contenido de la Preparación Técnica (Nueve años masculino y femenino).	58
Contenido de la Preparación Técnica (Diez años masculino y femenino).	59
Contenido de la Preparación Técnica (Once años masculino y femenino).	60
Contenido de la Preparación Técnica (Doce años masculino y femenino).	62
Contenido coreográfico masculino y femenino (Programa 9-12 años).	63
Contenido de Cama Elástica masculino y femenino. 9-12 años.	68
Contenido de la Preparación Táctica.	69
Contenido de la Preparación Psicológica.	70
Horas clase por Unidades o Sesiones de entrenamiento.	72
Pruebas Pedagógicas, Médicas y Psicológicas.	75
Sistema Competitivo Categoría 9-12 años.	81
IV. SISTEMA DE ENSEÑANZA Categoría 13-14 años. (Masculino)	97
Objetivos Generales y Específicos.	97
Contenido de la Preparación Teórica.	98
Contenido de la Preparación Física.	98
Contenido de la Preparación Técnica (13-14 masculino)	99
Contenido Coreográfico masculino y femenino 13-14 años y más.	101
Contenido de Cama Elástica masculino y femenino. 13-14 años.	103
Contenido de la Preparación Táctica.	103
Contenido de la Preparación Psicológica.	104
Horas clase por Unidades o Sesiones de entrenamiento.	106

Pruebas Pedagógicas, Médicas y Psicológicas.	110
Sistema Competitivo. Categoría 13-14 años.	114
V. SISTEMA DE ENSEÑANZA Categoría Juvenil.	123
Objetivos Generales y Específicos.	123
Contenido de la Preparación Teórica.	123
Contenido de la Preparación Física.	124
Contenido de la Preparación Técnica.	124
Contenido de la Preparación Psicológica.	125
Horas clase por Unidades o Sesiones de entrenamiento.	127
Pruebas Pedagógicas, Médicas y Psicológicas.	131
VI. SISTEMA DE COMPETITIVO	135
Normativos técnicos masculinos para ingreso a las EIDE.	136
Normativos técnicos masculinos para ingreso a la Escuela Nacional.	139
Normativo técnico juvenil y nacional masculino.	144
Normativo técnico juvenil y nacional femenino.	153
Pruebas de Preparación Física Especial recomendadas por la FIG	155
GLOSARIO	159
BIBLIOGRAFÍA	160

I. INTRODUCCIÓN

El nivel actual del desarrollo de la gimnasia deportiva exige un trabajo tenaz y sistemático encaminado al desarrollo de las cualidades físicas generales y especiales, al dominio de un alto grado de perfeccionamiento en la ejecución de los ejercicios gimnásticos y al logro de altos resultados en las competencias deportivas.

El porte correcto, el estilo gimnástico en la ejecución de los ejercicios se forma con mayor facilidad en la infancia.

Los jóvenes gimnastas pueden alcanzar la maestría deportiva a base de una preparación física multilateral especial motriz y técnica realizada en todas las etapas de enseñanza, basado en datos científicos sobre las posibilidades del organismo del gimnasta infantil o juvenil.

El fenómeno de la aceleración no da pie para considerar que se desarrolla rápidamente todo el organismo. Es necesario planificar con cuidado la actividad motriz a lo largo de todo el periodo de formación de los jóvenes gimnastas debiendo insistir en que es necesario mantener rigurosamente la sucesión prevista en los eslabones de la cadena hacia la maestría deportiva.

Compañero profesor: De tu labor dependerá en gran medida la calidad de la formación de los futuros gimnastas. Te ofrecemos con éste perfeccionamiento del **PROGRAMA DE PREPARACION INTEGRAL DEL DEPORTISTA** un nuevo enfoque acorde con las exigencias que nos impone el desarrollo actual de la gimnasia artística.

Un sello distintivo de la gimnasia es que siempre se está modernizando sus ejercicios, por tal motivo, surge la necesidad de variar sus enlaces buscando mayores bonificaciones según el reglamento de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG).

Para lograr el impacto deseado, es necesario que los ejecutantes, además de un alto desarrollo de las capacidades físicas y una adecuada preparación

psicológica, demuestren una técnica depurada en cada movimiento realizado, ya sea sencillo o de un alto grado de dificultad.

En este documento para la formación de jóvenes gimnastas se precisan objetivos, contenidos de la preparación del deportista y propuestas de como organizar, controlar y evaluar todo el proceso de entrenamiento, el cual no es un **DOGMA** sino que es flexible de acuerdo con las condiciones reales imperantes al aplicarlo, y que tu podrás ajustar cuando sea realmente necesario.

Convierte este texto en un material de estudio permanente, el cual te permitirá enfrentar la tarea docente educativa y obtener al final de la etapa resultados significativos.

Reseña internacional

El 23 de julio de 1881, es creada la oficina de las Federaciones Europeas de Gimnasia (FEG). Bélgica, Francia, Holanda están presentes en esta primera convención internacional y es elegido como presidente N. J. Cupérus de nacionalidad Belga.

En los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna sólo participaron 18 gimnastas de 5 naciones que optaban por los títulos individuales. Más tarde, en 1903, se crea en Amberes un Torneo Internacional, primicia de los Campeonatos del Mundo donde participaron cuatro naciones. El 17 de abril de 1921 queda constituida la Federación Internacional de Gimnasia (FIG) con 17 miembros y en 1928 participan por primera vez las mujeres en los JJOO. Luego en 1949 aparecen las primeras prescripciones del código de puntuación con 12 páginas, en el mismo los criterios de dificultad, combinación y ejecución para evaluar el trabajo de los gimnastas y a la vez el politrón gimnástico actual de seis eventos masculinos y cuatro femeninos.

En 1961 la FIG en su congreso celebrado en Stuttgart ya cuenta con 49 países afiliados, 10 años más tarde se funda la Unión Panamericana de Gimnasia (PAGU) en Cali, Colombia.

Yuri TITOV, es electo presidente de la FIG en 1976, año en que se destaca la brillante gimnasta en los JJOO de Montreal: Nadia COMANECI (ROM), por sus perfectas ejecuciones. Otros gimnastas que se destacaron fueron Nellie KIM (URS), actual presidenta del Comité Técnico Femenino de la FIG y Nicolai ANDRIANOV (URS).

En 1994 la Asamblea general suprime los ejercicios obligatorios del programa de pruebas en artística para los Campeonatos del Mundo y los Juegos Olímpicos. Decide la creación de una comisión para el Aeróbic y la organización de los primeros campeonatos del mundo FIG de Aeróbic en 1995.

En 1998 la Asamblea general adopta las nuevas estructuras para la federación y está preparada a recibir las nuevas disciplinas: el Trampolín y los deportes acrobáticos. Ese mismo año el Trampolín pasa a ser completamente una disciplina FIG; dos años más tarde, Sydney: el Trampolín hace su entrada real en los JJOO.

Ya en el 2002 la FIG contaba con 124 Federaciones afiliadas y 2 Federaciones asociadas. Se armoniza el nivel de las nuevas disciplinas y se hablará de la gimnasia del Trampolín, de la gimnasia del Aeróbic y de la Gimnasia acrobática. Hoy se cuenta en la FIG con 133 federaciones asociadas.

Reseña nacional

En el año 1839 se funda en Cuba el primer gimnasio. En 1937 se constituye la Federación Cubana de Gimnasia y en 1946 esta Federación se afilia a la FIG.

Entre las diferentes generaciones que transitaron por la gimnasia cubana e hicieron historia al realizar sus sueños en Juegos Centroamericanos, Panamericanos, Copas y campeonatos del Mundo, Juegos Olímpicos y en otros eventos de envergadura se encontraron relevantes figuras como:

- Orisel Martínez Benavides, única cubana campeona panamericana absoluta.

- Jorge Cuervo Rivero, Primer gimnasta en el mundo que realizó doble mortal con ½ giro en salto.
- Jorge Félix Roche Silveira, primer gimnasta en el mundo en realizar triple mortal al frente en caballo de salto.
- Roberto León Richard, primer atleta activo condecorado con la orden al Mérito olímpico.
- Erick López Ríos, subcampeón mundial, 4 veces campeón panamericano absoluto (1991 al 2003) y posee el record de mayor número de medallas de oro en estos Juegos continentales.
- 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)

Entre los gimnastas que han creado elementos y con sus nombres estos se registran en el código de puntuación aparecen: Jorge Cuervo, Roberto León Richard, Félix Roche, Casimiro Suárez, Erick López, Abel Driggs y Leyanet González.

La gimnasia cubana ha participado en:

8 Juegos Olímpicos (1960, 1964, 1968, 1972, 1976, 1980, 2000 y 2004)

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)

1 Olimpiada Juvenil (2010)

Además, la participación en un número de competencias clase A de preparación como fueron las Copas del Mundo, Copas Panamericanas del deporte, Copa Americana, Juegos de Buena Voluntad, etc.

La misión de la gimnasia cubana es alcanzar niveles óptimos en la preparación integral de los atletas de sus diferentes disciplinas. Potenciando la multiplicación de la calidad y eficiencia en el trabajo de los gimnastas, introduciendo las transformaciones necesarias en los programas de entrenamiento y competiciones, sobre la base de las experiencias acumuladas en cuatrienios anteriores, para de esta forma recuperar nuestro nivel en el área y escalar al primer nivel en campeonatos mundiales y Juegos Olímpicos.

Con las reservas deportivas hacer un trabajo que eleve en niveles requeridos la educación, las diferentes manifestaciones culturales y la Preparación deportiva necesaria para enfrentar los retos de los próximos ciclos olímpicos. Estas prioridades transitarán por el mejoramiento de la calidad en el ingreso al Centro Nacional de Gimnasia y el fortalecimiento de los Recursos humanos.

Bases del reglamento del deporte

La gimnasia artística, es donde los atletas realizan sus programas competitivos por un orden oficial en 6 eventos (Ejercicios a manos libres, Caballo con arzones, Anillas, Caballo de salto, Barras paralelas y Barra fija) para el sexo

masculino y 4 eventos (Caballo de salto, Barras asimétricas, Viga de equilibrio y Ejercicios a manos libres) para el sexo femenino.

Tipos de competencia que se desarrollan.

Eventos organizados por la FIG. Trabajan con 2 jueces y un asistente en el jurado D, 6 jueces en el jurado E y un Jefe de cada aparato del comité técnico de la FIG.

- Campeonatos Mundiales
- Juegos Olímpicos

Eventos organizados por las organizaciones Regionales. Los paneles de jueces pueden ser más pequeños, indicándose las posibilidades de estos en el Código de puntuación.

- Juegos Panamericanos
- Juegos Centroamericanos y del Caribe
- Juegos Bolivarianos
- Otros

Tipos de concurso que se pueden desarrollar en el deporte.

Concurso I	Competencia clasificatoria: participan todos los países y gimnastas inscriptos, clasifican: <ul style="list-style-type: none"> • 24 mejores para el concurso II • 8 mejores por aparatos para el concurso III. (máximo 2 gimnastas por país) <ul style="list-style-type: none"> • 8 primeros equipos para el concurso IV. 	Este concurso se realiza en todas las competencias.
Concurso II	Se deciden los máximos acumuladores de la competencia, participan los 24 mejores del concurso I	La participación puede ser inferior según el número de gimnastas participantes en el evento
Concurso III	Se deciden los ganadores en cada evento, participan los 8 mejores de concurso I	Generalmente se realizan en todas las competencias
Concurso IV	Se deciden los equipos ganadores, participan los 8 mejores del concurso I	Solo se realiza en campeonatos mundiales
<p><u>Nota:</u> Cuando no se realizan los concursos II, o IV los ganadores de estos títulos se obtienen de los resultados que se alcancen en el concurso I</p>		

El Jurado y su organización

	Jurado D	Jurado E	J Referencia	Determinan la puntuación
Campeonatos del Mundo Juegos Olímpicos.	2	5	1	5 jueces
Juegos Regionales	2	4	1	4 jueces
Competencias Internacionales	2	4	1	4 jueces
	2	2	1	4 jueces
	En la última variante los 2 jueces D, desempeñan a la vez la función de jurado E, y es la menos recomendada.			

Aspectos que evalúa cada Jurado para determinar la puntuación de un gimnasta.

<u>Gimnasia Artística Masculina</u>	
Jurado D	• Dificultad
	• 5 Grupos de elementos (c/u vale 0.5 décimas)
	• Bonificación por enlaces
Jurado E	Comienza de 10 puntos y evalúan:
	• Faltas de estética y ejecución
	• Técnica y composición

<u>Gimnasia Artística Femenina</u>	
Jurado D	• Dificultad
	• Grupo de elementos (c/u vale 0.5 décimas)
	• Bonificación por Valor de enlace
Jurado E	Comienza de 10 puntos y evalúan:
	• Composición
	• Valor artístico
	• Ejecución

A partir del año 2006 entra en vigor el nuevo código de puntuación que rompió todos los esquemas de trabajo establecidos desde 1949, **con una nota máxima de 10 puntos y considerado hasta hace poco como la nota perfecta en el deporte.**

En la aplicación del nuevo código de puntuación destacan los siguientes aspectos como muy importantes:

- Mayores deducciones por las faltas técnicas, de ejecución y de composición a aplicar por el jurado E.

- Otorgar puntos por dificultad a los gimnastas en dependencia con:
 - Dificultad de los elementos que conforman su selección.

 - Cumplimiento con los grupos de elementos exigidos en el Código de puntuación.

Los elementos en los códigos de puntuación se encuentran clasificados según su dificultad de **menor a mayor** comenzando por los A que son los más fáciles y de menor valor y terminando por los G en el masculino y H en el femenino, que son los de mayor valor.

Dificultad	A	B	C	D	E	F	G	H
Valor de los elemento	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8

Todos los elementos clasificados en las dificultades anteriores se hallan agrupados en cinco grupo de elementos en cada aparato y será un requisito que para que el panel D otorgue puntos por grupos de elementos el gimnastas deberá tener incluido **en los 9 mejores elementos seleccionados uno de cada grupo** en el masculino y los 7 mejores en el femenino.

En todos los aparatos (masculino y femenino) el grupo de elementos número cinco es la salida y ella se evalúa de la siguiente manera:

Si el gimnasta ejecuta de salida un elemento de valor de dificultad A ó B	No recibirá ninguna puntuación.
Si el gimnasta ejecuta de salida un elemento de valor de dificultad C	Recibirá 0.3 décimas de puntuación.
Si el gimnasta ejecuta de salida un elemento de valor de dificultad \geq D	Recibirá 0.5 décimas de puntuación.

Clasificación de las faltas de ejecución, de composición y técnicas del jurado E

	Deducciones Actuales	ANTES
Faltas pequeñas	0.10	0.10
Faltas medias	0.30	0.20
Faltas Graves	0.50	0.30
Caídas	1.00	0.80

Como se podrá apreciar en la actualidad **son mucho más rigurosas** las penalidades por las faltas de ejecución, sin tenerse en cuenta que se realice un elemento de mayor o menor dificultad.

También existe la posibilidad de otorgar puntos de bonificación por conexiones entre dos o tres elementos en el masculino y por valor de enlace en el femenino. A continuación detallamos los principios de aplicar la misma

Masculino. Solo se puede bonificar en manos Libres y barra fija.

- Manos libres (0.10 C+D, D+D, A+F, 0.20 E+C etc.)
- Barra fija (elementos \geq D ejecutados sobre la barra y un elemento de suelta conectado directamente, y por ejecución de elementos de suelta directamente)

Femenino. Se puede bonificar en manos Libres, barra asimétrica y viga de equilibrio

- Manos libres Acrobático indirecto (C+D, B+D 0.10, C+E 0.20) acrobático directo (B+D, C+C 0.10 B+E, C+D 0.20)
- Barras asimétricas (0.10 D+D, D+E, 0.20 D+E. E+E)
- Viga de equilibrio acrobático (0.10 C+C, C+D, B+E, 0.20 C+E, D+D, B+B+C, C+C+C, B+C+D)

Procedimiento para determinar la nota final de un gimnasta:

El panel D

1. Escogerá de la selección ejecutada por el gimnasta los mejores 9 elementos de mayor dificultad más el valor de la salida, para un total de 10 elementos.
2. Comprobará si entre los 9 mejores elementos seleccionados se encuentran incluido al menos 1 elemento de cada grupo.
3. Determinará las posibilidades de BONIFICACION y aplicará la misma, otorgando los puntos de bonificación que le corresponde a cada uno.

Ejemplo de una selección del **masculino** en manos libres

Elementos	A	B	D +	C	A	B	C	C+	D	A	E	C	B	F	
Grupo elementos	I	I	II	II	I	III	III	I	IV	II	IV	IV	III	V	Tot.
9 mejores Elem. + la salida		0.1	0.3	0.3		0.2	0.3	0.3	0.4		0.5	0.3	0.2	0.6	3.50
Bonificación			0.1					0.2							0.30
		Ok		Ok		Ok			Ok					Ok	

Ejemplo de una selección del **femenino** en Barras asimétricas

Elementos	D	C	D	E	D	C	C	C	Total
Requisito de composición		0.5		0.5	0.5				1.50
Valor de dificultad	0.4	0.3	0.4	0.5	0.5	0.3	0.3	0.3	2.90
Bonificación			0.1						0.1
									4.50

Calculo de la nota final

Suma del valor de la DIFICULTAD de los <u>9 mejores elementos</u>	3.50
Valor de la Salida dificultad F (GRUPO V)	0.50
Grupos de elementos, en su selección están los 5 grupos, (el 5to es la salida, ya evaluada antes)	2.00

Bonificación	0.30
VALOR DE LA NOTA D	6.30
Valor de la NOTA E (jueces de ejecución)	9.00
PUNTUACION FINAL DEL GIMNASTA	15.30

Algunas referencias sobre las puntuaciones actuales, una vez abolido los 10 puntos.

Rango de puntuaciones	Valoración cualitativa.
13.50 a 13.95 puntos	Regular
14.00 a 14.95 puntos	Buena
15.00 a 16.00 puntos	Muy buena
> 16.00 puntos	Excelente

Adecuaciones según las exigencias y necesidades del deporte.

La Federación Cubana de Gimnasia atendiendo a la Estrategia Nacional del Deporte Cubano y resumiendo el sentir e interés de las Direcciones de Alto Rendimiento y Organización Deportiva; a través del Departamento de Deporte Escolar Nacional:

Realiza las adecuaciones necesarias para las categorías a participar en los JUEGOS DEPORTIVOS JUVENILES, ESCOLARES y PIONERILES de la República de Cuba, los que se realizarán anualmente en las categorías que se establecen con las bases que a continuación se plasman.

Podrán participar todos los atletas o equipos amparados en las Convocatorias oficiales siempre que cumplan con las edades establecidas para el deporte y categoría avalado por su Carné de Identidad, o Tarjeta del Menor, considerando que el atleta cumpla la edad establecida durante el año de la competencia.

Los atletas que asistan a los Juegos Deportivos Escolares Nacionales y Juveniles, deberán haber participado en los procesos competitivos provinciales, de las que se exceptúan los atletas de la Escuela Nacional.

Todos los atletas participantes deberán estar representados por su entrenador y es de requisito indispensable que cada atleta o equipo sea inscrito con el

tiempo establecido según modelo de inscripción. Las provincias estarán representadas por los atletas designados a partir de su proceso de selección.

Se establecen ejercicios obligatorios para el desarrollo del deporte a nivel nacional que comienzan a partir de los seis años de edad ya que el reglamento de competencia de la FIG es solo para adultos.

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.

Nota: Para la realización de los programas obligatorios de competencia remitirse a los documentos emitidos por las comisiones técnicas **“Exigencias para la estructuración de los ejercicios obligatorios”** documento elaborado teniendo en cuenta las exigencias de la Unión Panamericana del deporte para estos grupos de edades.

En las exigencias del año, se incluirá en los programas escolares del sexo femenino, un ejercicio adicional de Libre expresión; el mismo será un evento más dentro del sistema competitivo. Esta nueva modalidad dirigida a la formación corporal, en función del perfeccionamiento artístico, tendrá como exigencias, elementos básicos obligatorios orientados por la comisión técnica nacional.

Se expone que desde los primeros momentos en que se inicie la preparación

de una gimnasta se debe trabajar **la coreografía y expresión artística**, teniendo en cuenta que en las edades pequeñas, por sus características psicológicas, debemos utilizar todas las iniciativas a nivel juego para que sea más asequible el aprendizaje.

Reglas de conformación del programa de libre expresión a aplicarse a las competencias.

Este ejercicio será calificado por un grupo de jueces designados por la comisión nacional.

Entre los aspectos a penalizar en estos ejercicios se incluye:

Música
1. Uso de música reguetón
2. Uso de música de fondo o no acorde con la edad
3. Pobre relación música-movimiento
4. Ejercicios no acorde total o parcial con la música
5. Ritmo pobre o sin ritmo
Elementos de danza y diseño
1. Pobre utilización de pasos, saltillos, olas, torsiones, rodamientos y elementos pre-acrobáticos
2. Utilización incorrecta o insuficiente del espacio
3. Pausas evidentes en la ejecución
4. Poca utilización de los niveles (bajos, medios y altos)
5. Poca uso de elementos de impactos (simetría/asimetría)
Expresión corporal
1. Poca o no definición de principio y fin de las selecciones
2. No presentar ideas central en la coreografía
3. Trabajo pobre de bilateralidad
4. Poca amplitud y postura
5. Falta de dinamismo en la ejecución

Este ejercicio se realizará para su evaluación con música en un área de 7x7mts y con una duración de un minuto.

NOTA: La categoría 6-8 años trabajara por programas de enseñanza, el resto por planes de entrenamiento, no se puede utilizar la planificación de ATR, solo con la autorización de la Comisión Técnica Nacional se podrá hacer con los atletas Juveniles que se encuentren dentro de la Preselección Nacional de Adultos

II. SISTEMA DE ENSEÑANZA

Categoría 6-8 años

Objetivos generales

1. Crear hábitos de conductas, morales, volitivas y un espíritu colectivista en los niños basados en los principios de la educación formal.
2. Garantizar el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades deportivas de los niños a través de la formación multilateral.
3. Dominar los elementos técnicos básicos contenidos en el programa para estas edades.
4. Educar intereses estables y amor al entrenamiento.
5. Garantizar que los atletas de 8 años cumplan con las normativas de ingreso a la EIDE.

Objetivos específicos

1. Crear las condiciones para desarrollar el autocontrol y la toma de decisiones por sí mismos.
2. Realizar juegos y ejercicios de preparación física que desarrollen la rapidez, agilidad, orientación en el espacio, la fuerza rápida y la flexibilidad.
3. En la preparación física general y especial obtener una puntuación entre el 75 y 85%.

4. Lograr entre el 85 y 90% del total de los puntos en la competencia fundamental.
5. Lograr una correcta postura gimnástica en las diferentes ejecuciones así como adecuada expresión corporal y formación auditiva (Oído musical).
6. Complimentar con el programa de coreografía para este nivel logrando la conformación de una selección donde se incluya el contenido aprendido.

CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN TEÓRICA

En estas edades el profesor da a conocer al niño la terminología de los elementos gimnásticos y características de los eventos con los que se va familiarizando en el deporte, así como una correcta explicación y demostración de las principales posturas del cuerpo que debe tener el gimnasta (estas pueden ser a través de láminas).

Enfatizar y dar a conocer las glorias de nuestro deporte. Conocer el sistema de evaluación y los aspectos fundamentales del código de puntuación. Además conocer los objetivos parciales y finales del programa tanto físico como técnicos.

CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN FÍSICA

Las capacidades físicas se trabajaran en todos los planos musculares teniendo en cuenta para su desempeño los ejercicios de desarrollo físico general (EDFG) con o sin implemento, el desarrollo de habilidades motrices básicas (HMB) variando su ritmo y repetición así como una limpieza impecable en su ejecución postural.

Capacidades	Contenido	
Velocidad	1	Carreras cortas, medias y largas (5, 10, 15 y 20mts)
Fuerza Rápida	1	Saltos largos y altos
	2	Escalamiento de soga (con y sin apoyo)
	3	Tracciones
	4	Fuerza de espalda
	5	Abdominales en suspensión

	6	Pre a parada de manos
Fuerza Resistencia	1	Mantener apoyo en escuadra
	2	Bisagra a parada de manos
	10Seg	Mantener parada de tres puntos
Flexibilidad	1	Arco
	2	Flexión al frente
	3	Dislocados de hombros
	4	Split (Derecho, Izquierdo y Frente)
	5	Mantención de piernas al frente y lateral

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)
	6. Péndulos al frente a 90 ⁰ brazos laterales.
Barras Paralelas	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
------------------------------------	---

Libre expresión: Realizar una selección que contenga música, elemento de danza, diseño y expresión corporal.

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 45°
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	

Libre expresión: Realizar una selección que contenga música, elemento de danza, diseño y expresión corporal

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. 2 ^{da} fase de vuelo	7. Flic atrás
4. 1 ^{ra} 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

Libre expresión: Realizar una selección que contenga música, elemento de danza, diseño y expresión corporal

CONTENIDO COREOGRÁFICO MASCULINO Y FEMENINO

Programa (6 años)

Barra: Trabajo inicial en I fase y luego II fase

1. Frente a la barra, explicar la posición del cuerpo, brazos, piernas y cabeza (postura)

2. Estudio de la 1ra y 2da posición de pies
3. Demiplied en 1ra y 2da posición de pies
4. Battement tendú desde 1ra posición, lateral, al frente y atrás
5. Battement tendú con demiplied de 1ra posición a cada lado, igual que el ejercicio anterior
6. Battement jeté, al frente y atrás desde 1ra posición.
7. Cou de pied y passé: cerrado, desde 6ta posición y abierto desde 1ra
8. Relevé en 6ta y 1ra posición, hasta 2da posición de pies.
9. Cambre y scuple desde 6ta y 1ra posición.
10. Relevé lent a 45° lateral, al frente y atrás de 1ra posición
11. Relevé con demiplied en 6ta, 1ra y 2da posición.
12. Preparación para giro de 180 y 360° sobre los dos pies.

Centro:

1. Estudio de las posiciones de pies 1ra y 2da
2. Pasos: tendú, jete, relevé, cou de pied, passé, paso de T y paso de cambio
3. Estudio de las posiciones de brazos: 1ra y preparatoria.
4. Battement, tendú lateral y al frente de 1ra posición
5. Battement jeté lateral y al frente de 1ra posición
6. Demiplied en 1ra y 2da posición.
7. Relevé en 1ra y 2da posición
8. Resorte de brazos al frente y lateral
9. Giro de 180 y 360° sobre los dos pies

Allegro:

1. Sauté en 1ra fase y centro desde 6ta, 1ra y 2da posición de pies

Programa (7 años)

Barra: trabajo en I y II fase.

1. Todo lo aprendido anteriormente
2. Postura del cuerpo en 3ra posición de pies (I fase)
3. Battement tendú a cada lado de 1ra y 3ra posición

4. Demiplié en 1ra, 2da y 3ra posición
5. Battement tendú con demiplié de 1ra y 3ra posición
6. Grand plié en 1ra y 2da posición
7. Demi rend de jambé par terre: 1ra mitad y 2da mitad en dehors y en dedans (I fase)
8. Battement jeté a c/lado de 1ra y 3ra posición
9. Cou de pied y passé de 1ra y 3ra posición
10. Relevé lent a c/lado a 45° (II fase), de 1ra y 3ra posición
11. Souple y cambre en 1ra y 3ra posición
12. Relevé en 3ra posición (I Fase)
13. Relevé con demiplié en 3ra posición (I fase)
14. Preparación para giro de 360°: 1/2 en passé y 1/2 en relevé sobre los dos pies
15. Grand battement lateral, al frente y detrás (I fase)
16. Estudio de la semicuclilla redondeada

Centro:

1. Todo lo aprendido.
2. Estudio de la 3ra posición de pies.
3. Estudio de las posiciones de brazos 5ta y 2da posición, realización de port de bras
4. Pasos: trabajar los anteriores y continuar con paso elastizado, paso grand battememt, paso gallop, paso de vals y paso de polka
5. Battement tendú de 1ra y 3ra posición a c/lado
6. Battement jeté de 1ra y 3ra posición a c/lado
7. Demiplié y grand plié en 1ra y 3ra posición
8. Relevé en 1ra, 2da y 3ra posición
9. Souplé de 1ra y 2da posición
10. Cambre de 6ta y 1ra posición
11. Relevé lent a 45 gds a c/lado de 1ra y 3ra posición
12. Semicuclilla redondeada
13. Desde posición arrodillada sentada c/ brazos enlazados atrás, movimiento ondulatorio del tronco
14. Giro de 360°: 1/2 en passé y 1/2 en relevé sobre dos pies

15. Ejercicio de búsqueda del punto de referencia para girar

Allegro:

1. Todo lo aprendido
2. Sauté en 3ra posición (I fase y centro)
3. Echappé de 1ra y 3ra posición (I Fase y centro)
4. Assemble lateral y al frente de 3ra posición (I fase y centro)
5. Saltos :trote, tijeras cervatillo, combinaciones de pasos y saltos

Programa (8 años)

Barra: trabajo en I y II fase.

1. Todo lo aprendido anteriormente.
2. Estudio de la 5ta y la 4ta posición de pies, partiendo de 3ra (I fase)
3. Demiplié en todas las posiciones
4. Grand plié en 1ra 2da y 3ra posición (II Fase): 5ta y 4ta en II fase
5. Souplé y cambré de 1ra 2da y 3ra posición en II fase
6. Battement scutenú a c/ lado de 3ra posición
7. Battement frappé simple a c/lado tendú
8. Passé de 1ra, 3ra y 5ta posición
9. Rond de jambe par terre en dehors y en dedans
10. Estudio del attitude lateral y al frente de 1ra posición
11. Estudio del developpé a tendú y a 45° a c/lado de 1ra posición
12. Estudio del battement fondú a tendú a c/lado
13. Grand battement a c/lado a más de 90° de 3ra posición
14. 1/2 pirouette en dedans (360°)
15. Relevé lent a c/lado a 90 gds de 3ra posición
16. Estudio de la ola anteroposterior
17. Relevé en 5ta posición (I y II fase)
18. Relevé con demiplié de 5ta posición (I fase)

Centro:

1. Todo lo aprendido

2. Estudio de la 3ra y 4ta posición de brazos. Realización de los port de bras
3. Combinaciones de pasos con distintas posiciones de brazos
4. Paso de vals con giro
5. Paso de carrera amplia: zancada a 150° de abertura
6. Movimientos tipo de ola de brazos y ola anteroposterior
7. 1/2 pirouette y pirouette en dedans

Allegro:

1. Todo lo aprendido
2. Assemble al frente y lateral
3. Changement de pied (I fase y centro)
4. Sisonne fermé y ouvert (II fase y centro)
5. Sauté arabesque (II fase y centro)
6. Salto split en el lugar a 150° de abertura
7. Combinaciones de pasos y saltos

CONTENIDO DE CAMA ELÁSTICA MASCULINO Y FEMENINO

El entrenamiento en esta nos va a proporcionar el desarrollo del aparato vestibular. Es esta la vía más eficaz para que los gimnastas aprendan a ubicarse en el espacio cuando se encuentren trabajando sobre los aparatos.

Programa 6 años

1. 5 saltos simples y detenerse
2. 3 " sentados sucesivos
3. 3 " en apoyos de manos (cuadripedia) sucesivos, pararse y detenerse
4. Cuadripedia- acostado al frente-pararse-detenerse
5. Cuadripedia-sentarse
6. Cuadripedia a acostado atrás

Programa 7 años

1. Salto sentarse-pararse(3 veces sucesivas) detenerse
2. Salto cuadripedia acostarse atrás-sentarse-detenerse

3. Salto acostado al frente-pararse-detenerse
4. Salto espalda-pararse-detenerse(con poca elevación)
5. Salto giro de 180° sobre /eje longitudinal(S.E.L)-detenerse
6. Saltillo-giro de 360°(S.E.L)-detenerse

Programa 8 años

1. Salto agrupado detenerse
2. Salto horcajada en nivel horizontal
3. Salto salto split(D-I-F) detenerse
4. Salto salto giro 360° (S.E.L)
5. Salto acostado al frente-giro/180° (S.E.L.)acostarse atrás
6. Salto acostarse atrás-giro/180° (S.E.L.)acostarse al frente
7. Salto acostarse al frente-giro/360° (S.E.L.)acostarse al frente.
8. Salto-acostarse atrás-giro de 360° (S.E.L.)acostarse atrás
9. Salto-salto/giro de 540° (S.E.L.) detenerse

CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN TÁCTICA

En estas edades, como bien es conocido no predomina la táctica utilizada por el atleta, más bien es aplicada por el entrenador en determinados momentos o circunstancia; por ejemplo: al crear el orden de paso en una competencia por equipo para lograr su propósito, al decidir la exclusión o inclusión de un elemento o enlace en la selección a ejecutar por el gimnasta para lograr un resultado determinado, ya bien sea medalla o clasificación.

CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

Categoría 6-8 años

OBJETIVOS GENERALES:

- Propiciar el desarrollo de los componentes psicológicos que están en la base del aprendizaje de las acciones motrices,

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Desarrollo de motivación intrínseca
- Desarrollo de cualidades volitivas
- Dotar al entrenador de herramientas para facilitar el aprendizaje atendiendo a las diferencias individuales.

- Facilitar el desarrollo de habilidades psicológicas que están en la base de las acciones motrices en este deporte.

CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

METODOS Y MEDIOS:

Motivación:

El entrenador debe de tener habilidad para que la clase se convierta en un escenario de gozo, de alegría, de satisfacción por el entrenamiento. A través de la combinación de la actividad fundamental en esta etapa,- el juego, el entrenador debe lograr que sus atletas vivencien emociones positivas., que se cree un ambiente de competitividad, y emotividad. Todas las acciones deben de estar dirigidas al logro, lo que estas deben de estar precedidas del criterio de la efectividad.

El entrenador debe de propiciar que el atleta conciba sus logros basado en la orientación social, ganar para representar mi provincia, el equipo, etc.

Las metas deben de estar bien definidas con objetivos claros por lo que en la edad temprana ya los atletas deben de poseer su propio diario donde reflejen sus progresos en cuanto a cualidades.

Debe de existir un reforzamiento a nivel de colectivo, que refleje los progresos de las atletas, esto constituye un compromiso para las demás.

Juegos cooperativos que permitan descubrirse a sí mismo y apreciar sus propias capacidades.

DESARROLLO DE CUALIDADES VOLITIVAS

- Aumentar el esfuerzo en situaciones donde la tarea ya esté terminada, con un nivel de exigencia determinada.
- Entrenar en condiciones cambiantes(clima; condiciones del gimnasio, horario)
- Entrenar en el enfrentamiento de situaciones que impliquen riesgos, estas se realizarán de forma gradual, demostrándole al atleta sus posibilidades.
- Juegos variados teniendo en cuenta (tiempo, cambios de direcciones, repeticiones)
- Retroalimentación positiva al esfuerzo y la práctica continuada.

Herramientas psicológicas para facilitar el aprendizaje atendiendo a las diferencias individuales.

El aprendizaje de los elementos se hará de forma gradual de lo más simple a lo más complejo. Al estudiar un nuevo elemento hay que hacerlo a ritmo lento y después aumentar este.

Se debe de conocer de forma esencial el temperamento de las atletas ya que de este dependerá en buena medida las particularidades de las atletas dígase rapidez de las acciones, particularidades de la atención, desarrollo del sentido del tiempo y el ritmo, que le permitirán al entrenador mediante un plan especial modificar determinadas conductas que se derivan de estas características individuales.

Para el aprendizaje de las acciones motrices correctamente se puede apoyar en las representaciones mentales de los movimientos.

Dar oportunidad a los atletas de demostrar sus habilidades a través de juegos.

PROPUESTA DE HORAS CLASE POR UNIDADES O SESIONES DE ENTRENAMIENTO.

Para el logro de los propósitos y atendiendo a las características de las diferentes edades, se propone para el trabajo en las áreas deportivas máximo tres horas diarias.

En las áreas c/ profesor atenderá dos (2) grupos diarios, los cuales tendrán frecuencia de trabajo de lunes a sábados.

El profesor que solo trabaje con 6-8 años debe tener un grupo de iniciación y otro selectivo.

I. Parte inicial.

1. Presentación e información de los objetivos (Físico-técnico y educativo)
2. Calentamiento
 - General
 - Especial (se pueden incluir al final ejercicios de acrobacia sencilla y básica)
3. Clase de coreografía

II. Parte principal.

Calentamiento específico en cada aparato (deben estar definidas los contenidos básicos) y desarrollo de las tareas para dar cumplimiento a la mayor parte de los objetivos y tareas.

Remitirse al contenido físico y técnico según programa

III. Parte final

- Recuperación
- Recogida del área de trabajo
- Análisis del cumplimiento de los objetivos y tareas (evaluación de la clase).
- Despedida de la clase.

Propuesta de indicaciones generales para la organización de la Unidad de entrenamiento, considerando que los atletas entrenan hasta 3.00 hrs. diarias

Tiempo destinado a cada uno de los aspectos de la preparación considerando que se distribuye de la siguiente manera:

Ejemplo:

Categoría	6-8 años
Mes:	Diciembre
Semana No. 15	del 16 al 21
Actividad	Tiempo
Presentación	5 min
Calentamiento	25 min
Coreografía	50 min
Contenido técnico	35 min
Contenido físico	55 min
Parte final	10 min
Total	180 min= (3 hrs)

PRUEBAS PEDAGÓGICAS, MÉDICAS Y PSICOLÓGICAS

Test físicos: conocer el estado inicial de la PFG, así como evaluar el incremento del desarrollo de las diferentes capacidades físicas de acuerdo a las puntuaciones de las tablas evaluativas.

Test técnico: mostrar el dominio de las técnicas aprendidas en cada uno de los ejercicios e incrementar las puntuaciones paulatinamente hasta lograr las evaluaciones deseadas.

Pruebas médicas: Se solicitará en estas edades certificado médico que avale un correcto estado de salud para la práctica del deporte emitido por el facultativo del policlínico u hospital de su zona de residencia.

TEST PSICOLOGICOS Y TECNICAS DE INTERVENCION

Motivación:

1-TEST DE LOS 10 DESEOS: jerarquía motivacional, tipos de motivos, lugar del deporte dentro de la jerarquía.

2-. PLAN DE ESTABLECIMIENTO DE METAS: manejo de la motivación, en cada clase el profesor debe establecer de forma comprensible los objetivos, precisar que tienen que hacer para lograrlos, explicar cómo será evaluado el alcance de los objetivos.

Cualidades Psicológicas:

CONCENTRACIÓN DE LA ATENCIÓN: Posibilidad de desarrollar cualidades atentativas y ponerlas en función en el momento preciso y por el tiempo requerido. Se debe utilizar la tabla de Gribb en el manejo de la atención como cualidad respecto al volumen, distribución y estabilidad, tanto diagnóstica como para entrenamiento.

PROCESOS VOLITIVOS: test de cualidades volitivas, mide el desarrollo de cualidades necesarias para la práctica del deporte, perseverancia, decisión, valor, adaptación a situaciones cambiantes.

AUTOCONTROL: posibilidad de controlar estados negativos ante situaciones que impliquen riesgos. Se utilizan percepciones del tiempo en 10 seg, rangos por encima del tiempo denotan inhibición y rangos por debajo denotan sobreexcitación. .

Técnicas de Intervención:

REPRESENTACIÓN MENTAL: mientras más precisa sea la imagen mental más precisión se lograra en la ejecución de los movimientos.

Visualización:

Para esto es necesario:

- a) La demostración precisa y exacta del movimiento técnico, utilizando de modelo a otros atletas, videos dibujos en la pizarra etc.
 - b) La explicación lo más exacto y concreta posible.
2. Es ideomotórica solo la imagen con la cual el movimiento está relacionado con el sentido articular-muscular del deportista.
- a) En dependencia de la dificultad del elemento técnico, se podrá ejecutar el mismo con los ojos vendados para diferenciar las sensaciones propioceptivas de las visuales.
3. Al estudiar un elemento nuevo hace falta imaginar su ejecución a ritmo lento.
- a) Ejecutar a ritmo lento al inicio y después aumentar este.
 - b) . Fragmentar el movimiento
4. Al imaginar un nuevo elemento técnico es preferible hacerlo en una posición más afín con la real del cuerpo durante su realización
- Ej: Se puede imaginar la postura del cuerpo en la parada de manos, desde la posición de acostados atrás o al frente en el suelo con brazos arriba.

5. Con la imaginación ideomotórica del movimiento, este puede proyectarse tan efectivamente que el deportista comienza a moverse involuntariamente.

Teniendo en cuenta este principio se debe:

- a) Dedicar al entrenamiento ideomotor no más de 5 a 10 min.
- b) Efectuarlo cuando el deportista se sienta relajado y tranquilo
- c) Que se asocien a emociones intensas, agradables y que sean capaces de generar.
- d) Se pueden visualizar cambios en las acciones.

6. Es un error muy frecuente pensar en el resultado final antes de cumplir el ejercicio. Se debe dirigir el pensamiento y la ejecución a la parte principal del ejercicio

AUTOMANDATOS: estímulos verbales en lenguaje interior en función del aprendizaje de las acciones motrices deben ser asequibles para la edad, deben tener también capacidad de movilizar la conducta con fines atentativos o de dominio de si o autocontrol ejemplo:

Atiende, ahora, tranquilo etc.

EMPLEO DE TECNICAS DE RESPIRACION Y RELAJACION: control de estados emocionales negativos.

MANEJOS DE PENSAMIENTOS: sustitución de pensamientos inhibidores de la conducta.

Métodos a utilizar

Etapa I	Etapa II	Etapa III	Etapa IV
Explicativo-demostrativo	Repetición	Repetición	Repetición
Fragmentario	Juego	Juego	Explicativo
Repetición	Explicativo-demostrativo	Explicativo	Competencia
Sensoperceptivo	Modelaje de	Competencia	

	competencia		
Juego			

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	
	Febrero	21	27 al 1Feb	Test Físico-técnico
		22	3 al 8	
		23	9 al 15	
		24	17 al 22	
		25	24 al 1 Marz	
CONSOLIDACIÓN	Marzo	26	3 al 8	Test Físico-técnico
		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	
	37	19 al 24		
	38	26 al 31		
PRO FUN DIZACIÓN				

	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	

Consultar documento referido a los programas de Enseñanza

Pruebas de preparación Física

Seis años

Capacidad	Prueba		Medición
Velocidad	1	Carrera de ida y vuelta	Tiempo/sgs
Fuerza Rápida	1	Salto vertical	Cm.
	2	Escalamiento de soga 3 mts	Tiempo/sgs
	3	Tracciones	Repeticiones en 10 seg
	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
Flexibilidad	1	Arco	Puntos
	2	Flexión al frente	Puntos
	3	Split (Derecho, Izquierdo y Frente)	Puntos
	4	Mantención de piernas al frente y lateral	Puntos

Siete años

Además de las pruebas realizadas en **seis años** se agregan las siguientes:

Capacidad	Prueba	Medición
Velocidad	Carrera 20 mts	Tiempo/sgs
Fuerza Rápida	Abdominales en suspensión	Repeticiones en 10 seg
Resist. Fuerz	Bisagra a parada de manos	Repeticiones
Coordinativa	Equilibrio dinámico	Puntos

Ocho años

Además de las pruebas realizadas en **seis y siete años** se agregan las siguientes:

Coordinativa	1	Equilibrio estático	Puntos
Somatotipo	1	Estructura corporal	Puntos

Descripción de las pruebas 6-8 años.

Velocidad

6 Años

CARRERA DE IDA Y VUELTA: A la voz de a sus marcas se adopta la posición de arrancada alta y a la señal del profesor correrá la distancia de 10 mts, regresará nuevamente después de haber recogido un objeto colocado en el área indicada para colocarlo en la arrancada; regresará una vez más a recoger el segundo objeto y lo colocará en la arrancada para finalizar la carrera.

El cronómetro se detendrá cuando se haya puesto con la mano en el área señalada el segundo objeto. (El objeto a trasladar será una pequeña bolsa de arena de 15 x 10 cm aproximadamente). Si se tira el objeto se recibirá puntuación de 0 pts.

Puntos	Mas/Fem
10	12.20
9	12.21-12.40
8	12.41-12.60
7	12.61-12.80
6	12.81-13.00
5	13.01-13.20
4	13.21-13.40
3	13.41-13.60
2	13.61-13.80
1	13.81-14.00

A partir de 7 Años

- Desde la posición de parado con piernas semiflexionadas, una delante de la otra, colocando esta última por detrás de la línea que indica el comienzo de la carrera. La señal de comienzo la dará una persona colocada en la meta, la pierna del brazo (en alto) que tiene el cronómetro colocada sobre la raya final,

Carrera de 20 metros

con las siguientes voces de mando: listo, pequeña pausa YA.

- Solo se permitirá una arrancada en falso

Puntos	Masculino	Femenino
5	< 3.50	< 3.60
4	= 3.50 Y < 3.70	= 3.60 Y < 3.70
3	= 3.70 Y < 3.90	= 3.70 Y < 4.00
2	= 3.90 Y < 4.10	= 4.00 Y < 4.40
1	= 4.10 Y < 4.30	= 4.40 Y < 4.50

SALTO VERTICAL: El atleta parado dentro de un cuadrado marcado en el suelo (40 x 40cm); al nivel de la cadera se amarra una cinta métrica que se desplaza por dentro de una regla cuando se realizar un salto vertical, cuya regla marca dos momento: el 1ro la medición de la posición inicial y el 2do marca la medición después del salto; se resta las dos mediciones y se logra el resultado.

Puntos	Mas/Fem
10	25cm
9	24-22
8	21-19
7	18-16
6	15-13
5	12-11
4	10-09
3	08-07
2	06-05
1	04-03

ESCALAMIENTO DE LA SOGA: Desde la posición de parado con las manos sujetando la sog 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 de flexión y extensión de los brazos, hasta sobrepasar la barbilla del barra.

Puntos	Masculino	Femenino
10	6	5
9	5	4
8	4	3
7	3	2
6	2	1

FZA ESPALDA TRONCO: En un caballo el atleta se coloca apoyado en las piernas (frontal) sobresaliendo el tronco y sujetado por el profesor (parte posterior del muslo). Dada la señal subirá el tronco hasta la horizontal con los dedos entrelazados detrás de la nuca.

Puntos	Masculino	Femenino
10	10	8
9	9	7
8	8	6
7	7	5
6	6	4
5	5	3
4	4	2
3	3	1
2	2	0
1	1	0

ABDOMINALES DE TRONCO: Acostado con piernas flexionadas a 45° elevar el torso hasta la vertical. Se sujeta al atleta por las rodillas, además de utilizar un bastón apoyado en la nuca.

Puntos	Masculino	Femenino
--------	-----------	----------

10	11	10
9	10	9
8	9	8
7	8	7
6	7	6
5	6	5
4	5	4
3	4	3
2	3	2

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

Mantener escuadra en apoyo: Mantención de la posición de apoyo en escuadra (90°) se colocará una tabla encima de las bandas de las barras paralelas. Cuando el gimnasta toque esta con una o dos piernas, se detendrá el cronómetro.

Mantener escuadra en suspensión: Colgado en la barra, elevar piernas hasta la horizontal. Se interrumpe la prueba si descienden más de 15 grado las piernas.

Puntos	Masc/Fem
10	25
9	24.90-24.00
8	23.90-23.00
7	22.90-22.00
6	21.90-21.00
5	20.90-20.00
4	19.90-19.00

3	18.90-18.00
2	17.90-17.00
1	16.90-16.00

Nota: Se bonificará 0.10 por cada segundo de más hasta un punto.

Arco: Desde acostado atrás, piernas y brazos flexionados, estos últimos apoyadas atrás, elevar el cuerpo a la posición de arco con brazos y piernas extendidas.

Puntos	Ejecución
10	Hombros en la vertical con el apoyo o más
9	Hombros ligeramente antes de la vertical
8	Hombros antes de la vertical
7	Hombros mucho antes de la vertical
6	Mayor distancia

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

SPLIT (derecho, izquierdo y de frente): Realizar apertura de piernas extendidas y punteadas. En los casos del der/izq la caderas y hombros (tronco) de frente a la pierna que está delante. Para todos los split tronco recto en la vertical, brazos laterales extendidos palmas hacia abajo, y vista al frente.

En seis años se evalúa esta prueba sin los colchones de 5 cm.	
5	Pierna y entrepiernas en contacto con el suelo
4	Con ligera separación entre el piso y las piernas
3	Con separación entre el piso y las piernas.
2	Con separación entre el piso y las piernas, no pudiendo llegar con empujes al piso.
1	Con separación marcada (+ de 20 cm) del piso

Esta prueba se evaluará descontando puntos por las faltas detectadas, de acuerdo con la tabla que se adjunta. Cada split se evalúa por separado

Penalidad	Faltas de ejecución
0.10	Falta de punteo
0.20	Ligera flexión de piernas
0.40	Marcada flexión de piernas
0.50	Piernas rotadas hacia adentro
0.50	No pegar muslos al piso
2.0	Cadera en línea con los dos colchones
0.10/0.30	Movimientos adicionales con el tronco para el equilibrio
0.30	Apoyo de una mano para mantener el equilibrio
1.0	Torsión de caderas
0.10/0.30	Inclinación del tronco

Masculino

Mantenimiento 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 sin ayuda, el cronometro comienza a funcionar después que el gimnasta llega a la posición final máxima sin ayuda. La mantención deberá durar 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

Mantenimiento 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.

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

Mantención parada de manos: Desde la posición de parado con brazos arriba, el gimnasta dará un paso al frente, apoyará las manos hasta elevarse al apoyo invertido. A partir de este momento comenzará a funcionar el cronómetro. El gimnasta podrá optar por realizarlo solo y tendrá dos oportunidades, si comienza solo no podrá después hacerlo con ayuda.

Puntos	Siete años	Ocho años
5	> 19.94	> 25.83
4	< 19.94 ó =	< 25.83 ó = 22.92
3	< 17.50 ó =	< 22.92 ó = 20.03
2	< 14.36 ó =	< 20.03 ó = 17.14
1	< 11.57 ó = 8.75	< 17.14 ó = 14.25

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, arqueado pronunciado (> de 15°), pérdida 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.

.....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
<i>Los desequilibrios serán penalizados desde - 0.10 hasta - 0.5 décimas</i>	

NOTA: Se competirá en ejercicios obligatorios según programa. Remitirse a documentos emitidos por las comisiones técnicas **“Exigencias para la estructuración de los ejercicios obligatorios”**

SISTEMA SELECCIÓN

Somatotipo

Edad 6 años

Metodología para la aplicación del examen de selección inicial (estructura corporal).

La metodología que se presenta permite la evaluación de la estructura corporal de niños gimnastas en relación con los patrones "ideales" que se requieren

para una práctica exitosa de la Gimnasia Artística. Los indicadores seleccionados caracterizan las particularidades más relevantes de la estructura corporal de gimnastas de alto rendimiento, y en este sentido se ofrece un instrumento adecuado, tanto para la selección inicial preliminar, como para la posterior decantación y filtraje de aquellos niños de mayor perspectiva.

La metodología propuesta consta de una primera parte sobre las condiciones necesarias para su aplicación en relación con el examinado, el local y el examinador. Una segunda, sobre las indicaciones para la evaluación de cada indicador, que ofrece orientaciones sobre: a) colocación del sujeto, b) procedimientos del examinador y c) criterios de evaluación. Estos criterios se dividen en tres categorías:

Bueno	Criterio óptimo sobre el indicador en cuestión
Satisfactorio	Aceptable para la práctica de la Gimnasia Artística
Malo	Incompatible con las necesidades de dicho deporte

La tercera parte ofrece indicaciones sobre el orden de realización del examen, la cuarta se refiere al papel del anotador y en la quinta se ofrecen recomendaciones en cuanto a la anotación y cuantificación de los criterios valorativos.

METODOLOGIA:

Condiciones necesarias para su aplicación.

Examinado:

- Tener la menor cantidad de ropa posible. La trusa o el short de los niños debe estar ajustado. De ser posible se recomienda en niños pequeños que estén desnudos.
- Mantenerse relajado en su postura habitual durante el desarrollo del examen

Local: (Este debe ser limpio, fresco, claro y con privacidad)

- En el caso de realizarse en competencia, debe ubicarse esta prueba en un lugar relativamente tranquilo, independientemente de los demás (por ejemplo, de espalda a las otras pruebas) y de ser posibles de frente a una pared, y alejada del público.
- La iluminación debe ser uniforme.

Examinador:

- Debe tener un profundo conocimiento del contenido del examen y los criterios evaluativos, así como habilidad práctica en su realización.
- En caso de realizarse el examen fuera de competencia y tener tiempo para ello, realizar el marcaje necesario del cuerpo del examinado antes de comenzar la observación.
- Durante la realización del examen, el examinador debe girar alrededor del examinado para observarlo en diferentes formas.
- Velar porque el examinado mantenga su postura habitual y relajada durante todo el desarrollo del examen, sin variar la misma (salvo en caso necesario de alguna comprobación)
- De utilizarse esta metodología en los centros de entrenamientos, se recomienda que participe como examinador un colectivo de técnicos, pudiendo promediarse la evaluación.

Indicaciones para la observación y evaluación de cada indicador

POSTURA.

- Colocación del sujeto: debe adoptar su postura habitual, relajada, puede indicársele una ligera separación de las piernas.
- Procedimiento del examinador: debe colocarse de frente al sujeto a una cierta distancia y examinar el plano frontal, pasar al plano lateral (sagital) y posteriormente al frontal de nuevo, vista posterior.

Criterio de evaluación:

BUENO (normal).

En una postura normal, vista de frente, la línea de gravedad imaginaria debe pasar por el centro de la nariz, apófisis xifoide (esternón), ombligo y pubis y

caer simétricamente entre ambas extremidades inferiores, vista de espalda esta línea pasa por el centro del occipital, apófisis espinosas de la columna vertebral, coxis, pliegue interglúteo vertical y cae simétricamente entre ambos miembros inferiores.

Sagitalmente (lateral) la línea pasa por el conducto auditivo externo, centro del hombro, trocánter mayor, un poco anterior al centro de la articulación de la rodilla y cae algo por delante del maléolo externo.

Puede utilizarse una plomada que parta desde el primer punto señalado en la postura, para hacer mas objetiva la evaluación.

SATISFACTORIO

Tendencia cifótica, se observa, en el plano sagital, que la curvatura de la región dorsal es ligeramente prominente, los hombros y la cabeza pueden estar ligeramente adelantados, no se observa alteración de otras regiones de la columna.

Al situar al sujeto en posición firme no se observa la desviación; espalda recta: no se observa las curvaturas normales de la columna, (en caso de duda puede palpase la espalda) escoliosis (1er.grado): se observa en el plano frontal en su vista posterior: se nota las escápulas, los hombros discretamente asimétricos en su vista anterior, puede confirmarse si un hombro está más alto que el otro. Al adoptarse la posición de "firme" o manos en la nuca y codos atrás, desaparece la desviación.

MALO.

Todo lo señalado para satisfactorio se acentúa pudiendo aparecer incluso una lordosis acompañado o no la cifosis pronunciada, la cadera presenta una retroversión exagerada. En el caso de la escoliosis esta no se corrige al adoptar las posiciones señaladas anteriormente.

Carácter de la distribución muscular

- Colocación del sujeto: igual al anterior.

- Procedimiento del examinador: de frente al sujeto a la distancia señalada, en caso, de duda, observar el plano frontal en su vista posterior.

Criterio de evaluación:

BUENO.

La musculatura de la cintura escapular está bien definida, se observan claramente los deltoides, pectorales (en el caso de los varones) y los esternocleidomastoideos. Las piernas delgadas, sin definición muscular.

SATISFACTORIO.

La musculatura de la cintura escapular, aunque sin una clara definición, se observa desarrollada. Las piernas, presentan un buen desarrollo muscular con los bíceps, cuádriceps crurales, y los gemelos bien definidos.

MALO.

La musculatura de la cintura escapular no se observa desarrollada, las piernas y muslos gruesos, sin definición muscular.

TEJIDO GRASO:

- Colocación del sujeto: igual al anterior.
- Procedimiento del examinador: se colocará al lateral derecho del sujeto y efectuará la palpación (en forma de pellizco) en 3 pliegues de medición de la grasa: tricipital (punto medio del brazo en el tejido subcutáneo de la Región del músculo tríceps), el umbilical (al lado del ombligo: $\frac{1}{4}$ de la distancia entre el ombligo y la espina iliaca) y el muslo anterior (en el punto medio de la cara anterior del cuádriceps).

Criterio de evaluación:

BUENO.

Muy poco y uniforme: al realizar la palpación (pellizco) se unen fácilmente los dedos sin notar tejido subcutáneo (grasa) intermedia. En las tres regiones.

SATISFACTORIO.

Poco y uniforme: en este caso en la palpación se nota tejido subcutáneo que impide unir los dedos con facilidad. De las tres regiones al menos en dos se observa lo anterior.

MALO

Abundante: al "pellizcar" se hace difícil unir los dedos sobre todo en la región abdominal y los muslos.

RELACION TRONCO/PIERNAS.

- Colocación del sujeto: igual al anterior.
- Procedimiento del examinador: el examinador cerca del sujeto hacia el lado derecho o izquierdo medirá la distancia entre los puntos antropométricos del acrómino y espina ilíaca, con una cinta métrica (o material similar), inmediatamente sin despegar la cinta del 2do punto (espina ilíaca) descenderá el punto del acromio para transportar esa distancia hacia las extremidades inferiores y repetir el procedimiento de forma que transporte la distancia medida del tronco hacia las piernas dos veces; es decir buscar una relación de 2: 1 tomando como punto terminal el maléolo externo. Debe buscarse desde el primer traslado, la línea media de la pierna.

Criterio de evaluación:

BUENO

Tronco corto, piernas largas: las piernas miden mas de 2 veces el tronco. Se considerará así, cuando el extremo de la cinta no sobrepase el maléolo externo del pie.

SATISFACTORIO:

Piernas y tronco normales: se considerará así, si el tronco cabe dos veces en las piernas (desde la espina ilíaca al maléolo externo).

MALO:

Piernas cortas tronco largo. No se alcanza la proporción señalada. El extremo de la cinta sobrepasa el maléolo externo.

FORMAS DE LAS PIERNAS.

- Colocación del sujeto: igual al anterior.
- Procedimientos del examinador: se coloca de frente al sujeto para observar ese plano y descartar desviaciones laterales y posteriormente lateral al mismo, para observar desviaciones anteroposteriores (referirse a la postura normal para las extremidades inferiores).

Criterio de evaluación.

BUENO.

Piernas rectas. En el plano frontal, vista anterior debe notarse que la línea da la gravedad divide simétricamente cada extremidad en 2 sin ángulos entre el muslo y la pierna. En el plano sagital debe tomarse el criterio dado en cuanto a la postura; es decir, una línea imaginaria que pasa por el trocante mayor, un poco anterior al centro de la rodilla y cae algo por delante del maléolo externo.

SATISFACTORIO.

Solo para los varones, se considera como satisfactorio una ligera hiperextensión de las piernas (corvas algo prominentes hacia atrás).

MALO.

Piernas hiperextendidas (en forma de sable) rodillas semiflexionadas (rótulas prominentes), piernas en 0 o en X.

LONGITUD DE LOS BRAZOS.

- Colocación del sujeto: Igual al anterior, se le indicará además la extensión de los brazos y dedos y se le pedirá que se toque los muslos con la punta de los dedos.
- Procedimientos del examinador: se colocará lateral al sujeto para observar el plano sagital.

Criterio de evaluación

BUENO.

Largos, con los brazos y dedos extendidos y unidos, al tocar el muslo, el dedo del medio sobrepasa la mitad del muslo.

SATISFACTORIO

Medianos, de la misma forma, el dedo del medio llega a la mitad del muslo.

MALO.

Cortos, el dedo del medio no llega a la mitad del muslo.

FORMAS DE LOS BRAZOS.

- Colocación del sujeto: igual al anterior, se pedirá que adopte la posición de brazos laterales
- Procedimiento del examinador: Se colocará de frente al sujeto, en caso de necesitarlo también indicará que adopte la posición de brazos al frente.

Criterio de evaluación.

BUENO.

Brazos rectos, en la posición lateral (y al frente si es necesario) los brazos se observan como una línea recta paralela al piso. Sin ángulo entre los brazos y antebrazos sin hiperextensión sin semiflexión de codos. Si existe duda se observará la posición de apoyo mixto al frente (plancha).

SATISFACTORIO.

No se evalúa este criterio.

MALO.

Brazos hiperextendidos o semiflexionados en este caso no se cumplen los requisitos anteriores, se observa prominencias de codos.

ANCHO DE LOS HOMBROS.(Relación caderas/hombros)

- Colocación del sujeto, igual al no. 1 (postura).
- Procedimientos del examinador: se acerca al sujeto de frente, con la cinta métrica localiza la distancia entre las 2 espinas ilíacas (puede pedirle al sujeto que las señale para comprobar su ubicación) y la traslada a la cintura escapular colocando un extremo en el punto acromial y el otro en el lugar de la clavícula que alcance.

Criterio de evaluación.

BUENO.

Hombros anchos: notablemente más anchos que la cadera. Así puede considerarse sí el punto trasladado a la clavícula contraria al punto de partida, esta antes o en la mitad de la misma.

SATISFACTORIO

Medianos: hombros más anchos que las caderas, así pueden considerarse en el punto trasladado a la clavícula antes señalada se sitúa de la mitad de la misma al punto acromial contrario.

MALO.

Estrechos: hombros iguales a las caderas. Se consideran estrechos cuando ambas medidas (caderas, y hombros) coinciden.

CIRCUNFERENCIA DE LAS CADERAS.

- Colocación del sujeto: igual al anterior.
- Procedimiento del examinador: Se tomará la circunferencia de la cadera con la cinta, de manera que se obtenga la mayor circunferencia de esta región (debe probarse en varios puntos hasta obtener la circunferencia máxima), esta medida se trasladará a la circunferencia torácica (a nivel del 4to. espacio intercostal en la parte anterior y a nivel del borde inferior de las escápulas en su parte posterior). En ambos casos la cinta se mantendrá horizontal.

Criterio de evaluación.

BUENO.

Caderas estrechas: cuando la circunferencia tomada en las caderas es menor que la torácica. En otras palabras, no pueden unirse en el tórax los dos extremos de la cinta.

SATISFACTORIO

Mediana: La circunferencia medida en las caderas y el tórax son iguales.

MALO.

Anchas: la circunferencia medida en las caderas es menor que la del tórax (los extremos de la cinta se cruzan en el pecho).

Indicaciones sobre el orden de realización del examen.

Para realizar el examen en el menor, se recomienda seguir el orden siguiente:

Postura: El examinador recorre los 3 planos, frontal vista anterior (al frente) sagital (lateral) y frontal vista posterior, vuelve al plano lateral y plantea su evaluación.

Formas de las piernas: Sobre la base de los puntos de referencias de la postura normal evalúa este indicador.

Largo de los brazos: Desde el mismo lugar indica la extensión de brazos y evalúa su longitud.

Carácter de la distribución muscular: Pasa al frente a la distancia requerida y evalúa este indicador.

Forma de los brazos: Indica la posición de los brazos laterales y evalúa.
Relación tronco-piernas: Con la cinta métrica realiza los procedimientos requeridos y plantea la evaluación.

Ancho de hombros: Posteriormente pasa a medir la longitud de la cadera y la traspassa a los hombros, planteando la evaluación.

Circunferencia de las caderas: Desde el mismo lugar pasa a buscar la circunferencia máxima de las caderas y la traslada al tórax para plantear la evaluación.

Tejido graso: Por último pasa a realizar la palpación comenzando por el tríceps, después abdomen y por último el muslo.

Indicadores y evaluación.

N o	Indicador	Valoración			Factor de ponderación	Puntuación
		B(10)	S(5)	M(0)		
1.	Postura	+				10
2.	Largo de los brazos	+				10
3.	Forma de las piernas	+				10
4.	Características distribución muscular	+				10
5.	Forma de las piernas		+			5

6.	Relación tronco piernas	+			2	20
7.	Relación cadera hombros		+			5
8.	Circunferencia caderas		+			5
9.	Tejido graso		+			5
	Total					80

Pruebas médicas: Se solicitará en estas edades certificado médico que avale un correcto estado de salud que permita la práctica del deporte, emitido por el Pediatra de Asistencia del Policlínico u Hospital de su zona de residencia. El Examen Médico debe ser avalado, por un Especialista del Centro Provincial, de Medicina Deportiva, (CPMD).

En estos CPMD, se pueden realizar, además, otras Pruebas Médicas, en el Laboratorio de Cine-antropometría, que arrojen más luz, en la selección de talentos.

Métodos a utilizar

Etapas I	Etapas II	Etapas III
Explicativo-demostrativo	Repetición	Repetición
Fragmentario	Juego	Juego
Repetición	Explicativo-demostrativo	Explicativo
Sensoperceptivo	Modelaje de competencia	Competencia
Juego		

SISTEMA DE ENSEÑANZA

Categoría 9-12 años

Objetivos generales

Desarrollar el compromiso con el pensamiento de Fidel, Raúl, la revolución y el pueblo, elevando la calidad y el rigor en la formación de atletas patriotas comprometidos con los principios de la revolución.

Lograr la excelencia en la formación integral del atleta a partir de la conducción de los procesos con acciones e influencias pedagógicas encaminadas a lograr conductas y modos de actuación que se correspondan con la del joven atleta.

Propiciar un sistema competitivo que permita evaluar los objetivos pedagógicos

en cada etapa.

Dominar los elementos técnicos básicos contenidos en el programa para estas edades.

Objetivos específicos

Cumplir el programa obligatorio entre 60 y 65 pts en el sexo femenino y 72 y 76 pts en el sexo masculino.

Lograr los volúmenes máximos de elementos y selecciones entre 95 y 100%.

Elevar los niveles de PFG entre 4.0 y 4.5 puntos y la PFE entre 4.0 y 4.3.

Lograr el cumplimiento de las normativas técnicas entre un 4.2 y 5.0 puntos.

CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN TEÓRICA

Mantener a los atletas actualizado con los acontecimientos nacionales e internacionales en el orden político, económico y social.

Se continúa el trabajo de conocimiento de la terminología de los elementos gimnásticos y características de los eventos según su complejidad, así como una correcta explicación de las principales posturas del cuerpo que debe tener el gimnasta (Se recomiendan láminas y videos).

Enfatizar y dar a conocer las glorias de nuestro deporte. Conocer el sistema de evaluación y los aspectos fundamentales del código de puntuación (Reglas para entrenadores y atletas). Además conocer y evaluar los objetivos y tareas por mesociclos de entrenamiento a través de los test pedagógico

CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN FÍSICA

Excepto la fuerza máxima se trabajaran todas las demás fuerzas.

Preparación física general para el masculino 9-12 años

Capacidades	Contenido		Medición
Velocidad	1	20 metros	Tiempo/sgs

Fuerza Rápida	1	Salto vertical	Cm.
	2	Escalamiento de soga 3 mts	Tiempo/sgs
	3	Tracciones	Repeticiones sgs.
	4	Fuerza de espalda	
	5	Abdominales en suspensión	
	6	Pre a parada de manos (con ayuda)	
Fuerza Resistencia	1	Mantener apoyo en escuadra	Tiempo/sgs
	2	Bisagra a parada de manos	Cantidad
	1	Mantención de la parada de manos (piso)	Tiempo/sgs
Flexibilidad	1	Arco	Puntos
	2	Flexión al frente	Puntos
	3	Dislocación de hombros	Puntos
	4	Split (Derecho, Izquierdo y Frente)	Puntos
	5	Mantención de piernas frente y lateral	Puntos

Preparación física general para el femenino 9-12 años

Capacidad	Prueba		Medición
Rapidez	1	20 metros	Tiempo/sgs
Fuerza Rápida	2	Escalamiento de soga 3 mts	Tiempo/sgs
	3	Abdominales en la espaldera	Repeticiones 10 sgs.
	4	Fuerza de espalda	
	5	Tracciones	
Fuerza Resistencia	6	Apoyo horizontal	Tiempo/sgs
	7	Pectoral	Tiempo/sgs
	8	Escuadra en suspensión	Tiempo/sgs
	9	Bisagra a parada de manos	Repeticiones
	10	Deslizado resorte al apoyo (kiper)	Repeticiones
	11	Mantención de la parada de manos (suelo o viga)	Tiempo/sgs
	12	Test de Fleishman	Tiempo/Rep.
Flexibilidad	13	Pase de hombros atrás y al frente	Puntos
	14	Arco	Puntos
	15	Flexión al frente	Puntos
	16	Split (Derecho, Izquierdo y Frente)	Puntos
	17	Mantención de piernas al frente y lateral	Puntos
TOTAL			

Criterio para determinar la evaluación de las pruebas de preparación física general.

Evaluación	Puntos alcanzados	% que representa
Excelente	≥ 63	≥ 90
Muy bien	≥ 58.8 < 63	≥ 84 < 90
Bien	≥ 42 < 58.8	≥ 60 < 84
Regular	> 35 < 42	> 50 < 60

Deficiente	> 28 < 35	> 40 < 50
Mal	< 28	< 40

Preparación física especial para el masculino 9-12 años

9/10 años

	Contenido técnico
	Vuelta al frente en horcajada a parada de manos
	Igual al 1 pero desde parada de manos
	Flic de espalda desde firme
	Saltos en horcajada continuos
	Molino en el hongo
	Molino ruso
	Molino en el extremo derecho sin arzón
	Molino en el extremo izquierdo sin arzón
	Parada de hombros (seg.)
	Apoyo en escuadra 2 sgs subir a parada de hombros
	Plancha dorsal (seg)
	Dominación al frente desde antebrazos
	Cambio de frente en la paralela baja
	Balances continuos a parada de manos
	Desde parada de manos bajar piernas hasta la horizontal y subir
	Desde el apoyo bote a parada de manos con ayuda
	Desde el apoyo bote a parada de manos sin ayuda

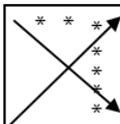
11 / 12 años

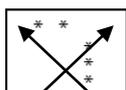
	Contenido técnico
	Parada de manos, vuelta al frente en horcajada a parada de manos
	Parada de manos, vuelta al frente en horcajada a parada de manos con ½ G.
	Flic de espalda desde firme
	Salto de impulso, flie de frente a una pierna y a dos
	Flic de frente a una pierna, a una pierna y a dos
	Mortal de espalda a pie firme con una cuña para rebotar
	Mortal de frente, rebote mortal de frente
	Molino ruso
	Molino en el extremo derecho sin arzón
	Molino en el extremo izquierdo sin arzón
	Molino en el extremo derecho con arzón
	Molino en el extremo izquierdo con arzón
	Parada de manos con toque (seg)
	Establecerse en parada de manos
	Plancha dorsal (seg)
	Sistema: desde la suspensión dominar al apoyo, escuadra, subir a parada de hombros, bajar a L, vuelta lenta al frente a la suspensión

	Cambio de frente paralela baja
	Cambio de espalda paralela baja
	Desde parada de manos bajar piernas hasta la vertical, subir
	Desde apoyo en escuadra dos segundos, subir hasta V (45°)
	Dominación al frente desde las axilas
	Balances a parada de manos
	Vuelta de espalda libre al apoyo invertido
	Bote hasta 45° vuelta de espalda libre al apoyo invertido

Preparación física especial para el femenino 9-12 años

	Actividad
	Rebotes en puntas de pies continuados sobre la cuña
	En apoyo de frente a la barra baja despegue hasta 45 grados
	En apoyo de frente a la barra baja despegue a parada. de manos
	Deslizado ascenso con resorte del cuerpo (kipper)
	Deslizado ascenso con resorte del cuerpo (kipper) con una pierna entre los brazos
	Deslizado kiper , despegue a 45 grados
	Deslizado kiper , despegue a parada de manos
	Despegue 45 grados ½ molino
	Vuelta al frente despegue atrás
	Vuelta libre atrás a pasar por 45 grados (zeta sin pasar por parada de manos)
	Vuelta atrás a parada de manos (Zeta)
Molinos de espalda	

	Actividad
	Giro completo en relevé (continuados pausa, solo para prepararse)
	Giro y medio en relevé (continuados pausa, solo para prepararse)
	Salto horcajada 150 grados
	Salto horcajada 180 grados
	Salto escopeta continuados
	MARATON CORTA:
	En las dos (2) diagonales voltereta lateral (campana) tres (3) Flic Flac al frente a una pierna. En los laterales diez
	(10) saltos extendidos con despegue y recepción en cuclillas.



MARATON LARGA:

En las cuatro (4) diagonales voltereta lateral (campana) tres

(3) Flic flac al frente a una pierna. En los laterales diez

(10) saltos extendidos con despegue y recepción en cuclillas.

Observaciones: El número de repeticiones o tiempo indicado se considerará como el índice mínimo de la actividad.

S/T= Sin tiempo

CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN TÉCNICA

Nueve (9) años masculino	Nueve (9) años femenino
Manos Libres	Salto (1.10m)
1.Perfeccionamiento nivel anterior	1.Repetición y perfeccionamiento del nivel anterior
2.Flic de espalda	2. Solo se presentarán dos grupos de salto, uno de ellos debe ser el grupo IV.
3.Mortal de frente	3. Inversión al frente
4.Round off	4. Round off
5.Combinaciones y obligatorios	5. Round off Flic. Para colchones con una altura de un metro
	Barras Asimétricas
Caballo con arzones	1. Repetición y perfeccionamiento del nivel anterior
1. Perfeccionamiento nivel anterior	2. Deslizado kipper al apoyo
2. Molinos laterales s/arzones	3. Balance atrás desde la suspensión sobre la horizontal
3. Molinos Magyar en el hongo	4. Medio molino (desde parada sobre BI y apoyo en BS)
4. Molino ruso	5. Vuelta al frente y balance atrás a 45° por encima de la horizontal
5. Balances	6. Balance desde el apoyo a vuelta atrás 45grado
6.Salidas por arriba	7. Molino atrás
7.Combinaciones y obligatorios	8. Salida de mortal atrás (AGRUPADO)
Anillas	Viga
1. Perfeccionamiento nivel anterior	1. Repetición y perfeccionamiento del nivel anterior
2. Parada de hombros	2. Repetición y perfeccionamiento del nivel anterior
3. Dislocado de frente extendido	3. Flic flac continuados
4. Dislocado de espalda	4. Round off Holandés
5. Salidas de mortal de frente	5. Flic de Frente.

6. Combinaciones y obligatorios	6. Entradas B
Caballo de Salto	7. Walkover atrás y al frente con separación de piernas a 180° (2 seg. de mantención).
1. Perfeccionamiento nivel anterior	8. Clochet.
2. Flic de frente	9. 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
2. Salidas con balance atrás	2. Mortal atrás
3. Deslizado kipper	3. Holandés.
4. Cambio de frente paralela baja	4. Mortal de frente agrupado
5. Combinaciones y obligatorios	5. Mortal al frente carpado
6. Dominación al frente d/ ante/brazos	6. Combinaciones de inversión al frente y atrás
	7. Serie gimnástica de 2 elementos
Barras Fijas	8. Remitirse al programa de coreografía
1. Perfeccionamiento nivel anterior	
2. Kipper al apoyo, bote a 45 Grados o más.	
3. Desde balance dominar en horcajada	
4. Vuelta libre atrás a 45 Grados	
5. Salida mortal de espalda Agrupado y ext.	
6. Combinaciones y obligatorios	

Diez (10) años masculino	Diez (10) años femenino
Manos Libres	Salto (1.20m)
1. Perfeccionamiento nivel anterior	1. Repetición y perfeccionamiento del nivel anterior. (Se mantienen las mismas condiciones de 9 años).
2. Round off flic	2. Inversión al frente
3. Flic de frente a una pierna y dos	3. Round off.
4. Mortal de espalda	4. Round off Flic. Para colchones con una altura de un metro
5. Combinaciones y obligatorios	5. Repetición y perfeccionamiento del nivel

	anterior. (Se mantienen las mismas condiciones de 9 años).
	Barras Asimétricas
Caballo con arzones	1. Repetición y perfeccionamiento del nivel anterior
1. Perfeccionamiento nivel anterior	2. Giros de 180° en apoyo invertido
2. Tijeras de frente	3. Zeta a parada de manos
3. Molinos sobre los arzones	4. Vueltas en Stalder o pies y manos piernas extendidas
4. Salidas de molino por dentro	5. Cambios de barras de inferior a superior y viceversa
5. Combinaciones y obligatorios	6. Molino de frente
	7. Balance atrás desde la suspensión a parada de manos
	8. Salida de holandés (mortal atrás extendido)
Anillas	Viga
1. Perfeccionamiento nivel anterior	1. Repetición y perfeccionamiento del nivel anterior
2. Dislocado frente ext. con elevación	2. Round off sobre la viga
3. Dislocado espalda con elevación	3. Campana sin mano.
4. Salida de mortal de espalda	4. Salto Split con ½ giro
5. Combinaciones y obligatorios	5. Remitirse al programa de coreografía
Caballo de Salto	Manos Libres
1. Round off	
2. Perfeccionamiento nivel anterior	1. Repetición y perfeccionamiento del nivel anterior
	2. Repetición y perfeccionamiento del nivel anterior
Barras Paralelas	3. mortal extendido al frente
1. Perfeccionamiento nivel anterior	4. Flic americano
2. Caídas a suspensión	5. Full de espalda
3. Balance a parada de manos	6. Salto Cloche.
4. Moy al apoyo	7. Salto Fuelle
5. Salida de mortal de frente	8. Remitirse al programa de coreografía
6. Combinaciones y obligatorios	
Barras Fijas	
1. Perfeccionamiento nivel anterior	
2. Molinos de espalda	
3. Molino de Frente	
4. Dos Z a Parada de manos continuas	
5. Vueltas de Stalder y de Endo	
6. Salida balance at. mortal frente	
7. Combinaciones y obligatorios	

Once (11) años masculino	Once (11) años femenino
Manos Libres	Caballo de Salto
1. Perfeccionamiento nivel anterior	1. Repetición y perfeccionamiento del nivel anterior
2. Flic de frente mortal de frente	2. Solo se presentarán dos grupos de salto
3. Flic de frente swan	3. Doble de frente agrupado
4. Round off flic mortal	4. Tzukajara agrupado
5. Combinaciones y obligatorios	5. Inversión al frente con 1/2 giro en el 1er vuelo
Caballo con arzones	Barras Asimétricas
1. Perfeccionamiento nivel anterior	
2. Tijera de espalda	1. Repetición y perfeccionamiento del nivel anterior
3. Molino en el centro y 2 extremos	2. Pies y Manos al FRENTE o endo.
4. Combinaciones y obligatorios	3. Cambio de barra de inferior a superior mínimo B.
5. Salida de molino por dentro	4. Kipper Parada de manos
6. Traslado long del extremo 1/3 caballo	5. Vuelo de dificultad B
	6. Salidas B
Anillas	
1. Perfeccionamiento nivel anterior	Viga
2. Parada de manos	
3. Dominación atrás	1. Repetición y perfeccionamiento del nivel anterior
4. Parada de hombros caída al frente	2. Inversión lateral flic flac
5. Salida mortal de frente carpado	3. Mortal atrás cerrado
6. Combinaciones y obligatorios	4. Salida : inversión lenta lateral mortal atrás
	5. Salto Split con medio giro salida de dos piernas
	6. Remitirse al programa de coreografía
Caballo de Salto	
1. Perfeccionamiento nivel anterior	
2. Flic de frente	Manos Libres
Barras Paralelas	1. Repetición y perfeccionamiento del nivel anterior.
1. Perfeccionamiento nivel anterior	2. Inversión al frente americano
2. Balance en axilas	3. Inversión al frente - inversión al frente americano
3. Cambio por arriba	4. Round off flic flac mortal atrás extendido
4. Dominación atrás	5. Inversión al frente sin manos
5. Combinaciones y obligatorios	6. Mortal al frenteround off flic flac

	7. Serie gimnástica de 3 elementos con salto de gran amplitud.
Barras Fija	8. Serie mixta
	9. Remitirse al programa de coreografía
1. Perfeccionamiento nivel anterior	
2. Vuelta de frente sentado	Libre Expresión
3. Perfeccionar Vuelta espalda a parada de manos (Z)	
4. Perfeccionar Molino de frente	
5 Medio Villi al agarre mixto	
6 Stalder y Endo continuos	
6. Combinaciones y obligatorios	
7. Salida molino volteo atrás ext	

Doce (12) años masculino	Doce (12) años femenino
Manos Libres	Salto
1. Perfeccionamiento nivel anterior	
2. Round off flic volteo atrás extendido	1. Repetición y perfeccionamiento del nivel anterior.
3. Flic de frente volteo adelante agrupado	2. Doble de frente agrupado
4. Combinaciones	3. Tzukajara Carpado
	4. Round off Flic a mortal agrupado
Caballo con arzones	5. Tzukajara cerrado
1. Perfeccionamiento nivel anterior	6. Salto de dificultad B
2. Traslado longitudinal sin arzones hasta el ½ del caballo	
3. Combinaciones	
4. Salidas	
5. Cruzado de frente	Barras Asimétricas
Anillas	1. Repetición y perfeccionamiento del nivel anterior.
1. Perfeccionamiento nivel anterior	
2. Dominación al frente a p/m	Viga
3. Parada de hombros caída atrás	
	1. Repetición y perfeccionamiento del nivel anterior.
4. Fuerza dorsal	2. Flic flac holandés
5. Combinaciones	3. Serie acrobática de vuelo
6. Salida dislocado holandés	4. Round off full.
	5. Serie gimnástica
Caballo de Salto	6. Cloche con cuarto giro.
1. Perfeccionamiento nivel anterior	7. Remitirse al programa de coreografía
2. Tzukajara Agrupado y Carpado	

Barras Paralelas	Manos Libres
1. Perfeccionamiento nivel anterior	1. Repetición y perfeccionamiento del nivel anterior
2. Mortal por debajo	2. Round off flic flac mortal atrás extendido con giro completo
3. Cambio de frente desde balance	3. Mortal al frente round off flic flac mortal
4. Cambio de espalda	4. Serie mixta (3 elementos)
5. Dominación al frente	5. Mortal al frente carpado
6. Combinaciones	6. Giro de 540°. sobre un pie
7. Salidas volteo atrás agrupado	7. Serie gimnástica (3 elementos con saltos de gran amplitud)
	8. Remitirse al programa de coreografía
Barras Fija	
1. Perfeccionamiento nivel anterior	Libre expresión
2. Perfeccionar Horcajada de frente	
3 Vuelta Libre de Frente con agarre invertido	
3. Cambio por arriba	
4. Perfeccionar 1/2 Willis	
5 Willi ,Cambio	
6. Combinaciones y Obligatorio	

CONTENIDO COREOGRÁFICO MASCULINO Y FEMENINO

9 años

Barra: Trabajo fundamentalmente en II fase

1. Todo lo anteriormente aprendido
2. Grand plie en todas las posiciones de pies
3. Battement tendú cloché de 1ra, 3ra y 5ta posición
4. Battement jeté cloché de 1ra, 3ra y 5ta posición
5. Souple y chambré (incluyendo lateral) en todas las posiciones y en relevé con mayor uso del port de bras
6. Battement frappé simple a c.lado de 1ra, 3ra y 5ta posición
7. Petits battement (lento)
8. Estudio del attitude detrás (I fase)
9. Battement fondú a 45° a c/lado
10. Developpés a 90 gds a c/lado de 3ra y 5ta posición
11. Doble battement frappé a tendú al frente, lateral y atrás (I fase)

12. Piqué a 5ta posición a relevé al frente, lateral y atrás
13. Grand battement cloché de 1ra, 3ra y 5ta posición
14. Movimientos tipo de ola de tronco y brazos
15. Estudio de la ola de brazos
16. 1/2 pirouette y pirouette en dehors (360°)

Centro:

1. Todo lo aprendido en barra y en años anteriores
2. Estudio de las direcciones: croisé, effacé ,en face y ecarté
3. Estudio del 1er y 2do arabesque
4. Estudio del 3er y 4ta arabesque
5. 1/2 pirouette y pirouette en dehors
6. Movimientos tipo de ola de brazos y tronco
7. Combinaciones de ejercicios incluyendo el uso de port de bras
8. y los movimientos de tipo de ola de brazos y tronco
9. Estudio del promenade a cou de pied y a passé en dehors y en dedans

Allegro:

1. Todo lo aprendido
2. Estudio del grand jeté sauté
3. Glissade: glissade assemble lateral
4. Soubresaut avant
5. Jeté sauté : jeté sauté temps élevé a cou de pied
6. Grand battement sauté al frente y lateral
7. Tour en l'air de 360°
8. Salto horcajadas a 150° de abertura
9. Combinaciones de saltos con gallop

10 años

Barra:

1. Todo lo aprendido
2. Battement soutenu a c/lado de 3ra y 5ta posición
3. Doble battement frappé a c/lado
4. Petitis battement
5. Demi grand rond de jambé en dehors y dedans
6. Estudio del rond de jambe en l'air de dehors y dedans
7. Developpés a c/lado con demiplié
8. Pique a cou de pié
9. Pique con pierna en l'air lateral, al frente y atrás
10. Souplé desde 4ta posición larga
11. Pirouette en dehors y dedans desde 4ta posición
12. Promenade en arabesque en dedhors y dedans
13. Promenade en attitude atrás en dedors y dedans
14. Battement fondú a relevé a cada lado
15. Olas de tronco y de piernas
16. Grand port de bras

Centro:

1. Todo lo aprendido en barra y en años anteriores
2. Trabajar las combinaciones con mayor utilización del relevé
3. Estudio del promenade en arabesque desde 1/4 a 1/1 giro
4. Pirouettes en dedhors y dedans
5. Estudio del piqué scutenu
6. Utilización de ola y movimiento de tipo olas de tronco y brazos

Allegro:

1. Todo lo aprendido
2. Grand battement sauté al frente y lateral
3. Estudio del cabriole
4. Estudio del entrechat quatre
5. Grand jeté sauté, a 180° de abertura
6. Estudio del saut de chat
7. Tour en l'air (360 y 540°)

8. Salto escopeta
9. Salto hrocajadas a 180° de abertura
10. Combinaciones

11 años

Barra:

1. Todo lo aprendido
2. Combinar los ejercicios a relevé
3. Battement fondú a 90° a c/lado
4. Port de bras desde 4ta posición larga
5. Piqué arabesque
6. Piqué arabesque penchés
7. Grand rond de jambéen dehors y dedans a 90°
8. Relevé lent terminado a relevé a c.lado
9. Doble fondú a c/lado
10. Developpés a c/lado, con deplié y con relevé
11. Pirouettes en dehors y dedans en diferentes posiciones de la pierna libre
12. Estudio del fouette hacia adelante y atrás
13. Combinaciones con movimientos de olas de tronco y brazos

ntro:

1. Todo lo aprendido en barra y en años anteriores
2. Trabajar equilibrios con mantenciones de piernas sobre los 90° y utilización del relevé
3. Estudio del piqué pirouette
4. Pirouettes en dehors y dedans con 540° de giro
5. Promenade en diferentes posiciones de piernas en dehors y dedans
6. Utilización de olas y movimientos tipo ola de tronco y brazo

Allegro:

1. Todo lo aprendido
2. Estudio del grand fouette sauté (barra y centro)
3. Estudio del grand jeté cloché
4. Grand jeté anillo
5. Sisonne anillo y doble anillo
6. Saut de chat
7. Salto horcajadas con 1/4 y 1/2 giro
8. Combinaciones

12 años

Barra:

1. Todo lo aprendido
2. Combinar los ejercicios a demiplié y relevé
3. Doble battement fondú a 90° a c/lado
4. Round de jambé en l'air a demiplié y relevé en dehors y dedans
5. Grand rond de jambé a demiplié y relevé en dehors y dedans
6. Grand battement con relevé a c/lado
7. Pirouettes en dehors y dedans con 720° (doble pirouette)
8. Fouetté hacia adelante y atrás con relevé
9. Realizar combinaciones con olas de tronco y brazos
10. Utilizar orcajada e los port de bras con los diferentes ejercicios

Centro:

1. Todo lo aprendido en barra y años anteriores
2. Trabajar equilibrios con mantenciones de piernas s/ los 90° y en relevé
3. Piqué pirouette
4. Estudio del chencé
5. Doble pirouette en dedors y dedans
6. Combinaciones de pasos, saltos y movimientos de olas y tipo olas de tronco y brazos

Allegro:

1. Todo lo aprendido
2. Estudio del grand fouetté sauté (centro)
3. Estudio del saut de basque
4. Grand jeté cloché
5. Estudio del tour jeté (jeté entrelacé)
6. Salto orcajada con 1/2 giro
7. Salto escopeta con 1/2 y 1/1 giro. Combinaciones para series.

Para el trabajo con los varones DEBE OMITIRSE:

El trabajo de olas de brazo (no de tronco)

Los saltos con grandes arcos (grand jeté, anillo, sisonne anillo y doble anillo)

Deben trabajarse los equilibrios utilizando también el streck (sobre todo el lateral)

Deben trabajarse los brazos en “ ALLONGE “(extendidos) sobre todo en posiciones básicas en el centro, para crear el estilo gimnástico que requiere la rama masculina en su ejecución.

CONTENIDO DE CAMA ELÁSTICA MASCULINO Y FEMENINO

9años

1. Salto salto/giro de 720° (S.E.L.) detenerse
2. Salto acostarse al frente-giro/540° (S.E.L.)acostarse atrás
3. Salto acostarse atrás-giro/540° (S.E.L.)acostarse al frente
4. Salto acostarse al frente/espalda-pararse-detenerse
5. Salto espalda-acostado al frente-pararse-detenerse
6. Salto acostarse al frente-parada de manos a baja altura
7. Salto acostado al frente 1/2 volteo al frente agrupado acostarse de espalda
8. Salto espalda-3/4 volteo atrás detenerse
9. Salto volteo extendido extendido al frente
10. Salto volteo atrás extendido extendido detenerse

10 años

1. Volteo al frente extendido con giro/180° (S.E.L.)
2. Igual pero con giro/360° (S.E.L.)
3. 3/4 volteo extendido atrás cayendo acostado al frente
4. Igual pero giro/180° (S.E.L.) cayendo acostado/espalda
5. Espalda-3/4 volteo orcaja atrás
6. Igual pero con giro de 180° (S.E.L.)
7. Igual pero con giro de 360°(S.E.L.)

11 años

1. Volteo extendido al frente con giro/540° (S.E.L.)
2. Volteo extendido atrás con/giro 360° (S.E.L.)
3. Igual pero con giro de 540°
4. Acostado al frente-volteo agrupado atrás
5. Igual pero con 180° (S.E.L.)

12 años

1. Volteo extendido atrás con giro de 720° (S.E.L.)
2. 1 1/2 volteo agrupado atrás al apoyo espalda-3/4 volteo agrupado atrás.
3. Doble volteo agrupado atrás con cinturón de seguridad
4. 1 1/2 volteo agrupado al frente cayendo acostado de frente a 3/4 de volteo agrupado de frente.

Doble volteo agrupado al frente con cinturón de seguridad

CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN TÁCTICA

Aún cuando no predomina la táctica utilizada por el atleta, y es aplicada principalmente por el entrenador en determinados momentos; por ejemplo: al

crear el orden de paso en una competencia por equipo para lograr su propósito, al decidir la exclusión o inclusión de un elemento o enlace en la selección a ejecutar por el gimnasta para lograr un resultado determinado, se le debe enseñar al atleta que hacer, ante una posible interrupción de la ejecución de su selección de modo tal que evite una caída del aparato o minimice al máximo el error hasta el punto que no sea apreciado por el jurado el cambio realizado dentro de la misma.

CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

- **OBJETIVO GENERAL:**
 - Lograr que el atleta alcance plena identificación de sus cualidades con respecto al gimnasta ideal.

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**
 - Incentivar el desarrollo de la motivación

 - fomentar el desarrollo de cualidades relacionadas con el deporte

 - controlar el desarrollo de las habilidades y destrezas necesarias para el desempeño exitoso en el deporte.

 - Herramientas para el manejo psicopedagógico atendiendo a las diferencias individuales.

- **METODOS Y MEDIOS:**

MOTIVACION:

- Programa de objetivos a corto plazo, con expectativas realistas., en todas las etapas de la preparación.
- Crear una verdadera conciencia y espíritu de equipo, trabajar para conseguir un resultado para la provincia, el país, etc.
- Destacar modelos positivos del deporte.

- FOMENTAR EL DESARROLLO DE CUALIDADES RELACIONADAS CON EL DEPORTE:

- Desarrollar el espíritu crítico del atleta con respecto a sus fortalezas y debilidades, teniendo en cuenta que en estas edades se produce un mejoramiento de la actitud crítica de los atletas. Enseñar a los mismos a que sean responsables de sus propias dificultades.
- Atender a las diferencias individuales y lograr que estos logren un estado de aceptación de estas diferencias a nivel grupal
- Lograr que los atletas logren responsabilidad en sus acciones y autocontrol en el nivel de errores de movimiento.

- CONTROL DEL ESTADO DE LAS CAPACIDADES Y HABILIDADES PSICOLÓGICAS NECESARIAS PARA LOGRAR UN ESTADO ÓPTIMO:

Autocontrol: se mantiene el uso de auto mandatos que propicien la estabilidad emocional de los atletas, se pueden incorporar de tipo externo. Utilización de técnicas de respiración y relajación. Empleo de técnicas preceptuales del tiempo para el dominio de la regulación de estados emocionales negativos. También se puede utilizar visualizaciones de momentos de máxima tensión por el atleta, donde se manejen los cambios a nivel psicofisiológico, dígase pulso, expresión del rostro, gestos etc.

Concentración de la atención: realizar competencias con estímulos sonoros de alta intensidad, utilizar códigos que representen la realización de determinada técnica, dirigir la atención hacia los aspectos relevantes de la selección.

Sentido del tiempo: utilizar representación mental o la visualización con la utilización de un cronometro. Donde se corrobore el tiempo de la ejecución con el real esperado.

Orientación espacial: reforzar en el entrenamiento en toma de conciencia de ubicación, espacio, dirección y tiempo.

- **HERRAMIENTAS PARA EL MANEJO PSICOPEDAGOGICO**

-Tener en cuenta los cambios psicofisiológicos para comprender los cambios que se producen en los estados de ánimo y el carácter, pues en la pubertad temprana los sujetos tienen más madurez física que emocional por lo que tienden a frustrarse y caer en estado depresivo, se debe de manejar la relación con los coetáneos porque el grupo ejerce una gran influencia en la valoración que el logra de si mismo.

HORAS CLASE POR UNIDADES O SESIONES DE ENTRENAMIENTO.

Para el logro de los propósitos, se propone para el trabajo con los practicantes de estas categorías dos secciones de entrenamiento entre dos y medias horas y tres horas clases, acercándose a las seis horas diarias de entrenamiento, excepto el día de carga baja de entrenamiento que estará comprendido entre las dos y tres horas solamente, según etapa de entrenamiento.

Tiempo destinado a cada uno de los aspectos de la preparación considerando que se distribuye de la siguiente manera:

Primer entrenamiento

Categoría	9-12 años
------------------	------------------

Segundo entrenamiento

Categoría	9-12 años
------------------	------------------

Mes:	
Semana	
Actividad	Tiempo
Inicial	50 minutos
Principal	165 minutos
Final	10 minutos
Total	210=(3h 30min)

Mes:	
Semana	
Actividad	Tiempo
Inicial	25 minutos
Principal	110 minutos
Final	15 minutos
Total	150=(2h 30min)

Indicaciones generales para la organización de la Unidad y micro ciclo de entrenamiento, considerando que los atletas realizan doble sesión de entrenamiento.

Parte inicial.

1. Presentación e información de los objetivos (Educativo y físico-técnico)
2. Calentamiento general
3. Preparación física inicial
4. Calentamiento especial (se incluirán ejercicios de base en manos libres)

Parte principal.

1. Clase de coreografía (Se puede trabajar intercalada con los aparatos)
2. Calentamiento específico en cada aparato (deben estar definidas los contenidos básicos) y desarrollo de las tareas para dar cumplimiento a la mayor parte de los objetivos y tareas.

Remitirse al contenido físico y técnico según propósitos.

Parte final

1. Flexibilidad y recuperación
2. Recogida del área de trabajo
3. Evaluación de la clase (análisis del cumplimiento de los objetivos y tareas) e información de la próxima clase.
4. Despedida de la clase.

		Planificación de Unidad y Micro de entrenamiento			
Mesociclo	II	Micro	6	Fecha	8 al 14 de...

Objetivos	Educativo Técnico Físico
Tareas	Educativas Técnicas

Físicas

(En correspondencia con los objetivos)

DIAS	ACENTO	Sesión	Aparatos	CONTENIDO
L		M	4	
		T	1	
M		M	4	
		T	1	
Mi		M	2	
		T		
J		M	5	
		T	1	
V		M	2	
		T		
S		M	4	
		T		

Ejemplo:

		Carga Micro: 4			ML	CA	AN	CS	BP	BF	CE	Plan			Colum Control
		Int U/E	% U/E	Elem micro	% de carga en el micro por aparatos							1/2	3/4	Selec	
					18	22	10	12	20	18					
900	L	M	16	144	37	43	25		40						145
	M	G	24	216	51	60			55	51					217
	Mc	P	8	72		26					30				56
	J	M +	18	162	31	41	22		37	32					163
CE	V	P	7	63					24		40				64
	S	G	27	243	57	70			65	57					249
Tot x ap			100	900	176	240	47	0	221	140	70	0	0	0	894

Documento para el control del cumplimiento de objetivos por micros y meso ciclos de entrenamiento

Macro ciclo:

Evaluación del Meso ciclo No: _____ Inicio: _____ Fin: _____

Etapa: _____ Periodo _____

Objetivos del Meso: _____

Cumplimiento de los objetivos: _____

No.	Nombres	Asistencia				Preparación física						Evaluación final PF	Evaluación Preparación Técnica												
						General			Especial				Por aparatos				General								
		P	R	%	Eva l.	P	R	%	E va l.	P	R		%	E va l.	L	Ar	An	S	P	B	C o r	P	R	%	Eva l.
1																									
2																									
3																									
4																									
Sub Total																									

No.	Nombres	Elementos				Selecciones				Test Técnicos				Evaluación General
		P	R	%	E va l.	P	R	%	Ev al.	P	R	%	Eval.	
1														
2														
3														
4														
Sub Total														

PRUEBAS PEDAGÓGICAS, MÉDICAS Y PSICOLÓGICAS

Pruebas Pedagógicas

- Test de soma
- Test de preparación física

- Test de dificultad
- Test de enlaces cortos y largos
- Test de mitades de selección (+ y -)
- Test de mitades de selección (con puntuaciones)
- Test de selecciones (+ y -)
- Test de selecciones (con puntuaciones)
- Test de competencia

Pruebas médicas

Laboratorio Clínico:

- Hb, Hto
- Orina, HF, Glicemia, colesterol, serología, VIH, proteínas totales

Laboratorio Bioquímico:

- Urea
- Índice testosterona /cortisol
- CPK
- Microalbuminuria.

Laboratorio Cardiovascular:

- Pruebas Ortostáticas y ECG en reposo
- Ecocardiograma.

Laboratorio Cineantropometría o desarrollo físico:

- Somatotipo
- Composición corporal
- Peso Corporal semanal(valorar con el peso de sus mejores rendimiento)

Laboratorio Neuromuscular:

- Salto: coordinación y componente elástico
- Ergo salto: potencia anaeróbica-aláctica

Nota: Este test nos permite medir en los atletas, la explosividad, al evaluar la potencia aláctica, la coordinación, factor importante en el éxito del deporte y la contribución elástica. Hasta el momento se han realizado con niños a partir de los 9 años de edad; no existe referencia en niños menores a la edad antes mencionada.

Todas las pruebas anteriormente señaladas se deben realizar en diferentes momentos de la preparación del atleta.

1. Al inicio de la etapa de preparación general
2. Al final de la etapa de preparación general o principios de la etapa de preparación especial
3. Al final de la etapa de preparación especial (se recomienda aproximadamente 15 días antes del periodo pre-competitivo)

PRUEBAS GENERALES DE TERRENO

Capacidades anaeróbicas.

Carrera de velocidad de 20 a 25 mts.

Metodología.

Evaluar la explosividad. Test de Carrera de Velocidad en distancia de 20 ó 25 mts: (Para evaluar la potencia anaerobia aláctica.

Consiste en correr a la máxima velocidad la distancia indicada. Se toma la frecuencia cardiaca en reposo y al final del test.

Se calcula la Potencia anaerobia aláctica con la fórmula: $PAA = \text{Veloc} \times \text{Kgs de peso}$ Kgm/seg.

Potencia aeróbica.

Carrera de distancia de 1000 – 1500 m (VO₂ max.)

Como variables médico-biológicas para esta prueba aplicaremos las siguientes:

- F.C. en reposo, F.C. al finalizar la prueba, al 1er, 3er, 5to y 7mo.
- MVO₂ relativo.

Estas pruebas de terreno se recomiendan no realizarlas al final de la etapa especial.

PRUEBAS ESPECIALES DE TERRENO

Frecuencia cardiaca: al finalizar un trabajo ya bien de combinaciones cortas, largas o de selecciones en uno o varios eventos determinado por el profesor según el objetivo se le tomarán las pulsaciones al atleta.

Prueba Psicológica

TEST PSICOLOGICOS Y TECNICAS DE INTERVENCION

MOTIVACION:

1-TEST DE LOS 10 DESEOS: jerarquía motivacional, tipos de motivos, lugar del deporte dentro de la jerarquía.

2-. PLAN DE ESTABLECIMIENTO DE METAS: manejo de la motivación, en cada clase el profesor debe establecer de forma comprensible los objetivos, precisar que tienen que hacer para lograrlos, explicar cómo será evaluado el alcance de los objetivos.

CUALIDADES PSICOLOGICAS:

:

CONCENTRACION DE LA ATENCION: Posibilidad de desarrollar cualidades atentativas y ponerlas en función en el momento preciso y por el tiempo requerido. Se debe utilizar la tabla de Gribb en el manejo de la atención como cualidad respecto al volumen, distribución y estabilidad, tanto diagnóstica como para entrenamiento.

PROCESOS VOLITIVOS: test de cualidades volitivas, mide el desarrollo de cualidades necesarias para la práctica del deporte, perseverancia, decisión, valor, adaptación a situaciones cambiantes.

AUTOCONTROL: posibilidad de controlar estados negativos ante situaciones que impliquen riesgos. Se utilizan percepciones del tiempo en 10 seg, rangos por encima del tiempo denotan inhibición y rangos por debajo denotan sobreexcitación. .

TECNICAS DE INTERVENCION:

REPRESENTACION MENTAL: mientras más precisa sea la imagen mental más precisión se lograra en la ejecución de los movimientos.

Visualización:

Para esto es necesario:

- c) La demostración precisa y exacta del movimiento técnico, utilizando de modelo a otros atletas, videos dibujos en la pizarra etc.
- d) La explicación lo más exacto y concreta posible.

7. Es ideomotórica solo la imagen con la cual el movimiento está relacionado con el sentido articular-muscular del deportista.

- b) En dependencia de la dificultad del elemento técnico, se podrá ejecutar el mismo con los ojos vendados para diferenciar las sensaciones propioceptivas de las visuales.

8. Al estudiar un elemento nuevo hace falta imaginar su ejecución a ritmo lento.

- c) Ejecutar a ritmo lento al inicio y después aumentar este.
- d) . Fragmentar el movimiento

9. Al imaginar un nuevo elemento técnico es preferible hacerlo en una posición más afín con la real del cuerpo durante su realización

Ej: Se puede imaginar la postura del cuerpo en la parada de manos, desde la posición de acostados atrás o al frente en el suelo con brazos arriba.

10. Con la imaginación ideomotora del movimiento, este puede proyectarse tan efectivamente que el deportista comienza a moverse involuntariamente.

Teniendo en cuenta este principio se debe:

- e) Dedicar al entrenamiento ideomotor no más de 5 a 10 min.
- f) Efectuarlo cuando el deportista se sienta relajado y tranquilo
- g) Que se asocien a emociones intensas, agradables y que sean capaces de generar.
- h) Se pueden visualizar cambios en las acciones.

11. Es un error muy frecuente pensar en el resultado final antes de cumplir el ejercicio. Se debe dirigir el pensamiento y la ejecución a la parte principal del ejercicio

AUTOMANDATOS: estímulos verbales en lenguaje interior en función del aprendizaje de las acciones motrices deben ser asequibles para la edad, deben tener también capacidad de movilizar la conducta con fines atentativos o de dominio de sí o autocontrol ejemplo: Atiende, ahora, tranquilo ect.

EMPLEO DE TECNICAS DE RESPIRACION Y RELAJACION: control de estados emocionales negativos.

MANEJOS DE PENSAMIENTOS: sustitución de pensamientos inhibidores de la conducta.

Métodos fundamentales a utilizar

- Explicativo-demostrativo
- Fragmentario
- Repetición
- Juego

- Modelaje de competencia
- Competencia

SISTEMA COMPETITIVO

Macro	Periodo	Etapa	Mesos	Meses	Micro	Elem	Selec	Test
	Preparatorio	General	I	Sep.	1	9-14		
2					16-21			
3					23-28			Test PFG y PFE
Oct.				4	30-5			Test Norm. Téc
				5	7-12			Control Médico
				6	14-19			
				7	20-26			
Nov.				8	28-2			
				9	4-9			
				10	11-16			
				11	18-23			Test Norm. Téc.
				12	25-30			
			13	2 al 7			Test PFG y PFE	
Dic.			14	9-14				
			15	16-21				
			16	23-28				
			17	6-11				
Ene.			18	13-18				
			19	20-25			Test PFG y PFE	
			20	27-1			Test Norm. Téc	
			21	3-8				
Feb.			22	9-15			Control Obl. Y Opc +/-	
			23	17-22				
			24	24-1				
			25	3-8			Pico Elementos	
Mar.			26	9-15				
			27	17-22				
			28	24-29			Test PFE	
			29	31-5			Copa 4 de abril	
			30	7-12				
			31	14-19			Pico máx. selecc.	
Abr.			32	21-26				
			33	28-3			Control Obl y Opc	
			34	5-10				
May.			35	12-17			Test PFE	
			36	19-24			Control Obl. Y Opc	
			37	26-31				
			38	2-7				
Jun.			39	9-14				
			40	16-21			Control Obl. Y Opc	
			41	23-28				
			42	30-5			Control Obl. Y Opc	
Jul.			43	7-12				
			44	14-19			Juegos Escolares	
			45	21-26				
			46	28-2				
Ago.			47	4-9				
			48	11-16				
			49	18-23				
			50	25-30				
			51	2 al 7				
			52	9-15				
Competitivo	Pre Comp	VII	Jun.	39	9-14			
				40	16-21			Control Obl. Y Opc
				41	23-28			
				42	30-5			Control Obl. Y Opc
				43	7-12			
				44	14-19			Juegos Escolares
	Comp	VIII	Jul.	45	21-26			
				46	28-2			
				47	4-9			
				48	11-16			
				49	18-23			
				50	25-30			
Trans	IX	Ago.	51	2 al 7				
			52	9-15				

Para la aplicación de los volúmenes de elementos y selecciones se tendrá en cuenta el sexo y edad deportiva entre otros factores. La ondulación de las cargas a emplear debe ser fundamentalmente con la variante de dos semanas de ascenso y una de recuperación.

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 suspensión		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

Criterio para determinar la evaluación de las pruebas de preparación física general.

Evaluación	Puntos alcanzados	% que representa
5 (MB)	63	≥ 90
4 (B)	58.8 – 63	84 – 90
3 (®)	42 – 58.8	60 – 84
2 (M)	35 – 42	50 – 60
1 (MM)	28 – 35	40 – 50

Contenido de cada prueba

Velocidad

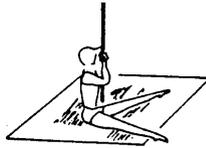
20 metros: Desde la posición de arrancada alta, correr a máxima velocidad, se detiene el cronometro al pasar el gimnasta sobre la raya de llegada.

Puntos	Categorías	
	9/10	11/12
5	3.7	3.5
4.5	3.8	3.6
4	3.9	3.7
3.5	4.0	3.8
3	4.1	3.9
2.5	4.2	4.0
2	4.3	4.1
1.5	4.4	4.2
1	4.5	4.3

Fuerza Rápida

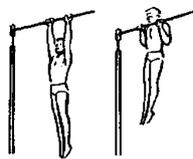
Salto Vertical: Desde la posición de parado. Un centímetro de costurera cuelga por detrás atado a un cinto que tendrá puesto el gimnasta, el cual corre por un canal plástico situado en el piso, se determina la distancia que marca el centímetro al nivel del suelo con las manos a la cintura realizará una semi flexión de piernas y saltará enérgicamente hacia arriba. Deberá regresar al área de partida, se determina hasta donde marco el centímetro, se resta de la marca inicial y determina el valor del salto. Cada gimnasta tendrá derecho a un 2do salto si fallara el 1ro.

Puntos	Categorías	
	9/10	11/12
5	36	40
4	35 – 36	39 – 40
3	33 - 35	38 – 39
2	32 - 33	37 – 38
1	30 - 32	36 – 37



Escalamiento de sogas: Desde la posición de sentado piernas en esparranca el atleta sujeta la soga con las dos manos, a la altura de la porción media de la cabeza (el lugar donde agarra deberá coincidir con el comienzo de la marca de los tres metros) a la señal comenzará a escalar hasta rebasar los tres metros, debiendo estar marcada la meta. Se debe escalar a la mayor rapidez posible, el cronometro se detendrá cuando una mano haga contacto con el nudo que indica tres metros. Si el gimnasta se empuja con los pies apoyándolos sobre el suelo para abandonar la posición de sentado será descalificado.

Pts	Categorías	
	9/10	11/12
5	9,16	8,28
4	9,16 - 9,66	8,20 - 8,71
3	9,66 - 10,18	8,71 - 9,15
2	10,18 - 10,68	9,15 - 9,58
1	10,68 - 11,20	9,58 - 10,03



Tracciones: Colgado en la barra fija con agarre normal (palmas hacia afuera), a la señal comenzará a flexionar los brazos hasta que la barbilla llegue a la altura de la barra con la mayor rapidez posible. No serán válidas las repeticiones en que no llegue la barbilla a la altura de la barra, que se realicen contratiempos con el cuerpo para facilitar el ascenso, realice algún balance del cuerpo, o de tirones para subir.

Puntos	Categorías	
	9/10	11/12
5	8	9
4	6	8
3	4	7
2	2	6
1	1	5

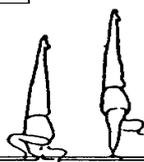
Fuerza de espalda piernas: Acostado al frente en el cajón sueco o caballo longitudinal de forma tal que las piernas cuelguen fuera de este por las

caderas, los brazos arriba sujetándose por los bordes del caballo. Elevar las piernas extendidas hasta la horizontal rápidamente. Se hace funcionar el cronometro a la señal del juez y se detiene a los 10 seg. Las repeticiones que pasan de la vertical no se cuentan.

Puntos	Categorías	
	9/10	11/12
5	14	14
4	13	13
3	12	12
2	11	11
1	10	10

Abdominales de piernas: Colgado de la espaldera sujetándose de un peldaño, cuerpo bien extendido, elevar las piernas sin despegar la cadera de los travesaños: 9/10 hasta la horizontal, a partir de 11/12 hasta tocar el travesaño desde donde esta colgado. Se hace funcionar el cronometro a la señal del juez y se detiene a los 10 seg. Las repeticiones que pasan de la horizontal no se cuentan.

Puntos	Categorías	
	Horizontal	Hasta tocar el travesaño
	9/10	11/12
5	10	6
4	8	5
4	6	4
2	4	3
1	2	2



Pre desde parada de manos: Desde parada de manos en la paralela baja y sin ayuda, flexión (hasta 45°) y extensión de brazos con el cuerpo extendido (se permite una ligera flexión del cuerpo (aproximadamente 20°). En cualquiera de los casos siguientes se anula la prueba: Cuerpo arqueado mayor de 15°, flexión del cuerpo hasta 45°, resorte para subir o caminar.

Puntos	Categorías	
	9/10	11/12
5	7	9
4	5	7
3	3	5
2	1	3
1	-	1

Fuerza resistencia



Mantener apoyo en escuadra: Mantención de la posición de apoyo en escuadra (90°) se colocará una tabla encima de las bandas de las barras paralelas. Cuando el gimnasta toque esta con una o dos piernas, se detendrá el cronómetro.

Pts	Categorías	
	9/10	11/12
5	≥ 30,70	≥ 29,76
4	< 30,70 ó = 28,89	< 29,46 ó = 27,73
3	< 28,89 ó = 27,09	< 27,73 ó = 26,01
2	< 27,09 ó = 25,28	< 26,01 ó = 24,47
1	< 25,28 ó = 23,48	< 24,47 ó = 25,55

Bisagra a parada de mano: Desde apoyo en escuadra en la paralela baja, elevarse con brazos y piernas extendidos, piernas separadas al apoyo invertido, a una separación de 15 centímetros de las manos se colocara una tabla de tope para sacar las piernas, si da mas de un paso al llegar al apoyo invertido se anula la prueba **NO** se permite dar un paso.

Pts	Categorías	
	9/10	11/12
5	6	6
4	4	4
3	2	2
2	-	-
1	-	-

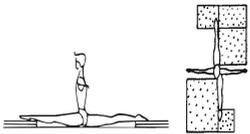
Flexibilidad

Arco: Desde acostado atrás, piernas y brazos flexionados, estos últimos apoyadas atrás, elevar el cuerpo a la posición de arco con brazos y piernas extendidas.

Puntos	Ejecución
5	Hombros en la vertical con el apoyo o más
4	Hombros ligeramente antes de la vertical
3	Hombros antes de la vertical
2	Hombros mucho antes de la vertical
1	Mayor distancia

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									
	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

Esparranca de frente (D/I):  Realizar esparranca completa al frente con ambas piernas apoyadas sobre un colchón de 5 cm. (ver gráfico) entre dos colchones. Piernas extendidas y punteadas, caderas y hombros (tronco) de frente a la pierna que está delante, la pierna de atrás con el talón sobre la superficie, tronco recto en la vertical, brazos laterales extendidos palmas hacia abajo, y vista al frente.

Esta prueba se evaluará descontando puntos por las faltas detectadas, de acuerdo con la tabla que se adjunta. Cada orca se evalúa por separado

Penalidad	Faltas de ejecución
0.10	Falta de punteo
0.20	Ligera flexión de piernas
0.40	Marcada flexión de piernas
0.50	Piernas rotadas hacia adentro
0.50	No pegar muslos al piso
2.0	Cadera en línea con los dos colchones

0.10/0.30	Movimientos adicionales con el tronco para el equilibrio
0.30	Apoyo de una mano para mantener el equilibrio
1.0	Torsión de caderas
0.10/0.30	Inclinación del tronco
A partir de 13/14 años se evalúa esta prueba sin los colchones de 5 cm.	
5	Pierna y entrepiernas en contacto con el suelo
4	Con ligera separación entre el piso y las piernas
3	Con separación entre el piso y las piernas.
2	Con separación entre el piso y las piernas, no pudiendo llegar con empujes al piso.
1	Con separación marcada (+ de 20 cm) del piso
Deducciones:	
0.10	Falta de punteo
0.20	Ligera flexión de piernas
0.50	Piernas rotadas hacia adentro
0.30	Apoyo de una mano para mantener el equilibrio
1.0	Torsión de caderas

Esparranca lateral: Realizar esparranca de frente con ambas piernas apoyadas en dos colchones de 5 cm. (ver gráfico). Piernas totalmente extendidas y rotadas hacia fuera con talón de frente, pegar ambos muslos completamente al suelo, tronco recto, brazos laterales, vista al frente.

Penalidad	Faltas de ejecución
0.10	Falta de punteo
0.20	Ligera flexión de piernas
0.40	Marcada flexión de piernas
0.50	Piernas rotadas hacia adentro
0.50	No pegar muslos al piso
2.0	Cadera en línea con los dos colchones
0.10/0.30	Movimientos adicionales con el tronco para mantener el equilibrio
0.30	Apoyo de una mano para mantener el equilibrio
0.10/0.30	Postura incorrecta

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 sin ayuda, el cronometro comienza a funcionar después que el gimnasta llega a la posición final máxima sin ayuda. La mantención deberá durar 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

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.

RESISTENCIA A LA FUERZA



Mantenimiento parado de manos: Desde la posición de parado con brazos arriba, el gimnasta dará un paso al frente, apoyará las manos hasta elevarse al apoyo invertido. A partir de este momento comenzará a funcionar el cronómetro. El gimnasta podrá optar por realizarlo solo y tendrá dos oportunidades, si comienza solo no podrá después hacerlo con ayuda.

Pts	Categorías	
	9/10	11/12
5	19.94	25.83
4	19.94 –	25.83 – 22.92
3	17.50 -14.36	22.92 – 20.03
2	14.36 –	20.03 – 17.14
1	11.57 – 8.75	17.14 – 14.25

Aclaración: los números enteros son segundos, los fraccionarios décimas de puntos.

Normativos de preparación física general femenino

Capacidad	Prueba		Medición
Velocidad	1	20 metros	Tiempo/sgs
Fuerza	2	Escalamiento de soga 3 mts	Tiempo/sgs

Rápida	3	Abdominales en la espaldera	Repeticiones 10 sgs.
	4	Fuerza de espalda	
	5	Tracciones	
Fuerza Resistencia	6	Apoyo horizontal	Tiempo/sgs
	7	Pectoral	Tiempo/sgs
	8	Escuadra en suspensión	Tiempo/sgs
	9	Bisagra a parada de manos	Repeticiones
	10	Deslizado resorte al apoyo (kiper)	Repeticiones
Capacidad Coordinativa	11	Mantención de la parada de manos (suelo o viga)	Tiempo/sgs
	12	Test de Fleishman	Tiempo/Rep.
Flexibilidad	13	Pase de hombros atrás y al frente	Puntos
	14	Arco	Puntos
	15	Flexión al frente	Puntos
	16	Split (Derecho, Izquierdo y Frente)	Puntos
	17	Mantención de piernas al frente y lateral	Puntos
TOTAL			

Escala evaluativa de cada prueba

20 Metros y Escalamiento de la soga (lisa) 3 metros

Ptos	9 Años	10 Años	11 Años	12 Años
5	<=3.60	<=3.40	<=3.20	<=3.20
4	> 3.60<=3.70	> 3.40<=3.50	>3.20<=3.30	> 3.20<=3.30
3	> 3.70<=3.80	> 3.50<=3.60	> 3.30<=3.40	> 3.30<=3.40
2	> 3.80<=3.90	> 3.60<=3.70	> 3.40<=3.50	> 3.40<=3.50
1	> 3.90<=4.00	> 3.70<=3.80	> 3.50<=3.60	> 3.50<=3.60
5	< =7.00	<=9.00	<=9.00	<=8.00
4	> 7.00<=8.00	> 9.00<=11.50	> 9.00<=11.50	> 8.00<=9.00
3	> 8.00<=9.00	> 11.50<=13.00	> 11.50<=12.50	> 9.00<=10.00
2	>	> 13.00<=14.00	> 12.50<=14.00	> 10.00<=12.00
1	9.00<=10.00	> 14.00<=15.00	> 14.00<=15.50	> 12.00<=14.00

Abdominales en la espaldera y Fuerza de espalda

Ptos	9 Años	10 Años	11 Años	12 Años
5	9	9	9	9
4	8	8	8	8
3	7	7	7	7
2	6	6	6	6
1	5	5	5	5
5	16	16	17	17
4	14-15	14-15	16	16
3	13	13	15	15
2	12	12	14	14
1	11	11	13	13

Tracciones y Apoyo Horizontal

Pts	9 Años	10 Años	11 Años	12 Años
5	8	9	8	8
4	7	8	7	7
3	6	7	6	6
2	5	6	5	5
1	4	5	4	4
5	≥ 18.00	≥ 20.00	≥ 20.00	≥ 22.00
4	$\geq 14.00 < 18.00$	$\geq 16.00 < 20.00$	$\geq 16.00 < 20.00$	$\geq 18.00 < 22.00$
3	$\geq 10.00 < 14.00$	$\geq 12.00 < 16.00$	$\geq 13.00 < 16.00$	$\geq 14.00 < 18.00$
2	$\geq 8.00 < 10.00$	$\geq 10.00 < 12.00$	$\geq 10.00 < 13.00$	$\geq 10.00 < 14.00$
1	$\geq 6.00 < 8.00$	$\geq 6.00 < 10.00$	$\geq 7.00 < 10.00$	$\geq 7.00 < 10.00$

Pectoral y Escuadra en suspensión

Ptos	9 Años	10 Años	11 Años	12 Años
5	≥ 41.00	≥ 43.00	≥ 43.00	≥ 48.00
4	$\geq 31.00 < 41.00$	$\geq 33.00 < 43.00$	$\geq 33.00 < 43.00$	$\geq 38.00 < 48.00$
3	$\geq 21.00 < 31.00$	$\geq 28.00 < 33.00$	$\geq 28.00 < 33.00$	$\geq 33.00 < 38.00$
2	$\geq 16.00 < 21.00$	$\geq 23.00 < 28.00$	$\geq 23.00 < 28.00$	$\geq 28.00 < 33.00$
1	$\geq 11.00 < 16.00$	$\geq 16.00 < 23.00$	$\geq 16.00 < 23.00$	$\geq 23.00 < 28.00$
5	≥ 60.00	≥ 60.00	≥ 60.00	≥ 60.00
4	$\geq 60.00 < 45.00$	$\geq 50.00 < 60.00$	$\geq 55.00 < 60.00$	$\geq 55.00 < 60.00$
3	$\geq 40.00 < 45.00$	$\geq 45.00 < 50.00$	$\geq 50.00 < 55.00$	$\geq 50.00 < 55.00$
2	$\geq 35.00 < 40.00$	$\geq 40.00 < 45.00$	$\geq 40.00 < 50.00$	$\geq 40.00 < 50.00$
1	$\geq 30.00 < 35.00$	$\geq 30.00 < 40.00$	$\geq 30.00 < 40.00$	$\geq 30.00 < 40.00$

(Bisagra) y Deslizado resorte de brazos al apoyo

Ptos	9 Años	10 Años	11 Años	12 Años
5	11	9	10	10
4	9-10	8	9	9
3	7-8	7	8	8
2	6	6	7	7
1	5 (suelo)	5 (viga)	6 (viga)	6 (viga)
5	10	15	16	16
4	8-9	13-14	14-15	14-15
3	6-7	11-12	12-13	12-13
2	5	9-10	11	11
1	4	8	9-10	9-10

Test de coordinación (Fleishman) y Mantenimiento de la parada de manos

Ptos	9 Años	10 Años	11 Años	12 Años
5	<=17.00	<=17.00	<=16.00	<=16.00
4	>17.00<=19.00	>17.00<=19.00	>16.00<=17.00	>16.00<=17.00
3	>19.00<=21.00	>19.00<=21.00	>17.00<=18.00	>17.00<=18.00
2	>21.00<=23.00	>21.00<=23.00	>18.00<=19.00	>18.00<=19.00
1	>23.00<=25.50	>23.00<=25.50	>19.00<=20.00	>19.00<=20.00
5	>=30.00	>=30.00	>=35.00	>=40.00
4	>=23.00< 30.00	>=25.00< 30.00	>=28.00< 35.00	>=33.00< 40.00
3	>=16.00< 23.00	30.00	>=23.00< 28.00	>=28.00< 33.00
2	>= 9.00< 16.00	>=20.00< 25.00	>=18.00< 23.00	>=23.00< 28.00
1	>= 5.00< 9.00	25.00	>= 13.00< 18.00	>= 17.00< 23.00

Prueba	Ptos	Evaluación
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
Arco	5	Piernas y brazos perpendiculares. Al piso.
	4	Piernas con flexión ligera brazos perpendiculares al piso.
	3	Piernas con flexión ligera brazos rectos fuera de la vertical 15°.
	2	Piernas con flexión brazos rectos fuera de la vertical hasta 45°.
	1	Piernas con flexión brazos ligeramente flexionados.

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

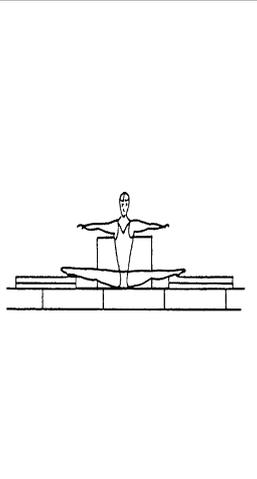
por el borde superior. El gimnasta realizará flexión al frente desplazando las manos sobre la tabla, cuando llegue al máximo de sus posibilidades mantendrá esta posición para determinar su alcance en centímetros.

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

Esta prueba se evaluará descontando puntos por las faltas detectadas, de acuerdo con la tabla que se adjunta.

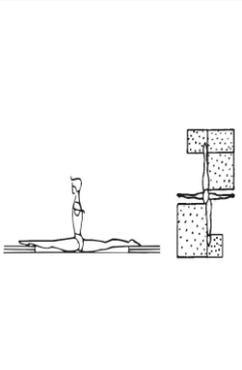
Cada prueba se evalúa por separado.

Esparranca Lateral

Penalidad	Faltas de ejecución	
0.10	Falta de punteo	
0.20	Ligera flexión de piernas	
0.40	Marcada flexión de piernas	
0.50	Piernas rotadas hacia adentro	
0.50	No pegar muslos al piso	
2.0	Cadera en línea con los dos colchones	
0.10/0.30	Movimientos adicionales con el tronco para mantener el equilibrio	
0.30	Apoyo de una mano para mantener el equilibrio	
0.10/0.30	Postura incorrecta	

Esta prueba se evaluará descontando puntos por las faltas detectadas, de acuerdo con la tabla que se adjunta. Cada prueba se evalúa por separado.

Esparranca de frente

Penalidad	Faltas de ejecución	
0.10	Falta de punteo	
0.20	Ligera flexión de piernas	
0.40	Marcada flexión de piernas	
0.50	Piernas rotadas hacia adentro	
0.50	No pegar muslos al piso	
2.0	Cadera en línea con los dos colchones	
0.10/0.30	Movimientos adicionales con el tronco para mantener el equilibrio	

0.30	Apoyo de una mano para mantener el equilibrio	
1.0	Torsión de caderas	
0.10/0.30	Inclinación del tronco	

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.

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	

Descripción de cada prueba

Velocidad

Carrera de 20 metros (tiempo)

El atleta se ubicará detrás de la raya de salida en posición alta de arranque, el profesor con el brazo en alto en la meta dará la señal de salida al bajar este, conjuntamente con la voz de “listo ya”, el cronometro iniciará su accionar al llegar el brazo del profesor abajo y se detendrá al paso del atleta por la meta.

Fuerza rápida

Escalamiento de la soga 3 metros (tiempo)

Sentado en esparranca en una silla o en el piso, señal inicial a 1 metro, final a 3 metros. Agarre por encima de la cabeza (soga lisa) y por debajo de la marca

de inicio. La actividad se iniciará al darse la voz de acción (YA) y se detendrá al tocar el atleta la marca de los 3 metros. 9 años con ayuda de pies y manos, + 10 en esparranca.

Capacidad coordinativa

Test de Fleichman (agilidad contra tiempo)(15 repeticiones. Tomar tiempo)

De espaldas a la pared, separado 1 pié, piernas al ancho de los hombros, flexión al frente 90° a tocar la rodilla, extensión del tronco a pararse, torsión de este a la derecha e izquierda tocando la pared con ambas manos al unísono. El reloj se detendrá en la repetición en que se descordine o cuando se concluyan las 15 repeticiones estipuladas. Las repeticiones se contarán al llegar a la posición de flexionado.

Parada de manos (mantener segs)

Establecerse en la parada de manos y mantener, se podrá repetir el intento para estabilizarse. El tiempo se comenzará a tomar cuando se llegue a la posición y se detendrá al abandonarse esta.

9 años sin ayuda para establecerse en el piso y más de 10 sin ayuda en la viga ubicada en el piso transversalmente.

Flexibilidad

Pase de hombros

Desde la posición de parado piernas al ancho de los hombros tomar una cuerda con un lazo en un extremo introducir este en el dedo pulgar y tomar con la otra mano las medidas con las que se evaluará esta actividad, una vez realizada esta acción se colocarán los brazos extendidos abajo, para desde esta posición pasar los brazos extendidos atrás y al frente cuidando de mantener la distancia tomada en la cuerda.

Arco (puente)

Desde la posición de acostado o parado, realizar arco del tronco atrás hasta el apoyo de manos y pies. Se permite una ligera separación de los pies no mayor de 10 cms.

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.

Esparranca lateral:

Realizar esparranca de frente con ambas piernas apoyadas en dos colchones de 5 cms (ver gráfico) Piernas extendidas y rotadas hacia fuera con talón de frente, pegar ambos muslos completamente en el suelo, tronco recto brazos laterales vista al frente.

Esparranca de frente (D/I)

Realizar esparranca completa al frente con ambas piernas apoyadas sobre un colchón de 5 cm. (ver gráfico) entre dos colchones. Piernas extendidas y punteadas, caderas y hombros (tronco) de frente a la pierna que está delante, la pierna de atrás con el talón sobre la superficie, tronco recto en la vertical, brazos laterales extendidos palmas hacia abajo, y vista al frente.

Cada prueba se evalúa por separado, se suman y divide entre 3

Mantenciones de piernas (der.e Izq.) Al frente y laterales.

Desde la posición inicial con releveant o developpe, elevar una pierna al frente, lateral o arriba (dependiendo de la medición a realizar) repetir con ambas piernas. La mantención deberá durar de 2 seg.

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

Sistema de enseñanza

Categoría 13-14 años masculino

Objetivos generales

Desarrollar el compromiso con el pensamiento de Fidel, Raúl, la revolución y el pueblo, elevando la calidad y el rigor en la formación de atletas patriotas comprometidos con los principios de la revolución.

Lograr la excelencia en la formación integral del atleta a partir de la conducción de los procesos con acciones e influencias pedagógicas encaminadas a lograr conductas y modos de actuación que se correspondan con la del joven atleta.

Propiciar un sistema competitivo que permita evaluar los objetivos pedagógicos en cada etapa.

Dominar los elementos técnicos básicos contenidos en el programa para estas edades.

Objetivos específicos

Cumplir el programa obligatorio entre 70 y 75 pts en el sexo femenino y 72 y 76 pts en el sexo masculino.

Lograr los volúmenes máximos de elementos y selecciones entre 95 y 100%.

Elevar los niveles de PFG entre 4.0 y 4.5 puntos y la PFE entre 4.3 y 4.5

Lograr el cumplimiento de las normativas técnicas entre un 4.5 y 5.0 puntos.

CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN TEÓRICA

Mantener a los atletas actualizado con los acontecimientos nacionales e internacionales en el orden político, económico y social.

Se continúa el trabajo de conocimiento de la terminología de los elementos gimnásticos y características de los eventos según su complejidad, así como una correcta explicación de las principales posturas del cuerpo que debe tener el gimnasta (Se recomiendan láminas y videos, así como análisis de competencias internacionales de primer nivel).

Enfatizar y dar a conocer las glorias de nuestro deporte. Conocer el sistema de evaluación y los aspectos fundamentales del código de puntuación (Reglas para entrenadores y atletas). Además conocer y evaluar los objetivos y tareas por mesociclos de entrenamiento a través de los test pedagógicos.

CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN FÍSICA

Se mantiene para esta categoría el mismo contenido físico de las anteriores, solo varía la escala evaluativa de las pruebas.

20 Metros

Escalamiento de la soga (lisa) 5 metros

Abdominales en la espaldera

Fuerza de espalda

Tracciones

Apoyo Horizontal

Pectoral

Escuadra en suspensión

Bisagra

Deslizado resorte de brazos al apoyo

Test de coordinación (Fleishman)

Mantención de la parada de manos

		Repeticiones	
		13	14
	Parada de manos, vuelta al frente en orcajada a parada de manos, con ½ giro	1	2
	Rondof flic atrás	3	4
	Flic de frente, mortal de frente, mortal de frente	1	
	Tijeras de frente continuas (por cada lado)	1	2
	Tijeras de espalda continuas (por cada lado)	1	2
	Molino en un arzón	2	4
	Molino en el extremo derecho con arzón	6	8
	Molino en el extremo izquierdo con arzón	6	8
	Molino ruso	15	
	Molino sobre los arzones	15	20
	Parada de manos (seg)	3	5
	Poulinete piernas separadas (seg)	3	5
	<u>Sistema:</u> Desde el apoyo en escuadra, subir a parada de manos 1 sgs, bajar a poulinete piernas separadas 1 sgs, paras al apoyo en escuadra.	2	3
	Cambio de frente desde balance	1	2
	Cambio de espalda desde balance	1	2
	Dominación al frente desde las axilas	2	4
	Desde parada de manos bajar piernas hasta la vertical y subir	3	6
	Bote a parada de manos, vuelta de espalda libre al apoyo invertido	1	2

NOTA: Todas las pruebas de flexibilidad serán evaluadas igual que la categoría anterior.

PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL

La descripción de cada prueba también es la misma que la categoría anterior. Solamente en la preparación general aumenta la distancia a escalar en la soga, de tres metros (3), pasa a cinco (5) metros.

CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN TÉCNICA

Trece (13) años masculino
Manos Libre
1. Perfeccionamiento nivel anterior
2. Combinaciones
3. Round off flic volteo atrás extendido 2/1
Caballo con arzones
1. Perfeccionamiento nivel anterior
2. Traslado del medio a la punta
3. Traslado longitudinal, 2/3 del caballo
4. Tijeras Thomas
a. Salida de molino ruso y lateral
b. Combinaciones y obligatorios
Anillas
1. Perfeccionamiento nivel anterior

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
2. 1/2 giro al frente
3. Hearly Kirly a las axilas
4. Salida de mortal de espalda
5. 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

Catorce (14) años masculino
Manos Libre
1. Perfeccionamiento nivel anterior
2. Volteo extendido atrás con giro
3. Combinaciones
4. 2 volteos continuos al frente
Caballo con arzones
1. Perfeccionamiento nivel anterior
2. Tramlot
3. Stockely directo B
4. Traslado longitudinal sobre el caballo 3/3
5. Combinaciones
6. Salida por parada de manos
Anillas
1. Perfeccionamiento nivel anterior
2. Parada de manos caída atrás
3. Parada de manos molino atrás

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)

CONTENIDO COREOGRÁFICO MASCULINO

13-14 años

Barra:

1. Todo lo aprendido
2. Combinar ejercicios en demiplié y relevé
3. Grand roud de jambe en dehors y dedans en relevé
4. Pirouettes en dehors y dedans con 720° de giro en diferentes posiciones de la pierna libre
5. Realizar combinaciones con olas de tronco y brazos, así como la constante utilización de port de bras en los diferentes ejercicios.

Centro:

1. Todo lo aprendido
2. Continuar trabajando equilibrios con mantenciones de piernas sobre los 90° y en relevé
3. Combinaciones de giros
4. Doble pirouette en dehors y dedans con diferentes posiciones de la pierna libre

5. Combinaciones de pasos, saltos y movimientos de olas, de olas de tronco y brazo

Allegro:

1. Todo lo aprendido
2. Sisonne doble anillo
3. Grand jeté anillo
4. Estudio del jeté manech (ronda)
5. Estudio del grand jeté cloché con 1/4 giro
6. Doble tour en l'air
7. Salto horcajada con 1/2 y 1/1 giro
8. Combinaciones de saltos para formar series

Indicaciones metodológicas generales:

1. La clase de danza debe tener una duración de 45 minutos a una hora diaria y puede incluir:
 - Barra
 - Centro
 - Clases en viga
 - Improvisaciones
 - Complejos de ejercicio
 - Danzas folklóricas y costumbristas
2. Los calentamientos coreográficos solo se realizarán en periodo competitivo, disminuyendo el tiempo a 20 minutos.
3. El trabajo de montaje se realizará en el tiempo dedicado a ejercicios a manos libres. La clase se debe desarrollar al inicio del entrenamiento, en la parte preparatoria, de ser posible. Si se trabaja con varios grupos, entonces hay que contemplarla como un evento mas para la rotación diaria.
4. Para el trabajo con los varones DEBE OMITIRSE:
 - El trabajo de olas de brazo (no de tronco)
 - Los saltos con grandes arcos (grand jeté, anillo,sisonne anillo y doble anillo)

- Deben trabajarse los equilibrios utilizando también el streck (sobre todo el lateral)
- Deben trabajarse los brazos en " ALLONGE "(extendidos) sobre todo en posiciones básicas en el centro, para crear el estilo gimnástico que requiere la rama masculina en su ejecución.

CONTENIDO DE CAMA ELÁSTICA MASCULINO

13 años

1. Volteo extendido atrás con giro de 720° (S.E.L.)
2. 1 1/2 volteo agrupado atrás al apoyo espalda-3/4 volteo agrupado atrás.
3. Doble volteo agrupado atrás con cinturón de seguridad
4. 1 1/2 volteo agrupado al frente cayendo acostado de frente a 3/4 de volteo agrupado de frente.
5. Doble volteo agrupado al frente con cinturón de seguridad

14 años

1. 1 1/2 volteo extendido atrás al apoyo de espalda-3/4 de volteo agrupado atrás.
2. Doble volteo atrás carpado
3. Doble volteo carpado al frente
4. Doble agrupado al frente con giro/180° (S.E.L.)

CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN TÁCTICA

Se mantiene el mismo principio de las categorías anteriores y además el atleta en estas edades debe en consulta siempre con su entrenador elegir donde ubicar los elementos para conformar la selección a partir del criterio de facilidad de ejecución e impacto al espectador o jueces.

CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

OBJETIVO GENERAL.

- fomentar el desarrollo de una personalidad del gimnasta

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar la motivación como principal regulador de la conducta.
- Dotar al entrenador de herramientas psicopedagógicas atendiendo las diferencias individuales.
- Elevar a niveles superiores las capacidades psicológicas que intervienen en la regulación de las acciones motoras.

METODOS Y MEDIOS:

MOTIVACION:

- El entrenador debe de manejar indicadores de progreso para que el gimnasta concientice que su aprendizaje va en aumento.
- Favorecer un clima de interacción y respeto mutuo entre los atletas, permitir el intercambio y la reflexión. Continuar trabajando en el espíritu de colectivismo responsabilidad para con el equipo, su provincia y el país.
- Continuar con un plan de establecimiento de metas en todas las etapas de la preparación con objetivos cuantificables claros y precisos.
- Objetivos cada vez más superiores en correspondencia con lo alcanzado en el entrenamiento

HERRAMIENTAS PARA EL MANEJO PSICOPEDAGÓGICO

- Atender a los cambios psicofisiológicos que se producen en la pubertad tardía. Ya que en esta etapa se producen muchas decepciones por parte de los atletas, esta etapa se reflejan muchos cambios a nivel emocional, por lo que el entrenador debe de utilizar todo el tiempo la retroalimentación y el reforzamiento positivo.
- Darle al atleta la responsabilidad de sus resultados deportivos
- Instruir a los atletas para que los factores sociales y familiares no constituyan un medio de presión, que afecte el resultado deportivo.
- Las demostraciones de los elementos deben preceder de buenas instrucciones verbales.
- Control del porcentaje de eficacia durante los entrenamientos.
- Utilización de escalas auto evaluativas que reflejen el nivel de desarrollo de habilidades que ayuden a fortalecer el concepto de si mismo y una adecuada percepción de sus fortalezas y debilidades.'
- Montaje de situaciones competitivas que reflejen la posibilidad del atleta de adaptarse a situaciones cambiantes. (escenario competitivo, horario)

DESARROLLO DE CAPACIDADES PSICOLOGICAS.

Autocontrol: empleo de la visualización basada en vivencias positivas de éxito, previa a la etapa competitiva. Empleo de la relajación con música y técnicas de respiración con objetivos relajantes y energizantes. Empleo de auto mandatos internos y externos que ayuden a movilizar determinadas conductas inhibitoras.

Concentración de la atención: centrar su atención en los elementos de mayor relevancia dentro de la selección, utilizar puntos de referencia.

Autoconfianza: incentivar la seguridad en sus propias fuerzas, la posibilidad de recuperarse ante fracasos parciales. Imprimir voluntad en el atleta de seguir adelante ante resultados no esperados.

Sentido del tiempo: el atleta lograr realiza sus ejecuciones en el tiempo pautado por las reglas. Se utiliza la representación mental con uso del cronometro.

Sentido del ritmo: se realizan ejecuciones a ritmos variados donde el atleta aprenda a regular sus acciones motoras.

Orientación espacial: mediante ejercicios en movimiento que el atleta pueda percibir, la ubicación de este en relación con el espacio pueden utilizarse el vendaje de los ojos , es decir sin información visual.

PROPUESTA DE HORAS CLASE POR UNIDADES O SESIONES DE ENTRENAMIENTO.

de estas categorías dos secciones de entrenamiento entre dos y medias horas y tres horas clases, acercándose a las seis ó siete horas diarias de entrenamiento, excepto el día de carga baja de entrenamiento que estará comprendido entre las dos y tres horas solamente, según etapa de entrenamiento.

Tiempo destinado a cada uno de los aspectos de la preparación considerando que se distribuye de la siguiente manera:Ejemplo:

Primer entrenamiento

Categoría	13-14 años
Mes:	Diciembre
Semana 15	del 16 al 21
Actividad	Tiempo
Inicial	50 minutos
Principal	195 minutos
Final	10 minutos
Total	240=(4h)

Segundo entrenamiento

Categoría	13-14 años
Mes:	Diciembre
Semana 15	del 16 al 21
Actividad	Tiempo
Inicial	25 minutos
Principal	140 minutos
Final	15 minutos
Total	180=(3h)

Indicaciones generales para la organización de la Unidad y micro ciclo de entrenamiento, considerando que los atletas realizan doble sesión de entrenamiento.

Parte inicial.

1. Presentación e información de los objetivos (Educativo y físico-técnico)
2. Calentamiento general
3. Preparación física inicial
4. Calentamiento especial (se incluirán ejercicios de base en manos libres)

Parte principal.

1. Clase de coreografía (Se puede trabajar intercalada con los aparatos)
2. Calentamiento específico en cada aparato (deben estar definidas los contenidos básicos) y desarrollo de las tareas para dar cumplimiento a la mayor parte de los objetivos y tareas.

Remitirse al contenido físico y técnico según propósitos.

Parte final

1. Flexibilidad y recuperación
2. Recogida del área de trabajo
3. Evaluación de la clase (análisis del cumplimiento de los objetivos y tareas) e información de la próxima clase.
4. Despedida de la clase.

		Planificación de Unidad y Micro de entrenamiento			
Meso ciclo	II	Micro	6	Fecha	8 al 14 de...

Objetivos	Educativo Técnico Físico
Tareas	Educativas Técnicas Físicas (En correspondencia con los objetivos)

DIAS	ACENTO	Sección	Aparato	CONTENIDO
L		M	4	
		T	1	
M		M	4	
		T	1	
Mi		M	2	
		T		
J		M	5	
		T	1	
V		M	2	
		T		
S		M	4	
		T		

	Carga Micro: 4				ML	CA	AN	CS	BP	BF	CE	Plan			Colum Control
	Int U/E	% U/E	Elem micro	% de carga en el micro por aparatos						1/2		3/4	Selec		
				18	22	10	12	20	18					sel	
900	L	M	16	144	37	43	25		40						145
	M	G	24	216	51	60			55	51					217
	Mc	P	8	72		26					30				56
	J	M +	18	162	31	41	22		37	32					163
CE	V	P	7	63					24		40				64
	S	G	27	243	57	70			65	57					249
Tot x ap			100	900	176	240	47	0	221	140	70	0	0	0	894

Documento para el control del cumplimiento de objetivos por micros o meso ciclos de entrenamiento

Macro ciclo:

Evaluación del Meso ciclo No:

Inic	io:
------	-----

Fin	:
-----	---

Etapa:

Periodo

Objetivos del Meso:

Cumplimiento de los objetivos:

N o .	Nombres	Asistencia				Preparación física						Eval final PF	Evaluación Preparación Técnica												
						General			Especial				Por aparatos				General								
		P	R	%	E va l.	P	R	%	E va l.	P	R		%	E va l.	L	A	A	S	P	B	C	O	r	P	R
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
Sub Total																									

N o .	Nombres	Elementos				Selecciones				Test Técnicos				Evaluac General
		P	R	%	E va l.	P	R	%	Ev al.	P	R	%	Ev al.	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
Sub Total														

PRUEBAS PEDAGÓGICAS, MÉDICAS Y PSICOLÓGICAS

Pruebas Pedagógicas

- Test de soma
- Test de preparación física
- Test de dificultad
- Test de enlaces cortos y largos
- Test de mitades de selección (+ y -)
- Test de mitades de selección (con puntuaciones)
- Test de selecciones (+ y -)
- Test de selecciones (con puntuaciones)
- Test de competencia

Pruebas médicas

Laboratorio Clínico:

- Hb, Hto
- Orina, HF, Glicemia, colesterol, serología, VIH, proteínas totales

Laboratorio Bioquímico:

- Urea
- Índice testosterona /cortisol
- CPK
- Microalbuminuria.

Laboratorio Cardiovascular:

- Pruebas Ortostáticas y ECG en reposo
- Ecocardiograma.

Laboratorio Cineantropometría o desarrollo físico:

- Somatotipo
- Composición corporal
- Peso Corporal semanal(valorar con el peso de sus mejores rendimiento)

Laboratorio Neuromuscular:

- Salto: coordinación y componente elástico
- Ergo salto: potencia anaeróbica-aláctica

Nota: Este test nos permite medir en los atletas, la explosividad, al evaluar la potencia aláctica, la coordinación, factor importante en el éxito del deporte y la contribución elástica. Hasta el momento se han realizado con niños a partir de los 9 años de edad; no existe referencia en niños menores a la edad antes mencionada.

Todas las pruebas anteriormente señaladas se deben realizar en diferentes momentos de la preparación del atleta.

1. Al inicio de la etapa de preparación general
2. Al final de la etapa de preparación general o principios de la etapa de preparación especial
3. Al final de la etapa de preparación especial (se recomienda aproximadamente 15 días antes del periodo pre-competitivo)

PRUEBAS GENERALES DE TERRENO

Capacidades anaeróbicas.

Carrera de velocidad de 20 a 25 mts.

Metodología.

Evaluar la explosividad. Test de Carrera de Velocidad en distancia de 20 ó 25 mts: (Para evaluar la potencia anaerobia aláctica.

Consiste en correr a la máxima velocidad la distancia indicada. Se toma la frecuencia cardíaca en reposo y al final del test.

Se calcula la Potencia anaerobia aláctica con la fórmula: $PAA = \text{Veloc} \times \text{Kgs de peso}$ Kgm/seg.

Potencia aeróbica.

Carrera de distancia de 1000 - 1500 m (VO₂ max.)

Como variables médico-biológicas para esta prueba aplicaremos las siguientes:

- F.C. en reposo, F.C. al finalizar la prueba, al 1er, 3er, 5to y 7mo.
- MVO₂ relativo.

Estas pruebas de terreno se recomiendan no realizarlas al final de la etapa especial.

PRUEBAS ESPECIALES DE TERRENO

Frecuencia cardiaca: al finalizar un trabajo ya bien de combinaciones cortas, largas o de selecciones en uno o varios eventos determinado por el profesor según el objetivo se le tomarán las pulsaciones al atleta.

Prueba Psicológica

MOTIVACION:

Establecimiento de metas: metas claras, precisas y medibles a corto, mediano y largo

Plazo.

Test de motivos deportivos: lugar del deporte en la jerarquía motivacional y poder movilizador en la conducta del sujeto.

CUALIDADES PSICOLOGICAS:

CONCENTRACION DE LA ATENCION: TABLA DE GRIBB (volumen , estabilidad y distribución)

AUTOCONTROL: test de ansiedad reactiva y como rasgo (IDARE), escala autoevaluativa de estado de ánimo (POMS).

PSICOMOTRICIDAD: actividad motora voluntaria de coordinación fina. Mide el comportamiento motor del deportista su capacidad para alcanzar maestría técnica en el deporte. Se realizan 4 mediciones a diferentes ritmos o intensidades, durante 10seg, de trabajo en cada medición y 10seg de intervalo entre una medición y otra.

PROCESOS VOLITIVOS: test de cualidades volitivas

INTERVENCIONES:

AUTOMANDATOS INTERNOS Y EXTERNOS: función autorreguladora de la conducta., estímulo verbal interno del atleta como por parte del entrenador (externo).

REPRESENTACION MENTAL: en correspondencia con los objetivos del entrenador tanto para el control emocional (vivencia de éxito) como para ayudar en la precisión de los movimientos. (aplicar según indicaciones anteriores)

TECNICAS PARA EL CONTROL EMOCIONAL: control de la respiración, percepciones del tiempo, empleo de la relajación, visualización.

ENTRENAMIENTO CONTROL DE LA ATENCION: Utilización de elementos distractores, automandatos, puntos de referencia durante un tiempo determinado, entrenamiento de la atención mediante TABLA DE GRIBB, antes, durante y después del entrenamiento.

Métodos a utilizar

- Explicativo-demostrativo
- Fragmentario
- Repetición
- Juego
- Modelaje de competencia
- Competencia

SISTEMA COMPETITIVO

Macro	Period	Etap	Meso	Mese	Micro		Ele	Selec	Test
	Preparatorio	General	I	Sep.	1	9 -14			
2					16-21				
3					23-28			Test PFG y PFE	
Oct.				4	30-5			Test Norm. Téc	
				5	7-12			Control Médico	
				6	14-19				
				7	20-26				
				8	28-2				
Nov.				9	4- 9				
				10	11-16				
				11	18-23			Test Norm. Téc.	
				12	25-30				
			Dic.	13	2 al 7			Test PFG y PFE	
				14	9-14				
15				16-21					
16				23-28					
III			Ene.	17	6-11				
				18	13-18				
				19	20-25			Test PFG y PFE	
				20	27-1			Test Norm. Téc	
IV			Feb.	21	3-8				
				22	9-15			Control Obl. Y Opc +/-	
				23	17-22				
				24	24-1				
Especial			V	Mar.	25	3- 8			Pico Elementos
					26	9-15			
					27	17-22			
					28	24-29			Test PFE
	Abr.	VI	Abr.	29	31- 5			Copa 4 de abril	
				30	7-12				
				31	14-19			Pico máx. selecc.	
				32	21-26				
Competitivo	Pre Comp	VII	May.	33	28-3			Control Obl Opc	
				34	5-10				
				35	12-17			Test PFE	
	Jun.		36	19-24			Control Obl. Y Opc		
			37	26-31					
			38	2-7					
Comp	VIII	Jul.	Jul.	39	9-14				
				40	16-21			Control Obl. Y Opc	
				41	23-28				
				42	30-5			Control Obl. Y Opc	
Trans		IX	Ago.	43	7-12				
				44	14-19			Juegos Juveniles Nac	
				45	21-26				
				46	28-2				
				47	4- 9				
				48	11-16				
				49	18-23				
				50	25-30				
				51	2 al 7				
				52	9-15				

Escala evaluativa de la preparación física

20 metros: Desde la posición de arrancada alta, correr a máxima velocidad, se detiene el cronómetro al pasar el gimnasta sobre la raya de llegada.

Puntos	Categorías
	13/14
5	3.4
4.5	3.5
4	3.6
3.5	3.7
3	3.8
2.5	3.9
2	4.0
1.5	4.1
1	4.2

Fuerza Rápida

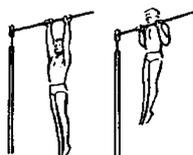
Salto Vertical: Desde la posición de parado. Un centímetro de costurera cuelga por detrás atado a un cinto que tendrá puesto el gimnasta, el cual corre por un canal plástico situado en el piso, se determina la distancia que marca el centímetro al nivel del suelo con las manos a la cintura realizará una semi flexión de piernas y saltará enérgicamente hacia arriba. Deberá regresar al área de partida, se determina hasta donde marco el centímetro, se resta de la marca inicial y determina el valor del salto. Cada gimnasta tendrá derecho a un 2do salto si fallara el 1ro.

Puntos	Categorías
	13/14
5	≥ 45
4	$= 43,5 \text{ y } < 45$
3	$= 42 \text{ y } < 43,5$
2	$= 40,5 \text{ y } < 42$
1	$= 39 \text{ y } < 40,5$



Escalamiento de sogas: Desde la posición de sentado piernas en esparranca el atleta sujeta la sogas con las dos manos, a la altura de la porción media de la cabeza (el lugar donde agarra deberá coincidir con el comienzo de la marca de los tres metros) a la señal comenzará a escalar hasta rebasar los tres metros, debiendo estar marcada la meta. Se debe escalar a la mayor rapidez posible, el cronometro se detendrá cuando una mano haga contacto con el nudo que indica tres metros. Si el gimnasta se empuja con los pies apoyándolos sobre el suelo para abandonar la posición de sentado será descalificado.

Pts	Categoría
	Juvenil
5	≤ 5,22
4	> 5,22 ó = 5,48
3	> 5,48 ó = 5,74
2	> 5,74 ó = 6,00
1	> 6,00 ó = 6,26



Tracciones: Colgado en la barra fija con agarre normal (palmas hacia afuera), a la señal comenzará a flexionar los brazos hasta que la barbilla llegue a la altura de la barra con la mayor rapidez posible. No serán válidas las repeticiones en que no llegue la barbilla a la altura de la barra, que se realicen contratiempos con el cuerpo para facilitar el ascenso, realice algún balance del cuerpo, o de tirones para subir.

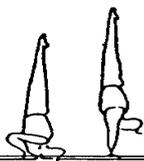
Puntos	Categorías
	13/14
5	10
4	9
3	8
2	7
1	6

Fuerza de espalda piernas: Acostado al frente en el cajón sueco o caballo longitudinal de forma tal que las piernas cuelguen fuera de este por las caderas, los brazos arriba sujetándose por los bordes del caballo. Elevar las piernas extendidas hasta la horizontal rápidamente. Se hace funcionar el cronometro a la señal del juez y se detiene a los 10 seg. Las repeticiones que pasan de la vertical no se cuentan.

Puntos	Categorías
	13/14
5	15
4	14
3	13
2	12
1	11

Abdominales de piernas: Colgado de la espaldera sujetándose de un peldaño, cuerpo bien extendido, elevar las piernas sin despegar la cadera de los travesaños: 9/10 hasta la horizontal, a partir de 11/12 hasta tocar el travesaño desde donde esta colgado. Se hace funcionar el cronometro a la señal del juez y se detiene a los 10 seg. Las repeticiones que pasan de la horizontal no se cuentan.

Puntos	Categorías
	Hasta tocar el travesaño
	13/14
5	7
4	6
4	5
2	4
1	3



Pre desde parada de manos: Desde parada de manos en la paralela baja y sin ayuda, flexión (hasta 45°) y extensión de brazos con el cuerpo extendido (se permite una ligera flexión del cuerpo (aproximadamente 20°). En cualquiera de los casos siguientes se anula la prueba: Cuerpo arqueado mayor de 15°, flexión del cuerpo hasta 45°, resorte para subir o caminar.

Puntos	Categorías
	13/14
5	10
4	9
3	8
2	7
1	6

Fuerza resistencia



Mantener apoyo en escuadra: Mantención de la posición de apoyo en escuadra (90°) se colocará una tabla encima de las bandas de las barras paralelas. Cuando el gimnasta toque esta con una o dos piernas, se detendrá el cronómetro.

Pts	Categorías
	13/14
5	≥ 25
4	< 25 ó = 22
3	< 22 ó = 18,97
2	< 18,97 ó = 16
1	< 16 ó = 13,02

Bisagra a parada de mano: Desde apoyo en escuadra en la paralela baja, elevarse con brazos y piernas extendidos, piernas separadas al apoyo invertido, a una separación de 15 centímetros de las manos se colocara una tabla de tope para sacar las piernas, si da mas de un paso al llegar al apoyo invertido se anula la prueba **NO** se permite dar un paso.

Pts	Categorías
	13/14
5	7
4	6
3	5
2	4
1	-

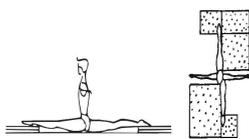
Flexibilidad

Arco: Desde acostado atrás, piernas y brazos flexionados, estos últimos apoyadas atrás, elevar el cuerpo a la posición de arco con brazos y piernas extendidas.

Puntos	Ejecución
5	Hombros en la vertical con el apoyo o más
4	Hombros ligeramente antes de la vertical
3	Hombros antes de la vertical
2	Hombros mucho antes de la vertical
1	Mayor distancia

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									
	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



Esparranca de frente (D/I): Realizar esparranca completa al frente con ambas piernas apoyadas sobre un colchón de 5 cm. (ver gráfico) entre dos colchones. Piernas extendidas y punteadas, caderas y hombros (tronco) de frente a la pierna que está delante, la pierna de atrás con el talón sobre la superficie, tronco recto en la vertical, brazos laterales extendidos palmas hacia abajo, y vista al frente.

Esta prueba se evaluará descontando puntos por las faltas detectadas, de acuerdo con la tabla que se adjunta. Cada split se evalúa por separado

Penalidad	Faltas de ejecución
0.10	Falta de punteo
0.20	Ligera flexión de piernas
0.40	Marcada flexión de piernas
0.50	Piernas rotadas hacia adentro
0.50	No pegar muslos al piso
2.0	Cadera en línea con los dos colchones
0.10/0.30	Movimientos adicionales con el tronco para el equilibrio
0.30	Apoyo de una mano para mantener el equilibrio
1.0	Torsión de caderas
0.10/0.30	Inclinación del tronco
A partir de 13/14 años se evalúa esta prueba sin los colchones de 5 cm.	

5	Pierna y entrepiernas en contacto con el suelo
4	Con ligera separación entre el piso y las piernas
3	Con separación entre el piso y las piernas.
2	Con separación entre el piso y las piernas, no pudiendo llegar con empujes al piso.
1	Con separación marcada (+ de 20 cm) del piso
Deducciones:	
0.10	Falta de punteo
0.20	Ligera flexión de piernas
0.50	Piernas rotadas hacia adentro
0.30	Apoyo de una mano para mantener el equilibrio
1.0	Torsión de caderas

Esparranca lateral: Realizar esparranca de frente con ambas piernas apoyadas en dos colchones de 5 cm. (ver gráfico). Piernas totalmente extendidas y rotadas hacia fuera con talón de frente, pegar ambos muslos completamente al suelo, tronco recto brazos laterales vista al frente

Penalidad	Faltas de ejecución
0.10	Falta de punteo
0.20	Ligera flexión de piernas
0.40	Marcada flexión de piernas
0.50	Piernas rotadas hacia adentro
0.50	No pegar muslos al piso
2.0	Cadera en línea con los dos colchones
0.10/0.30	Movimientos adicionales con el tronco para equilibrarse
0.30	Apoyo de una mano para mantener el equilibrio
0.10/0.30	Postura incorrecta

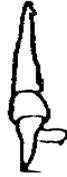
Mantenimiento de piernas (D/I) al frente y lateral: Desde la posición de parado lateral a la espaldera un brazo apoyado a la altura del hombro, el otro lateral, realizar passe con la pierna derecha y elevar esta al frente y arriba, repetir con la otra pierna. De frente a la espaldera brazos apoyados 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 sin ayuda, el cronometro comienza a funcionar después que el gimnasta llega a la posición final máxima sin ayuda. La mantención deberá durar 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

RESISTENCIA A LA FUERZA



Mantención parada de manos: Desde la posición de parado con brazos arriba, el gimnasta dará un paso al frente, apoyará las manos hasta elevarse al apoyo invertido. A partir de este momento comenzará a funcionar el cronómetro. El gimnasta podrá optar por realizarlo solo y tendrá dos oportunidades, si comienza solo no podrá después hacerlo con ayuda.

Pts	Categorías	
	13/14	15/16
5	> 32.85	> 35.51
4	< 32.85 ó = 28.5	< 35.51 ó = 30.50
3	< 28.5 ó = 23.95	< 30.50 ó = 25.61
2	< 23.95 ó = 19.50	< 25.61 ó = 20.06
1	19.05 ó = 15.08	< 20.06 ó = 15.74

Aclaración: los números enteros son segundos, los fraccionarios décimas de pu

Normativos de preparación física especial masculino

	Contenido técnico	Repeticiones	
		13	14
	Parada de manos, vuelta al frente en horcajada a parada de manos, con ½ giro	1	2
	Rondof flic atrás	3	4
	Flic de frente, mortal de frente, mortal de frente	1	
<hr/>			
	Tijeras de frente continuas (por cada lado)	1	2
	Tijeras de espalda continuas (por cada lado)	1	2
	Molino en un arzón	2	4
	Molino en el extremo derecho con arzón	6	8
	Molino en el extremo izquierdo con arzón	6	8
	Molino ruso	15	
	Molino sobre los arzones	15	20
<hr/>			
	Parada de manos (seg)	3	5
	Poulinete piernas separadas (seg)	3	5
	Sistema: Desde el apoyo en escuadra, subir a parada de manos 1 sgs, bajar a poulinete piernas separadas 1 sgs, paras al apoyo en escuadra.	2	3
<hr/>			
	Cambio de frente desde balance	1	2
	Cambio de espalda desde balance	1	2
	Dominación al frente desde las axilas	2	4
	Desde parada de manos bajar piernas hasta la vertical, subir	3	6
<hr/>			
	Vuelta de espalda libre al apoyo invertido	2	4
	Kiper bote a parada de mano continuados	4	6

SISTEMA DE ENSEÑANZA

Categoría Juvenil (masculino y femenino)

Objetivos generales

Desarrollar el compromiso con el pensamiento de Fidel, Raúl, la revolución y el pueblo, elevando la calidad y el rigor en la formación de atletas patriotas comprometidos con los principios de la revolución.

Lograr la excelencia en la formación integral del atleta a partir de la conducción de los procesos con acciones e influencias pedagógicas encaminadas a lograr conductas y modos de actuación que se correspondan con la del joven atleta.

Propiciar un sistema competitivo que permita evaluar los objetivos pedagógicos en cada etapa.

Lograr elementos técnicos contenidos en los programa para adultos.

Objetivos específicos

Cumplir el programa de competencia entre 75 y 80 pts en el sexo masculino y 46 y 50 pts en el sexo femenino.

Lograr los volúmenes máximos de elementos y selecciones entre 95 y 100%.

Elevar los niveles de PFG entre 4.5 y 4.8 puntos y la PFE entre 4.5 y 5

Lograr el cumplimiento de las normativas técnicas entre un 4.5 y 5.0 puntos.

CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN TEÓRICA

Mantener a los atletas actualizado con los acontecimientos nacionales e internacionales en el orden político, económico y social.

Continuar el trabajo de conocimiento de la terminología de los elementos gimnásticos y características de los eventos según su complejidad, así como

una correcta explicación de las principales posturas del cuerpo que debe tener el gimnasta (Se recomiendan láminas y videos, así como análisis de competencias internacionales de primer nivel).

Enfatizar y dar a conocer las glorias de nuestro deporte. Conocer el sistema de evaluación y los aspectos fundamentales del código de puntuación (Reglas para entrenadores y atletas). Además conocer y evaluar los objetivos y tareas por mesociclos de entrenamiento a través de los test pedagógicos.

CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN FÍSICA

Se mantiene para esta categoría el mismo contenido físico de las anteriores, solo varía la escala evaluativa de las pruebas.

20 Metros

Escalamiento de la soga (lisa) 5 metros

Abdominales en la espaldera

Fuerza de espalda

Tracciones

Pron (masculino)

Apoyo Horizontal

Pectoral

Escuadra en suspensión

Bisagra

Deslizado resorte de brazos al apoyo

Test de coordinación (Fleishman)

Mantención de parada de manos

Se agregan ejercicios de la categoría de adultos (Equipos nacionales)

CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN TÉCNICA

En ambos sexos se trabaja por el código FIG modificado para atletas juveniles.

Ejemplo: En el masculino las selecciones estarán compuestas solamente por ocho elementos incluyendo la salida. No se permite la realización de

determinados elementos en ambos sexos como los a rodar en ejercicios a manos libres y elementos desde o hasta las axilas en barras paralelas.

Se mantiene la preparación en la cama elástica para el aprendizaje de elementos con giros y rotación de alta complejidad según necesidad del atleta y la preparación coreográfica del femenino está definida en el código FIG.

Remitirse al código de puntuación de la FIG y a los requisitos de la UPAG

CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

OBJETIVO GENERAL:

- Lograr que el atleta logre alcanzar niveles de preparación psíquica que le permita movilizar y desplegar todo su arsenal físico y técnico en la competencia deportiva.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Constatar el desarrollo de las diferentes capacidades psicológicas que intervienen en la preparación.
- Dotar al entrenador de herramientas psicológicas para el control del proceso de entrenamiento..
- Elevar a niveles superiores las cualidades motivacionales.
- Constatar el nivel de preparación físico técnico psicológica alcanzado

MOTIVACION:

- En las diferentes etapas de la preparación es necesario divulgar los resultados de los controles.

- Creación de un ideal deportivo.
- Juegos variados en periodos de transito
- Brindarle seguridad a los atletas, ellos deben de percibir que tienen control al aprender elementos de riesgo.
- Manejar siempre conciencia de equipo.
- Se debe resaltar el incremento de habilidades
- El plan de establecimiento de metas debe de responder a objetivos medibles y cuantificables a corto, mediano y largo plazo en todas las etapas de la preparación y debe de corroborarse el cumplimiento de los mismos.
- Debe de infringirse la conciencia de aprender pero también de ganar, de tener éxito.

DESARROLLO DE CAPACIDADES PSICOLÓGICAS

- El entrenador debe de utilizar la observación como método que le permita corroborar el nivel de desarrollo alcanzado por las diferentes variables psicológicas en las diferentes etapas de la preparación, y elaborar indicadores que le permitan determinar el nivel alcanzado de estas variables ,dígase autocontrol, concentración de la atención. Este trabajo se debe agudizar en etapa de preparación especial que aumenta las intensidades en los entrenamientos con la complejidad gradual de las selecciones. Esto se realiza para realizar intervenciones oportunas en caso de dificultades.

HERRAMIENTAS PSICOLÓGICAS PARA EL MANEJO DE DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

- El entrenador debe de preparar al atleta para actuar en dependencia de sus condiciones internas y de las situaciones cambiantes que se producen .en el contexto competitivo. El atleta debe de tener un conocimiento certero de cuales son las características de su sistema nervioso y que consecuencia deriva esto en la practica deportiva, que adaptaciones realizar cuando las condiciones no son favorables,

y cuales son las estrategias a seguir para el cumplimiento de las acciones.

- Empleo de la visualización para el mejoramiento técnico y el control emocional ante situaciones de alta complejidad que impliquen riesgos.
- lograr que el atleta logre realizar representaciones mentales precisas basadas en la exposición de video donde el propio atleta haya funcionado con alto nivel de eficacia, también se puede utilizar ejecuciones de compañeros.
- Los atletas deben de tener establecidas sus rutinas para la competencia que implique el uso de las técnicas psicológicas aprendidas en los diferentes periodos de entrenamiento en dependencia de las características individuales de los atletas, , utilización de un tipo de calentamiento específico, tiempo de calentamiento, herramientas para lograr el mayor nivel de concentración de la atención, utilización de la respiración como elemento energizante y relajante, utilización de auto-mandatos movilizadores internos y externos.

CONSTATAR EL NIVEL DE DESARROLLO ALCANZADO

- La modelación de situaciones competitivas constituyen el mejor preámbulo, para que el atleta ponga en juego todas sus posibilidades pero este debe de ser lo mas parecido a la competencia real, por lo que debe de implementarse el empleo de elementos distractores, utilización de jueces, la variación de escenarios competitivo, el cumplimiento estricto de las reglas y demás.

PROPUESTA DE HORAS CLASE POR UNIDADES O SESIONES DE ENTRENAMIENTO.

Tiempo destinado a cada uno de los aspectos de la preparación considerando que se distribuye de la siguiente manera:

Ejemplo:

Primer entrenamiento

Categoría	Juvenil
Mes:	
Semana:	
Actividad	Tiempo
Inicial	50 minutos
Principal	195 minutos
Final	10 minutos
Total	240=(4h)

Segundo entrenamiento

Categoría	Juvenil
Mes:	
Semana:	
Actividad	Tiempo
Inicial	25 minutos
Principal	140 minutos
Final	15 minutos
Total	180=(3h)

Indicaciones generales para la organización de la Unidad y micro ciclo de entrenamiento, considerando que los atletas realizan doble sesión de entrenamiento.

Parte inicial.

1. Presentación e información de los objetivos (Educativo y físico-técnico)
2. Calentamiento general
3. Preparación física inicial
4. Calentamiento especial (se incluirán ejercicios de base en manos libres)

Parte principal.

1. Clase de coreografía (Se puede trabajar intercalada con los aparatos)
2. Calentamiento específico en cada aparato (deben estar definidas los contenidos básicos) y desarrollo de las tareas para dar cumplimiento a la mayor parte de los objetivos y tareas.

Remitirse al contenido físico y técnico según propósitos.

Parte final

1. Flexibilidad y recuperación
2. Recogida del área de trabajo

3. Evaluación de la clase (análisis del cumplimiento de los objetivos y tareas) e información de la próxima clase.

4. Despedida de la clase.

Planificación de Unidad y Micro de entrenamiento					
Meso ciclo	II	Micro	6	Fecha	8 al 14 de...

Objetivos	Educativo Técnico Físico
Tareas	Educativas Técnicas Físicas (En correspondencia con los objetivos)

DIAS	ACENTO	Sección	Aparato	CONTENIDO
L		M	4	
		T	1	
M		M	4	
		T	1	
Mi		M	2	
		T		
J		M	5	
		T	1	
V		M	2	
		T		
S		M	4	
		T		

		Carga Micro: 4			ML	CA	AN	CS	BP	BF	CE	Plan			Colum Control
		Int U/E	% U/E	Elem micro	% de carga en el micro por aparatos							1/2	3/4	Selec	
					18	22	10	12	20	18					
900	L	M	16	144	37	43	25		40						145
	M	G	24	216	51	60			55	51					217
	Mc	P	8	72		26					30				56
	J	M +	18	162	31	41	22		37	32					163
CE	V	P	7	63					24		40				64
	S	G	27	243	57	70			65	57					249

Tot x ap		100	900	176	240	47	0	221	140	70	0	0	0	894
----------	--	-----	-----	-----	-----	----	---	-----	-----	----	---	---	---	-----

Documento para el control del cumplimiento de objetivos por micros o meso ciclos de entrenamiento

Macro ciclo:

Evaluación del Meso ciclo No: Inicio: Fin:

Etapas: Periodo:

Objetivos del Meso:

Cumplimiento de los objetivos:

No.	Nombres	Asistencia				Preparación física						Eval final PF	Evaluación Preparación Técnica													
						General			Especial				Por aparatos				General									
		P	R	%	Eva l.	P	R	%	Eva l.	P	R		%	Eva l.	L	A	A	S	P	B	C	o	r	P	R	%
1																										
2																										
3																										
4																										
5																										
6																										
Sub Total																										

No.	Nombres	Elementos				Selecciones				Test Técnicos				Evaluac General	
		P	R	%	Eva l.	P	R	%	Ev al.	P	R	%	Ev al.		
1															
2															

3													
4													
5													
6													
Sub Total													

PRUEBAS PEDAGÓGICAS, MÉDICAS Y PSICOLÓGICAS

Pruebas Pedagógicas

- Test de soma
- Test de preparación física
- Test de dificultad
- Test de enlaces cortos y largos
- Test de mitades de selección (+ y -)
- Test de mitades de selección (con puntuaciones)
- Test de selecciones (+ y -)
- Test de selecciones (con puntuaciones)
- Test de competencia

Pruebas médicas

Laboratorio Clínico:

- Hb, Hto
- Orina, HF, Glicemia, colesterol, serología, VIH, proteínas totales

Laboratorio Bioquímico:

- Urea
- Índice testosterona /cortisol
- CPK
- Microalbuminuria.

Laboratorio Cardiovascular:

- Pruebas Ortostáticas y ECG en reposo
- Ecocardiograma.

Laboratorio Cineantropometría o desarrollo físico:

- Somatotipo
- Composición corporal
- Peso Corporal semanal(valorar con el peso de sus mejores rendimiento)

Laboratorio Neuromuscular:

- Salto: coordinación y componente elástico
- Ergo salto: potencia anaeróbica-aláctica

Nota: Este test nos permite medir en los atletas, la explosividad, al evaluar la potencia aláctica, la coordinación, factor importante en el éxito del deporte y la contribución elástica. Hasta el momento se han realizado con niños a partir de los 9 años de edad; no existe referencia en niños menores a la edad antes mencionada.

Todas las pruebas anteriormente señaladas se deben realizar en diferentes momentos de la preparación del atleta.

1. Al inicio de la etapa de preparación general
2. Al final de la etapa de preparación general o principios de la etapa de preparación especial
3. Al final de la etapa de preparación especial (se recomienda aproximadamente 15 días antes del periodo pre-competitivo)

PRUEBAS GENERALES DE TERRENO

Capacidades anaeróbicas.

Carrera de velocidad de 20 a 25 mts.

Metodología.

Evaluar la explosividad. Test de Carrera de Velocidad en distancia de 20 ó 25 mts: (Para evaluar la potencia anaerobia aláctica.

Consiste en correr a la máxima velocidad la distancia indicada. Se toma la frecuencia cardiaca en reposo y al final del test.

Se calcula la Potencia anaerobia aláctica con la fórmula: $PAA = \text{Veloc} \times \text{Kgs de peso} \times \text{Kgm/seg.}$

Potencia aeróbica.

Carrera de distancia de 1000 - 1500 m (VO₂ max.)

Como variables médico-biológicas para esta prueba aplicaremos las siguientes:

- F.C. en reposo, F.C. al finalizar la prueba, al 1er, 3er, 5to y 7mo.
- MVO₂ relativo.

Estas pruebas de terreno se recomiendan no realizarlas al final de la etapa especial.

PRUEBAS ESPECIALES DE TERRENO

Frecuencia cardiaca: al finalizar un trabajo ya bien de combinaciones cortas, largas o de selecciones en uno o varios eventos determinado por el profesor según el objetivo se le tomarán las pulsaciones al atleta.

Pruebas Psicológicas

MOTIVACION:

-Establecimiento de metas: objetivos claros, medibles, realizables, con tiempo establecido para ser evaluado.

-completamiento de frases: jerarquía de motivos, poder movilizador del deporte en la conducta.

-Creación del ideal deportivo: figura del deporte a seguir, construcción del modelo a través de características personalógicas y físico-técnicas.

CUALIDADES PSICOLOGICAS:

CONCENTRACION DE LA ATENCION: IDEM a etapa anterior

PSICOMOTRICIDAD: IDEM a etapa anterior

AUTOCONTROL: además de etapa anterior se incorpora test de temperamento puesto que de las características de este depende en buena medida la regulación de las acciones motrices del atleta.

CUALIDADES VOLITIVAS: IDEM etapa anterior

INTERVENCIONES:

-IDEM a etapa anterior

Métodos a utilizar

- Explicativo
- Fragmentario
- Repetición
- Juego
- Modelaje de competencia
- Competencia
- Análisis de datos

La preparación física general y especial será entrenada acorde a las necesidades individuales de los atletas (Plan individual). Los ejercicios normados para su evaluación son los normativos de la categoría adultos (equipos nacionales)

SISTEMA DE COMPETITIVO		Preparatorio		I	Sep.	1	9-14			
		General				2	16-21			
				I	Sep.	3	23-28			Test PFG y PFE
						Oct.	4	30-5		
			I	Oct.	5		7-12			Control Médico
					6	14-19				
				II	Nov.	7	20-26			
						8	28-2			
				II	Nov.	9	4-9			
						10	11-16			
				II	Nov.	11	18-23			Test Norm. Téc.
						12	25-30			
				III	Dic.	13	2 al 7			Test PFG y PFE
						14	9-14			
				III	Dic.	15	16-21			
						16	23-28			
				III	Ene.	17	6-11			
						18	13-18			
				III	Ene.	19	20-25			Test PFG y PFE
						20	27-1			Test Norm. Téc
				IV	Feb.	21	3-8			
						22	9-15			Control Opc +/-
				IV	Feb.	23	17-22			
						24	24-1			
				IV	Feb.	25	3-8			Pico Elementos
						26	9-15			
				V	Mar.	27	17-22			
						28	24-29			Test PFE
				V	Mar.	29	31-5			Control Opc
						30	7-12			
				VI	Abr.	31	14-19			Pico máx. selecc.
						32	21-26			
				VI	Abr.	33	28-3			Control Opc
						34	5-10			
				VI	May.	35	12-17			Test PFE
						36	19-24			Control Opc
				VII	May.	37	26-31			
						38	2-7			Selectivo Nacional
				VII	Jun.	39	9-14			
						40	16-21			Control Opc
				VII	Jun.	41	23-28			
						42	30-5			Modelo de Competencia Juegos Juveniles Nac
				VIII	Jul.	43	7-12			
						44	14-19			
				VIII	Jul.	45	21-26			
						46	28-2			
				IX	Ago.	47	4-9			
						48	11-16			
				IX	Ago.	49	18-23			
						50	25-30			
				IX	Ago.	51	2 al 7			
						52	9-15			

Normativos técnicos masculinos para ingreso a las EIDE

	9 / 10	
1.	Vuelta al frente, pasando por horcajadas, subir a parada de manos.	
2.	Round off 2 flic atrás.	
3.	Dos volteos agrupados al frente	
4.	Flic de frente	
5.	Flic de frente, volteo al frente agrupado-	
6.	Round off flic volteo atrás agrupado	
7.	Round off flic volteo atrás extendido	
8.	Volteo extendido al frente en la cama elástica	
9.	Volteo atrás en la cama elástica	
	A selección	Polinete piernas separadas 2 segundos
		Esfuerzo "V"
11/12		
1.	Vuelta al frente desde parada de manos, pasando por horcajadas, subir a parada de manos.	
2.	Round off 3flic atrás.	
3.	Dos volteos agrupados al frente y swan	
4.	Flic de frente, volteo al frente carpado	
5.	Round off flic volteo atrás ext. a caer sobre colchones a la altura de las rodillas	
6.	Volteo extendido al frente con 1/1 en la cama elástica	
7.	Volteo atrás con 1/1 en la cama elástica	
	A selección	Poulinete piernas separadas 2 segundos
		Esfuerzo "V"
13/14		
1.	Carretillas de flic de espalda	
2.	Tres volteos agrupados al frente y swan	
3.	Flic de frente, volteo al frente extendido	
4.	Round off flic volteo atrás ext. a caer sobre colchones a la ½ del muslo	
5.	Roundof flic volteo atrás con 1/1	
6.	Roundof flic volteo atrás con 1 ½	
7.	Roundof flic volteo atrás con 2/1	
8.	Roundof tempo volteo atrás extendido	
	A selección	Polinete p/s 2 segundos
		Esfuerzo "V"

	9 / 10
1.	Pases de pierna
2.	Balances de piernas
3.	Tiempo de tijeras espalda y frente con una pierna apoyada s/ el extremo extendida.
4.	6 Molinos rusos.
5.	4 Molinos en los dos extremos del caballo sin arzón
6.	2 Molinos de espalda al caballo (transversal) sin arzón
7.	Traslado al frente en molino ruso desde la punta hasta el ½ del caballo sin arzón
8.	Unir piernas a un molino con arzones
11/12	
1.	Dos tijeras de frente continuadas
2.	Tijeras de espalda
3.	Traslado al frente en molino ruso desde la punta hasta ¾ del caballo sin arzón.
4.	Molino en el hongo con ½ spindel
5.	Unir piernas a tres molino con arzones
13/14	
1.	Cuatro tijeras de frente continuadas
2.	Dos tijeras de espalda
3.	Traslado al frente en molino ruso de un extremo al final del caballo sin arzón.
4.	Traslado de espalda en molino desde un extremo hasta el ½ del caballo (½ Sivado)
5.	Molino de espalda al caballo con ½ spindel más dos molinos
6.	Dos molinos en un arzón
7.	Stockli de la punta al centro
8.	Cuatro thomas en el hongo

	9/10
1.	Balances al frente y atrás sobre los 45° de elevación
2.	Parada de hombros 2 segundos
3.	Plancha dorsal p/s dos segundos
4.	Parada de manos con toque dos segundos
5.	Triple dislocado al frente
6.	Triple dislocado atrás.
11/12	
1.	Balance al frente y atrás cadera y hombros a nivel de las anillas
2.	Triple dislocado atrás, hombros y cadera a la altura de las anillas
3.	Triple dislocado al frente, hombros y cadera a la altura de las anillas
4.	Parada de manos con toque 2 segundos
5.	Salida de volteo atrás extendido

13/14	
1.	Balance al frente y atrás cadera y hombros por encima del nivel de las anillas
2.	Triple dislocado atrás, hombros y cadera por encima del nivel de las anillas
3.	Triple dislocado al frente, hombros y cadera por encima del nivel de las anillas
4.	Parada de manos con toque 2 segundos
5.	Polinete p/separadas 2 segundos
6.	Doble agrupado de espalda de salida

 9/10	
Hands spring (1.10 metros) a caer parado sobre colchones a la altura del caballo.	
Rondoff a caer parada sobre colchones a la altura del caballo	
11/12	
1.	Hands spring (1.15 metros) a caer parado sobre colchones a la altura del caballo.
2.	Rondoff a caer parada sobre colchones a la altura del caballo
3.	Hands spring con 1/1 G.
13/14	
1.	Tzukajara agrupado
2.	Doble volteo al frente agrupado

 9/10	
1.	Dos balances a para de manos continuados
2.	Deslizado kipper al apoyo (piernas 30° por encima de las bandas, balance atrás hasta 45°)
3.	Caida del moy
4.	Drops (caida atrás con inversión del cuerpo, retorno al apoyo de manos.
5.	Bisagra a para de manos brazos y piernas extendidos, piernas separadas.
6.	Salida de volteo al frente agrupado
11/12	
1.	Tres balances a para de manos continuados
2.	Moy llegando al apoyo de manos piernas separadas
3.	Deslizado kipper al apoyo (piernas 30° por encima de las bandas, balance a parada de manos
4.	Parada de manos cambio por arriba (paralela baja)
5.	Desde el apoyo de manos caída por atrás (preparatorio mortal por abajo)
6.	Salida mortal de frente carpado
7.	Salida mortal de espalda agrupado

13/114	
1.	Balance ½ al frente (30 a 45°)
2.	Molino atrás
3.	Mortal por abajo a 30°
4.	Hearly en la paralela baja (con colchones a la altura de los hombros.
5.	Salida de mortal de frente extendido
6.	Salida de mortal de espalda carpado

	9/10	
1.	Balances a la horizontal.	
2.	Kipper y balance atrás mínimo 45°	
3.	Vuelta libre atrás a 45° (Z) con brazos rectos	
4.	Molino atrás	
5.	Salida de volteo atrás extendido de balance	
11/12		
1.	Kipper, balance atrás mínimo 60° a molino atrás	
2.	Vuelta libre atrás (Z) a parada de manos con brazos rectos	
3.	Molino de frente (imitación de cambio por arriba)	
4.	Salida de volteo atrás extendido desde bote a parada de manos	
5.	Vuelta atrás desde horcajadas	A selección
6.	Vuelta al frente desde horcajadas	
13/14		
1.	Horcajada de frente	
2.	Horcajada de espalda	
3.	Una d elas dos horcajadas con ½ G.	
4.	Willy	
5.	Dos molinos con agarre cubital	
6.	Desde balance al frente con agarre normal horcajada con ½ G a parada de manos.	
7.	Dos molinos con agarre cubital	

Normativo técnico masculino para ingreso a la Escuela Nacional

Manos Libres

9-10 AÑOS

- Round off tres flic de espalda.
- Round off flic mortal.
- Round off flic mortal extendido atrás hacia una colchoneta de 30 cm.

- Round off flic mortal extendido con giro completo (opcional segundo año).
- Flic de frente suan.
- Flic de frente con mortal agrupado.
- Dos mortal de frente continuado.
- Mortal de frente extendido (segundo año).
- Molino en el suelo (3).
- Elemento B no acrobático.

11-12 AÑOS

- Curve 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).
- 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)

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 desde los 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 (1^{er} año 60⁰ y 2^{do} 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)

11-12 AÑOS

- Flic de frente a caer parado sobre colchones 30cm.
- Round off sobre el caballo a caer parado sobre colchones 30cm.
- Flic de frente a caer parado sobre colchones 30cm seguidamente rebotar mortal de frente
- Tzukajara agrupado o carpado

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)

11-12 AÑOS

- Deslizado kipper a parada de manos.
- Balance a parada de manos cambio de frente y espalda.
- Balance en suspensión.
- Felge a 45 grado.
- Salida de mortal de frente.
- Moy (segundo año).
- Salida de mortal de espalda.

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)

Tabla de evaluación:

Valor	Calidad de evaluación
5 puntos	Ejecutado sin faltas
4 puntos	Ejecutado con faltas pequeñas de postura
3 puntos	Ejecutado con definición pero con errores técnicos
2 puntos	Se ejecuta pero mal definido
1 punto	Lo realiza pero no se reconoce

Normativos técnico juvenil Masculino

Manos Libres

5 Tijeras Thomas

3 mortales ext al frente

Curbet 2 flic de espalda mortal atrás ext

Rondof tempo tempo

Rondof flic doble agrupado atrás sin agarre altura de 40 cm

Rondof flic doble atrás ext

1 conexión mínimo D+B

1 elemento del grupo lateral mínimo C

Un elemento de giro en el eje longitudinal de valor mínimo D

Caballo con arzones

6 traslados consecutivos

10 Stockli

15 molinos en un arco

6 rusas de 360°

Anillas

4 molino espalda

4 molino frente

4 bisagras al ap l p/u

Dom at al ap facial p/s

Cruz 5 sgs

Caballo de salto

Doble de frente ext sobre colchón de 30cm

Yurchenko ext o Zukajara ext con giro completo sobre 2 colchones de 30cm

Barras paralelas

6 elem cont del grupo I

2 Mortal por debajo al ap invertido.

2 molinos

Barra fija

4 endo cont. los 2 últimos con 1/1 giro

4 stalder cont.

5 Z a p de manos.

Meter piernas al ap invert, 1 molino, meter piernas.

Masculino

Normativos preparación física especial			Normativos de preparación física general	
	30 sgs	Mantención Parada de	6 repeticiones contra tiempo	Tracciones barra fija
	5	Kiper L ↑ al ap inv. ↓ a fza por detrás a inv flex		Colgado espaldera elevar piernas arriba a tocar paldaño
		Invertida cuerpo < = 30 °		Acostado suelo manos
	8	↑ al ap invertido p/unidas a fuerza		2 repet
	5	Apoyo en escuadra ↑ piernas a vertical	Escalamiento de soga en escuadra 3 mts	
	10	Pre desde parada de	10	Rebotes contra tiempo
	70	Caballo con arzones	Área 40	Despegue vertical
Mantencion 3 sgs en posición de evaluación	Esfuerzo	Pruebas de fuerza máxima.	25 mts	Velocidad con
	Esfuerzo		2000 mts	Resistencia
	Esfuerzo		Evaluación cualitativa	Split
	Esfuerzo			Flexión ventral

	Esfuerzo		según tablas de evaluación	Sapo
				Dislocado
				Arco
				Mantenimiento de piernas

Escala evaluativa preparación física especial							
Eva l.	Anillas			B/Paralelas			C Arzones
	Mante nición P / M Sgs.	Kiper L ↑ al ap inv. ↓ a fza por detrás a inv flex	Invertid a cuerpo 15° 5 sgs	↑ al ap invertido p/unidas	Apoyo en escuadra ↑ piernas a vertical	Pre desde parada	70 molinos
5.0	30	5	5	8	5	10	70
4.5	28			7		9	65
4.0	26	4	4	6	4	8	60
3.5	24					7	55
3.0	22	3	3	5	3	6	50
2.5	20			4		5	
2.0	18	2	2	3	2	4	40
1.0	15	1	1	2	1	2	30

Para que las repeticiones sean contadas como valida deberán ejecutarse con buena ejecución técnica, si ocurrieran faltas graves se da por terminada la prueba, se descontaran decimas de puntos, por falta leves o medianas.

Escala evaluativa preparación física general									
Eval	6 repeticiones C / tiempo				Escala m. de soga 3mts 2 repetic.	10 Rebotes C / tiempo	Despe gue vertica l	Velocida d 25 mts	2000 mts
	Tracc iones	Abdominales		Acostad o al fte caballo ↑ piernas.					
		Acostad o Esp ↑ Tronco Vert	Espald eras ↑ piernas						
5.0	5.50	4.10	7.00	3.30	8.60	7.50	78.0	3.57	8`15
4.5	5.60	4.20	7.20	3.35	8.70	7.40	75.0	3.60	8`25
4.0	5.70	4.30	7.30	3.40	8.80	7.30	72.0	3.63	8`30
3.5	5.80	4.40	7.50	3.50	8.90	7.20	70.0	3.66	8`35
3.0	6.00	4.50	7.70	3.55	9.00	7.10	67.0	3.69	8`45
2.5	6.10	4.60	7.80	3.60	9.10	7.00	65.0	3.72	8`50
2.0	6.20	4.70	7.90	3.65	9.20	6.90	63.0	3.75	8`55
1.0	6.30	4.80	8.00	3.70	9.30	6.80	61.0	3.78	8`70

Escala evaluativa normativos técnicos

Eval.	Barras paralelas			Arzones			
	Elem. del Grupo I	Mortal X deb. al ap. Inv.	2 Mol	Traslados	10 SD	6 rusas 360	Molinos 1 arco 15
5.0	6	2	2	6	10	6	15
4.5					9		
4.0	5			5	8	5	14
3.5					7		
3.0	4	1	1	4	6	4	13
2.5				3	5	3	
2.0	3			2	4	2	12
1.0	2			1	3	1	10

Barra Fija			Anillas					
S	E 2 c/G	Meter	Vuelta	Molinos al apoyo		↑ al ap. Inv p/u	Cruz	Dom. At al ap. fac
		Piernas al ap. Inv. ≥ 60 °	atrás al apoyo	Fte	Esp	2 Sgs.	Norm al 5 Sgs.	pier / Sep. 5 Sgs.
4	4	2	5	4	4	4	5	5
			4	3	3	3	4.5	4
3	3	(1) c/mol	3	2	2	2	4	3
							3	
2	2		2	1	1	1	2	2
1	1		1				1	1

Para que la ejecución sea contada como válida deberá tener correcta ejecución, en todos los casos se descontará decimas de puntos, por falta leves o medianas, con faltas graves no se consideran válida la ejecución.

Esparranca de frente (D/I)

Realizar esparranca completa al frente con ambas piernas apoyadas sobre un colchón de 5 cm. (ver gráfico) entre dos colchones. Piernas extendidas y punteadas, caderas y hombros (tronco) de frente a la pierna que está delante apoyada sobre el talón, la pierna de atrás con el empeine interior sobre la superficie, tronco recto en la vertical brazos laterales extendidos palmas hacia abajo, y vista al frente.

Se descontarán las faltas que cometa el gimnasta según tabla que se adjunta. Cada split se evalúa por separado

Penalidad	Faltas de ejecución	
0.10	Falta de punteo	
0.30	Ligera flexión de piernas	
0.50	Marcada flexión de piernas	
0.50	Piernas rotadas hacia adentro	
0.50	No pegar muslos al piso	
2.0	Cadera en línea con los dos colchones	
0.10/0.30	Movimientos adicionales con el tronco para mantener el equilibrio	
0.30	Apoyo de una mano para mantener el equilibrio	
1.0	Torsión de caderas	
0.10/0.30	Inclinación del tronco	

I. Dislocación de hombros.

Dislocación	Puntos	
Tetilla a tetilla	5	Deducción de 0.5 décimas si la ejecución presenta falta de fluidez y ritmo (con brusquedad)
Ancho de los hombros	4	
Largo de los brazos	3	
Mano a tetilla	2	
Mano al centro del pecho	1	

II. Arco

Arco	Desde acostado atrás piernas y brazos flexionados, , estos últimos apoyadas atrás elevar el cuerpo a la posición de arco con brazos y piernas extendidas.
Puntos	
5	Hombros en la vertical con el apoyo o más
4	Hombros ligeramente antes de la vertical
3	Hombros antes de la vertical
2	Hombros mucho antes de la vertical
1	Mayor distancia

III. Mantenciones de piernas

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

Puntos	Mantención de pierna atrás
5	Tronco por encima de la horizontal y pierna a 45°
4	Tronco por encima de horizontal y pierna a 30°
3	Tronco y pierna al nivel de la horizontal
2	Tronco ligeramente debajo de la horizontal y pierna en la horizontal
1	Tronco y pierna por debajo de la horizontal

IV. Flexión al frente

Puntos	Flexión al frente
5	25 cm.
4	23 cm.
3	20 cm.
2	17 cm.
1	14 cm.

V. Sapo abierto

Sentados, con piernas separadas a un ángulo de 90° y apoyadas con el talón encima de un colchón de 10 cm., brazos extendidos arriba sosteniendo con un bastón al ancho de los hombros realizar flexión al frente,

Puntos	Flexión al frente
5	Pecho pegado al piso con fluidez y suavidad
4	Pecho ligeramente despegado del piso
3	Pecho despegado 5 cm. del piso
2	Pecho despegado 10 cm. del piso
1	Pecho despegado > 10 cm.

Normativos de ingreso a la escuela nacional (Femenino)

CABALLO DE SALTO:

Categoría 9/10 años.

- Solo se presentarán dos grupos de saltos
- Se ejecutarán dos saltos

Elementos
Flic de frente.
Round off medio giro flic de frente.
Round off Flic.
Round off.

Categoría 11/12 años.

- Solo se presentarán dos grupos de saltos
- Se ejecutarán dos saltos

Elementos
Flic de frente a caer parado en un paquete de colchones al nivel del caballo.
Round off medio giro flic de frente a caer parado en un paquete de colchones al nivel del caballo.
Round off Flic a caer parado en un paquete de colchones al nivel del caballo.
Round off a caer parado en un paquete de colchones al nivel del caballo.

Barras Asimétricas

Categoría 9/10 años.

Ejercicios en la Barra Inferior.		Ejercicios en la barra superior.	
Rep	Elementos	Rep	Elementos
.		.	
2	Kipper Parada de manos Continuos	2	Kipper Parada de manos Continuos
1	Zetas a parada de manos continuadas	1	Zetas a parada de manos continuadas
5	Kipper Continuos	1	Giro de 180 ⁰ al apoyo invertido Opc.
1	Cambio de barra de inferior a superior	2	Molinos de frente
3	Vueltas en Stalder o pies y manos piernas extendidas.		
3	Molinos de espalda		
1	Salida Mortal (Extendido).		

Categoría 11/12 años.

Ejercicios en la Barra Inferior.		Ejercicios en la barra superior.	
Rep	Elementos	Rep	Elementos
3	Kipper Parada de manos Continuos	3	Kipper Parada de manos Continuos
2	Zetas a parada de manos continuadas	2	Zetas a parada de manos continuadas
3	Stalder o Pies y Manos al apoyo invertido.	1	Giro de 180 ⁰ al apoyo invertido
1	Cambio de barra de inferior a superior	2	Molinos de frente
5	Molinos de espalda		
1	Salida (- Valor B)		

VIGA DE EQUILIBRIO:**Categoría 9/10 años.**

Elementos técnicos	Elementos Coreográficos
Flic flac continuados.	Cloche.
Round off Rebote Aterrizaje.	Giro 360 ⁰ en pasé.
Salida al menos B.	Salto Split salida de dos piernas.
Campana sin mano.	Serie de danza con separación de piernas a 180 ⁰ .
Flic de Frente.	Serie mixta danza con acro.
Entrada opcional al menos B.	Sissonne.
Round off Rebote Aterrizaje.	
Walkover de espalda con separación de piernas a 180° y 2 seg. De mantención.	
Walkover de frente con separación de piernas a 180° y 2 seg. De mantención.	

Categoría 11/12 años.

Elementos técnicos	Elementos Coreográficos
Flic flac continuados (2 Rep.)	Cloche.
Flic flac holandés	Cloche con cuarto giro.
Salida al menos B.	Salto Split con medio giro salida de dos piernas.
Campana sin mano.	Serie de danza con separación de piernas a 180 ⁰ .
Flic de Frente.	Serie mixta danza con acro.
Entrada opcional al menos B.	Giro 360 ⁰ en passe.
Round off Rebote Aterrizaje.	Salto escopeta.
Walkover de espalda con	

separación de piernas a 180° y 2 seg. De mantención.	
Walkover de frente con separación de piernas a 180° y 2 seg. De mantención.	

EJERCICIOS MANOS LIBRES:

Categoría 9/10 años.

Elementos
Despegue (take off) round off 3 flic flac.
Round off Flic flac full.
Round off flic flac holandés.
Flic flac de frente mortal de frente.
Mortal de frente agrupado.
Flic Americano.
Combinación DIRECTO acrobático A+A+A. Combinación de enlace indirecto acrobático C+A o A+A+A. Enlace mixto Mortal B+ salto junt A.
Solo se presentará una de las tres combinaciones decir, escoger solo una para su ejecución.
Danza
Salto Split.
Fouette.
Cloche.
Giro en pasé.
Cloche con ¼ de giro.
Horcajada.

Categoría 11/12 años.

Elementos
Despegue (take off) round off 3 flic flac.
Round off Flic flac full.
Round off flic flac doble agrupado.
Flic flac de frente holandés de frente.
Round off flic ½ mortal de frente.

Flic Americano.
Combinación DIRECTO acrobático C+A, A+A+B o B+B. Combinación de enlace indirecto acrobático C+B o A+A+C. Enlace mixto Mortal C+ salto junt A.
Solo se presentará una de las tres combinaciones decir, escoger solo una para su ejecución.
Danza
Giro con la pierna 90°.
Tour jeté.
Cloche con ¼ de giro.
Doble giro en pasé.
Cloche.
Horcajada.
Cloche con ½ giro.

Normativos técnico juvenil Femenino

- La evaluación se dará por % de cumplimiento en cada evento y general.
- El vencimiento de cada elemento o repetición de éstos, no son válidos con deducciones no mayores de 0.3 puntos cada uno, prevaleciendo el criterio de no errores fundamentalmente en las estructuras en su ejecución.

Caballo de salto:

1. Doble de frente agrupado.
2. Round off holandés.
3. Round off flic flac holandés.

Solo se presentarán dos grupos de saltos, es decir escoger solo dos para su ejecución.

Barras Asimétricas:

1. Kipper a pm (BI) 5 rep
2. Kipper a pm (BS) 5 rep
3. Zeta a pm (BI) 3 rep
4. Zeta a pm (BS) 3 rep
5. Desde un cambio opcional, molino de frente (3 rep).
6. Salida al menos C.

7. Horcajadas de frente u Horcajadas de espalda a seleccionar (5 rep).
8. Cambio de BS a BI, mínimo valor B.
9. Cambio de BI a BS, mínimo valor.
10. Elemento opcional de saltar y retomar los agarres.

Viga:

1. Flic flac continuados (2 rep).
2. Flic flac holandés.
3. Salida al menos C.
4. Campana sin mano.
5. Holandés al frente.
6. Entrada opcional al menos C.

Coreografía:

7. Cloche con medio giro.
8. Salto Split con medio giro.
9. Serie mixta. Elemento acrobáticos, mínimo valor C al igual que el gimnástico
10. Giro 360 con pierna 90.

Ejercicios a Manos Libres:

1. Despegue (take off) round off 3 flic flac.
2. Round off flic flac full.
3. Round off flic flac doble espalda agrupado.
4. Flic flac de frente holandés de frente – holandés de frente.
5. Combinación counter al menos D-A.

Coreografía.

6. Horcajada con giro completo.
7. Doble giro con la pierna 90.
8. Tour Jette con medio giro.
9. Cloche con medio giro.

Cama elástica:

1. Mortal de frente extendido con giro de 540 o más.
2. Doble de frente agrupado o carpado ½ giro.
3. Doble de espalda agrupado.
4. Doble full.

Elemento opcional a seleccionar:

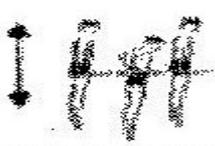
5. Doble full y medio.
6. Full mortal
7. Doble de frente giro 360 grados.
8. Doble holandés.
9. Otros similares.

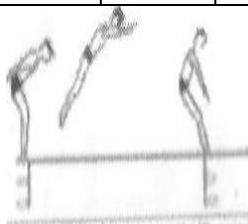
PRUEBAS DE PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL RECOMENDADAS POR LA FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE GIMNASIA EN LA RAMA MASCULINA.

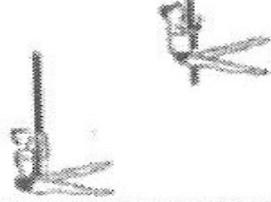
Estas pruebas aunque no están normadas en este programa, se recomienda ir probándolas para ir introduciéndolas en el futuro dentro del mismo con escalas evaluativas Cubanas.

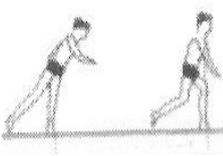
DOMINACIONES A PARADA DE MANOS									
1 ptos	2 ptos	3 ptos	4 ptos	5 ptos	6 ptos	7 ptos	8 ptos	9 ptos	10 ptos
1 rep	3 rep	5 rep	3 rep	5 rep	3 rep	5 rep	2 rep	3 rep	5 rep
5 bisagras abiert = 3 ptos			3 bisag cerrada =5 ptos		5 rinon= 7 ptos		5 subida recta = 10ptos		
➤ NOTA:									

DOMINACIONES									
1 ptos	2 ptos	3 ptos	4 ptos	5 ptos	6 ptos	7 ptos	8 ptos	9 ptos	10 ptos
3 rep	5 rep	7 rep	1 rep	3 rep	5 rep	1rep	2 rep	3 rep	4 rep
7 pre axila = 3ptos			5 remonte = 6 ptos			4 kipper PM = 10 ptos			
➤ NOTA: en la dominación de la axila el cuerpo se mantiene recto al igual que en la anilla, en los kiper las piernas no pueden bajar de la posición de escuadra en su ejecución.									

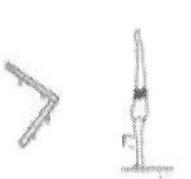
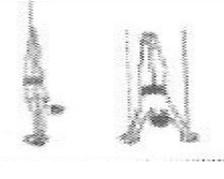
PRE NORMAL Y A PARADA DE MANOS									
1 ptos	2 ptos	3 ptos	4 ptos	5 ptos	6 ptos	7 ptos	8 ptos	9 ptos	10 ptos
5 rep	10 rep	15 rep	20 rep	4 rep	6 rep	7 rep	8 rep	9 rep	10 rep
									
20 pre = 4 ptos					10 pre invertidos = 10 ptos				
➤ NOTA:									

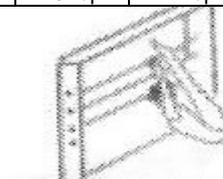
SALTO LARGO									
1 ptos	2 ptos	3 ptos	4 ptos	5 ptos	6 ptos	7 ptos	8 ptos	9 ptos	10 ptos
	5 cm	10 cm	15 cm	20 cm	25 cm	30 cm	35 cm	40 cm	45 cm
									
➤ Descripción : se acuesta el atleta con el empeine quitado y los brazos extendidos arriba ,se hace una marca (1era) a partir de la planta del pie y la otra(2da) en la punta de los dedos ,a partir de aquí se mide el salto en cm . El salto se realiza detrás de la 1era marca y se mide de la 2da hasta la caída del mismo en la parte trasera del pie.									

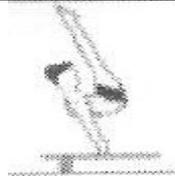
SOGA										
	1 ptos	2 ptos	3 ptos	4 ptos	5 ptos	6 ptos	7 ptos	8 ptos	9 ptos	10 ptos
Escolar	18 seg	17 seg	16 seg	15 seg	14 seg	13 seg	12 seg	10 seg	8 seg	6 seg
juvenil	14 seg	13 seg	12 seg	10 seg	9 seg	8 seg	7,5 seg	6,5 seg	5,5 seg	4,5 seg
										
➤ Descripción: la soga se realizara desde sentado en el suelo con las piernas abiertas solamente con la ayuda de los brazos hasta la altura de 5 metros con la marca inicial en la frente de los atletas.										

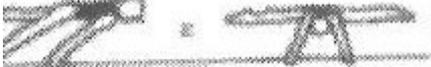
CARRERA DE 20 METROS										
	1 ptos	2 ptos	3 ptos	4 ptos	5 ptos	6 ptos	7 ptos	8 ptos	9 ptos	10 ptos
Escolar	4,3 seg	4,2 seg	4,1 seg	4 seg	3,9 seg	3,8 seg	3,7 seg	3,6 seg	3,5 seg	3,4 seg
Juvenil	3,9 seg	3,8 seg	3,7 seg	3,6 seg	3,5 seg	3,4 seg	3,3 seg	3,2 seg	3,1 seg	3 seg
										
➤ Descripción: carrera de 20 metros										

Molinos en el arzon									
1 ptos	2 ptos	3 ptos	4 ptos	5 ptos	6 ptos	7 ptos	8 ptos	9 ptos	10 ptos
5 mol	10 mol	20 mol	30 mol	5 mol	10 mol	15 mol	20 mol	25 mol	30 mol
									
30 molinos en el hongo= 4 ptos				30 molinos rusos en el extremo del caballo = 10 ptos					
➤ Nota : en la ejecución si el gimnasta se carpa ligeramente o flexiona las piernas se detiene la prueba									

Parada de manos									
1 ptos	2 ptos	3 ptos	4 ptos	5 ptos	6 ptos	7 ptos	8 ptos	9 ptos	10 ptos
5 seg	10 seg	20 seg	30 seg	5 seg	10 seg	15 seg	20 seg	25 seg	30 seg
									
30 seg de PM en el balancín=4 ptos				30 seg en PM en la anilla = 10 ptos					
➤ NOTA: en el momento que haya una desviación en la parada de manos se detiene la prueba									

Abdominales de Pierna									
1 ptos	2 ptos	3 ptos	4 ptos	5 ptos	6 ptos	7 ptos	8 ptos	9 ptos	10 ptos
5 rep	6 rep	7 rep	9 rep	10 rep	11 rep	12 rep	13 rep	14 rep	15 rep
									
➤ Descripción: a partir de la posición en escuadra se realizan las repeticiones tocando el palo donde se encuentran agarradas las manos. Si el atleta deja caer las piernas de la escuadra o tiene la mínima flexión de pierna se manda a detener la prueba									

V y Magnas en la paralela									
1 ptos	2 ptos	3 ptos	4 ptos	5 ptos	6 ptos	7 ptos	8 ptos	9 ptos	10 ptos
2 seg	4 seg	6 seg	8 seg	10 seg	1*2 seg	2*2 seg	3*2 seg	4*2 seg	5*2 seg
									
V mantención de 10 seg=5 ptos					Magnas 5 repeticiones =10 ptos				
➤ Descripción: la mantención de la V debe estar las piernas en la vertical o sobre un ángulo de 90 grados, los brazos y piernas completamente extendidos.									
➤ La magana se realiza con una mantención de 2 seg en cada repetición , las piernas en el ejercicio deben estar ubicadas de forma vertical con la cadera en alto y con los brazos y piernas completamente extendidos									

Polinetes									
1 ptos	2 ptos	3 ptos	4 ptos	5 ptos	6 ptos	7 ptos	8 ptos	9 ptos	10 ptos
2 seg	4 seg	6 seg	8 seg	4 seg	6 seg	8 seg	2 seg	4 seg	6seg
									
Polinete agrupado 8 seg= 4 ptos				Polinete abierto 8 seg= 7 ptos			Polinete cerrado 6 seg= 10 ptos		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Descripción: el polinete agrupado se realiza con las piernas flexionadas pero la espalda recta en posición horizontal ➤ El polinete abierto se realiza con las piernas abiertas la espalda en posición horizontal con brazos y piernas totalmente extendidos. ➤ El polinete cerrado se realiza con las piernas unidas y la espalda y las piernas en posición horizontal, con brazos y piernas totalmente extendidos. 									

Glosario

FIG: Federación Internacional de Gimnasia

UPAG: Unión Panamericana de Gimnasia

C/E: Cantidad de elementos.

C/S: Cantidad de Selecciones

U/E: Unidad de entrenamiento

Int: Intensidad.

EDFG: Ejercicios de desarrollo físico general

HMB: Habilidades motrices básicas

ELEMENTOS GIMNÁSTICOS EN LOS DIFERENTES APARATOS QUE SE ENCUENTRAN GRAFICADOS EN EL CODIGO DE PUNTUACIÓN MASCULINO Y FEMENINO

S: Stockelli

SD: Stockelli directo

Mol

Zukajara

Kazamatsu

Round off

Full

Horcajadas

Zeta

Kipper

Walkover

EJERCICIOS COREOGRÁFICOS DE BALLET QUE SE ENCUENTRAN EXPLICADOS EN FOLLETO CONFECCIONADO AL EFECTO

Demiplié

Grand plié

Souplé

Cambré

Battement scutenú

Battement frappé

tendiú

Passé

Rond de jambe par tyerre en dehors y en dedans

Attitude osición

Developpé

Grand battement

Piroutte en dedans

Relevé

BIBLIOGRAFÍA

- Bequer, Soto del Valle T. Estudio de la creatividad motriz. La Habana. Tesis no publicada en opción al título de master en metodología del entrenamiento deportivo. UCCF "Manuel Fajardo". 2003.
- Carrera Peraza, José Antonio. Planificación del Entrenamiento Deportivo, 2009.
- DTM/DAR. Indicaciones Metodológicas. 2013.
- Fleitas, Isabel. Sistema de selección para los gimnastas. Análisis de datos sobre la reserva deportiva del cuatrienio.
- Gómez Bello, Rolando. Resultados de laboratorio del desarrollo físico en gimnastas. 2012
- Gómez Castañeda, Pedro E. y De Lucio, Víctor. Modelo bifásico de planificación del entrenamiento deportivo.
- Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación (INDER). Planes y Programas de entrenamiento 2008, 2009 y 2012.
- Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación (INDER). XXIV Seminario Nacional de Preparación del Curso Escolar 2012/2013. Ciudad Deportiva, Cuba: Editorial Deportes; 2012.
- Importancia de la planificación en el entrenamiento deportivo: análisis del proceso de entrenamiento. Revista wanceulen e.f. digital número 7, diciembre 2010.
- Jiménez Trujillo, Juan Osvaldo. Ed. Planificación del entrenamiento deportivo. Medellín: Funámbulos Editores. 2011.
- Lev Pavlovich Matvéev. Teoría general del entrenamiento deportivo. books.google.com.cu -2001
- López Ríos, Erick. Análisis actual y Perspectiva de futuro de la gimnasia en Cuba. (Tesis de Maestría) España. 2006.
- Martínez Roca, Barcelona. MARRE, D. Entrenamiento con niños. Teoría, práctica y problemas específicos. 1987
- Matveev, L. Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Moscú. Editorial Radruga. 1983.
- Mirallas Sariola, Jaume A. Teoría y planificación del entrenamiento deportivo.
- Schlemm, A.M. Carga del entrenamiento y rendimiento del gimnasta.
- Tsvetan Zhelyazkov . BASES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO books.google.com.cu 2001
- Ukran, M.L. (s.a) Metodología del entrenamiento de los gimnastas. Editorial Pueblo y Educación.
- Verjoshanki, L. V. Entrenamiento Deportivo. Planificación y Programación. Barcelona: Editorial Deportes Técnicas. Ediciones Martínez Roca. S.A. 1990.
- Vladimir Nikolaïevich Platonov - TEORÍA Y PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO books.google.com.cu 2002
- Zatsiorski, V. M. Metrología deportiva. La Habana: Editorial Pueblo y Educación. 1989.

Para el desarrollo del perfeccionamiento del Programa Integral de Preparación del Deportista se contó con el apoyo de los entrenadores infanto-juveniles de la escuela nacional y los entrenadores de los equipos nacionales que asumen la preparación de este ciclo olímpico, así como los comisionados provinciales del deporte. Además fue supervisado por el DTM/DAR.

Confeccionado por:

Msc Erick Lopez Ríos

Msc. Servando Roig Solá

Msc William Torres Machado

Msc Yolanda Vega Albo.

MSC Orisel Martinez Benavides

Lic. Teresa Oliva Perez.

Dra.C Isabel Fleitas Díaz.

Lic. José Echezarreta Menéndez.

Colectivo de Entrenadores Masculinos y Femeninos Escuela Nacional de Gimnasia.