



# Programa Integral de Preparación para el Deportista.

## Gimnasia Rítmica

### Autores:

Dr. C. Mélix Ilisástigui Avilés

M Sc. Cecilia Juara Rosell

M Sc. Nelly Ochoa Borrás

Epg. Luz del Carmen Valdés

M Sc. María Trinidad Bequer Soto del Valle

Dr. C. Juana María Bravet Quesis



## **INDICE**

### **Capítulo I. INTRODUCCIÓN**

- I.1 Reseña del deporte (nacional e internacional).
- I.2 Bases del reglamento del deporte
- I.3 Adecuaciones según las exigencias y necesidades del deporte

### **Capítulo II. RESEÑA DEL DEPORTE**

### **Capítulo III. SISTEMA DE ENSEÑANZA**

III.1 Objetivos generales y específicos a alcanzar por edades y etapas de enseñanza.

III.2 Indicaciones metodológicas para la aplicación de los contenidos (componentes de la preparación) por unidades de entrenamiento, describiendo recomendaciones de métodos y medios a emplear según corresponda para el logro de los objetivos que se proponen y con el adecuado tratamiento a la formación de valores añadidos, considerando:

- Preparación teórica
- Preparación física.
- Preparación técnica
- Preparación psicológica

III.3 Propuestas de horas clases por unidades o sesiones de entrenamiento según características del deporte.

III.4 Pruebas pedagógicas, médicas, psicológicas y otras formas de control que se consideren con capacidad para evaluar los objetivos propuestos, por categorías de edades.

### **Capítulo IV. SISTEMA DE SELECCIÓN**

IV.1 Normas de ingreso y continuidad para los diferentes niveles, categorías y edades.

IV.2 Pruebas pedagógicas, médicas, psicológicas, con sus indicadores, para el Ingresos a la EIDE, Escuela Nacional de Gimnasia y Equipo Nacional.

### **Capítulo V. SISTEMA COMPETITIVO**

### **VIGLOSARIO DE TÉRMINOS**

### **BIBLIOGRAFÍA**

## INTRODUCCION

Las cualidades que hasta hace apenas unos años le fueron reconocidas a la Gimnasia Rítmica como deporte, son en su mayoría aquellas que se refieren a la plasticidad de movimientos, gracia, expresividad, femineidad, elegancia, arte y otras, pero mucho más allá de esa envoltura frágil y sutil que se le ha otorgado, encontramos un deporte de elevadas exigencias psíquicas, físicas y funcionales, que evidencia la total integración que debe existir entre el arte del movimiento y las potencialidades de reservas orgánicas que pueden ser utilizadas en el control, dirección de un proceso de entrenamiento en el que se toma como parámetro de comprobación la efectividad obtenida por la gimnasta en el terreno de competencia.

La Gimnasia Rítmica, como deporte de coordinación y arte competitivo, se caracteriza por altos niveles de coordinación compleja, como base de su especialización; el nivel técnico que se requiere es muy alto y los ejercicios de desarrollo físico general y especial se presentan como premisa para el fortalecimiento de las diversas capacidades físicas que permiten crear y acelerar el proceso de aprendizaje y fijación de las diferentes técnicas de movimientos.

La formación de una gimnasta hasta el logro de los más altos niveles competitivos se desarrolla durante los 8 a 10 años. El dominio de los elementos básicos del deporte debe ocurrir antes de los 12 años, cuando la gimnasta tiene su mayor posibilidad de desarrollar las capacidades coordinativas; esto constituye una de las premisas para la asimilación de las acciones deportivas de este deporte. (O´Farril A.; 1991).

De ahí que la gimnasta comience la práctica de la Gimnasia Rítmica a los 6 años de edad aproximadamente recibiendo desde ese momento contenido especial de ese deporte por lo cual esta disciplina se clasifica como deporte de especialización temprana.

Por la forma de competencias este deporte es considerado como un deporte individual y de conjunto.

En su modalidad de ejercicios individuales, cada gimnasta muestra en cuatro de los cinco eventos oficiales (cuerda, aro, pelota, aro y cinta) el nivel de preparación alcanzado a través de la interpretación y ejecución perfecta de las composiciones elaboradas para ella. En la modalidad de ejercicios de conjunto, el colectivo de gimnastas (cinco gimnastas como mínimo y seis como máximo, para eventos oficiales FIG) deberá mostrar un nivel de preparación único, de forma tal que se logre una ejecución sincronizada y armónica, donde el trabajo colectivo y la relación entre gimnastas primen, por encima del trabajo individual.

Se destacan en la ejecución de las gimnastas la conjunción del trabajo corporal con el aparato, todo ello en función de la interpretación que requiere el acompañamiento musical utilizado.

La coordinación necesaria que debe existir para poder integrar los movimientos de diferente naturaleza y en el caso de los ejercicios de conjunto el logro de la sincronización de los movimientos del resto de las gimnastas y de los aparatos de estas, la invariabilidad de las acciones competitivas y su duración, hacen que también sea considerado como deporte de coordinación acíclico e invariable,

además de que el régimen predominante desde el punto de vista energético, sea el anaerobio láctico.

### **1.1 Reseña histórica de la Gimnasia Rítmica.**

La Gimnasia Rítmica se conoció primeramente como Gimnasia Artística, después la Federación Internacional de Gimnasia acordó cambiar ese nombre por el de Gimnasia Moderna, posteriormente de le denominó Gimnasia Rítmica Deportiva y a finales de la década del 90 pasa a ser nombrada Gimnasia Rítmica, haciendo honor a sus raíces primarias, que tuvieron una base puramente artística, identificándose la misma con una educación que abrió camino para la correcta asimilación de todas las artes,.

Es un deporte creado exclusivamente para la mujer en un primer momento ya que en la actualidad se incursiona en su modalidad masculina, teniendo sus antecedentes históricos en los movimientos y sistemas gimnásticos que surgen con diversos fines, en Europa Occidental el siglo XVIII. Surge en la década de los años 30 en la Unión de Republicas Socialistas Soviéticas; sus raíces se pueden encontrar a partir de Francois Alexandre Nicolás Cheri (Delsarte) (1811-1871) quien comienza en París a darle a los ejercicios gimnásticos un contenido emocional, creando un sistema en el que señala que el cuerpo humano esta dividido en tres partes fundamentales: física, espiritual y mental, a los cuales corresponden las piernas, troncos y brazos, cabeza y cuello respectivamente.

El nacimiento de la rítmica como tal puede señalarse en el segundo período del que hacer como músico, autor y profesor durante los años 1903 al 1910 de Emilio Jacques Dalcroze (1865-1950). Posteriormente el alemán Rudolf Bode (1881) alumno de Dalcroze, crea un sistema de gimnasia expresiva, donde lo más importante era la fluidez del movimiento y su carácter natural e integral.

Muchos fueron los seguidores de estos movimientos pero no se consideraba la actividad como deporte, sino como un sistema mediante el cual podrían mejorar las capacidades físicas, desarrollar el sentido del ritmo y los músculos, así como expresar los diversos estados emocionales.

Zinaida Verbova en la Unión Soviética es la primera en considerar la existencia de una Gimnasia Artística como deporte para la mujer. A consecuencia de esto, en 1934 crea la primera cátedra de Ejercicios Artísticos en el Instituto Superior de Cultura Física de Leningrado.

Los primeros países en los que se organizaron competencias de gimnasia fueron: Unión de Republicas Soviéticas, Checoslovaquia y Bulgaria, reconociéndose hasta la década del 80 principalmente dos escuelas (la soviética - predominio de composiciones sustentadas en el movimiento corporal puramente gimnástico con altos requerimientos de amplitud, equilibrio y explosividad - y la búlgara- predominio de composiciones con alto nivel artístico, sustentadas en altos niveles de coordinación de los movimientos corporales con el aparato, expresividad y originalidad artística), las que fueron fusionándose posteriormente con un predominio actual de la escuela rusa, que tiene versiones o réplicas en el resto de los países de Europa del Este que conformaban antes de 1990, las repúblicas de la ex URSS, siendo las gimnastas de estos países quienes encabezan el medallero olímpico y mundial en las modalidades competitivas de este deporte.

Cuando fue promulgada por el Consejo de Ministros de nuestro país la Ley 936 del 23 de febrero de 1961 la cual dio paso a la creación del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), como organización rectora del conjunto de actividades relacionadas con la Cultura Física de la sociedad cubana, la Gimnasia Rítmica aún no había sido reconocida como disciplina independiente por la Federación Internacional de Gimnasia (FIG.) y su práctica se circunscribía fundamentalmente al continente europeo.

Hoy, cincuenta años del reconocimiento oficial de esta disciplina más de cuarenta y cinco países la practican en el mundo lo cual resulta una prueba importante del auge alcanzado y una de las razones por la cual llegara antes que otros deportes a formar parte del calendario competitivo de los Juegos Olímpicos de verano (1980, Moscú).

La Gimnasia Rítmica llega a Cuba después del triunfo de la Revolución, se inicia su trabajo en 1964 a través de la técnica checoslovaca Jarmila Slezakova, con la cual se instrumentan una serie de cursos donde todas las profesoras de Educación Física del país participan.

Es incluida por primera vez en dentro del programa de los Juegos Panamericanos en 1987, en Indianápolis, EEUU y en 1998 en el programa de los Juegos Centroamericano y del Caribe de Maracaibo, Venezuela; en estas dos últimas competencias Cuba alcanza la supremacía.

La Gimnasia Rítmica cubana, tiene más de cuarenta años de historia y cuenta con una meritoria trayectoria, en la que sobresalen:

- Los dos cuartos lugares en los Campeonatos Mundiales (C.M.) de 1967 (Thais Hernández, Sonia Pedroso, Ivelisse Blanco, Caridad Vargas, Angela Valdés, Marisa Ruiseco) y 1971 en ejercicios de conjunto. (Beatriz Ibarra, Mayra Valdés, Marta Valdés, María Elena Borrego, Daysi Rodríguez, Teresa Martínez)
- Los dos sextos lugares en las competencias finales en el evento de aro en el tercer C.M. en 1967 (Sonia Pedroso y Ivelisse Blanco) y en el octavo C.M. en 1977, así como el cuarto lugar de máxima acumuladora en el quinto C.M. en 1971 (Sonia Pedroso).
- Los diez títulos de "Gimnastas de Clase Mundial" obtenidos en C.M. desde 1977 hasta 1998. (Aida Hernández, Caridad Pérez, Mirtha Hechavarría, Lourdes Medina por dos ocasiones, Thalía Fung, Roxana Meriño, Yamilé Sotolongo, Yasleidis Rodríguez, Yordania Corrales, )
- Los tres Campeonatos Panamericanos por máximas acumuladoras en 1987, 1991 (Lourdes Medina) y 1995 (Yordania Corrales)
- Los subtítulos panamericanos por equipo individual en 1991 y 1995 y en ejercicios de conjunto en 1999, 2003, 2007.
- Dos supremacías panamericanas en ejercicios de conjunto 1991 (Larissa Jiménez, Yuliet Cuevas, Yonaisi Amores, Raima Pérez, Yordania Corrales y Nelly Ochoa) y 1995 (Yuliet Cuevas, Yonaisi Amores, Gisell Pedraza, Danae Varela y Yasleydis Rodríguez).
- El título y subtítulo centroamericano en 1998 de máximas acumuladoras. (Yordania Corrales, Yasleydis Rodríguez)
- El equipo individual ganó medalla de plata y Lisandra Pérez fue medallista de plata en ejercicios con cuerda y bronce como máxima acumuladora y ejercicios

con mazas en los juegos centroamericanos de Cartagena de India, Colombia en 2006.

- Yansy Duquesne, medallista de plata en ejercicios con Aro y Legna Savón medallista de bronce como máxima acumuladora en los juegos centroamericanos de Veracruz 2014.
- Medallistas de bronce en los ejercicios de conjunto en los Juegos Panamericanos de Toronto en el 2015.
- Más de quince jueces internacionales.
- Cuatro ciclos olímpicos de dirección del Comité Técnico de Gimnasia Rítmica de la Unión Panamericana de Gimnasia (U.P.A.G.), 2 ciclos del (1992 al 1999) Thais Hernández Albertini, 2 ciclos del (2004-2012) Cecilia Juara Rosell.

En la actualidad la Gimnasia Rítmica en Cuba está incluida en los programas escolares y se compete a todos los niveles infantil, juvenil y adulto.

### **1.2 Bases del reglamento del deporte**

Las y los especialistas de este deporte deben estar preparadas-os de manera integral para conocer de forma básica las estructuras de la organización deportiva en general, las características y requerimientos en que se produce la competencia y los movimientos y las características que hoy poseen las composiciones de los ejercicios competitivos, así como el carácter de su ejecución técnica, aspectos estos que aparecen normados por el Comité Técnico de la Federación Internacional de Gimnasia en el Código de Puntuación y Reglamento Técnico, por lo que estos serán documentos de estudio de base para la dirección con eficacia de la preparación gimnástica.

**En relación con ello para el ciclo olímpico 2013- 2016 (hasta el establecimiento del nuevo Código de Puntuación) se establece que los ejercicios individuales, serán evaluados para un total de 20 puntos por dos jurados que calificarán la Dificultad (por adición, máximo 10 pts., repartidos en dificultades corporales con valor mínimo de 0,1-0,5 pts., combinación de pasos de danza, elementos dinámicos de rotación y las maestría de aparatos) y la Ejecución Técnica (desde un máximo de 10 pts., por deducción de las faltas técnicas y artísticas).**

**En el caso de los ejercicios de conjunto también se establece que estos serán evaluados también por dos jurados que calificarán la Dificultad (por adición, máximo 10 pts., repartidos en dificultades con y sin intercambio con valor mínimo de 0,1-0,5 pts, combinación de pasos de danza, elementos dinámicos de rotación y las colaboraciones) y la Ejecución Técnica (desde un máximo de 10 pts., por deducción de las faltas técnicas y artísticas)**

**Notas: Esas exigencias pueden estar sujetas a cambio con el nuevo Código de Puntuación, lo que se informará oportunamente por la Comisión Nacional del Deporte, una vez conocidos.**

### **1.3 Adecuaciones según las exigencias y necesidades del deporte**

La preparación a largo plazo de la gimnasta, no se puede desarrollar en plazos inferiores a 10 años, antes de arribar a la etapa de maestría deportiva es por ello

que en estudios realizados para el perfeccionamiento de los programas y del propio sistema de participación deportiva y competitivo se ha considerado incluir grupos de edades dentro de las etapas de preparación a largo plazo y en base a ello organizar el contenido; teniendo en cuenta las condiciones de reorganización del sistema deportivo las edades que integran las diferentes categorías etareas son: 8 y 9 años serán el eslabón de enlace importante para el tránsito a mayores niveles de exigencia y preparación para la entrada a los centros provinciales de Alto Rendimiento, la edad de 13 años para pasar a una especialización de mayor rigor y la edad de 16 años el inicio de la maestría deportiva.

**Organización de los grupos de gimnastas por etapas de preparación a largo plazo.**

EDADES/NIVELES	CATEGORIA	ETAPAS DE PREPARACION
6-7-8	PIONERIL	PREPARACION INICIAL
9-10	INFANTIL	PREPARACION ESPECIALIZADA
11-12	ESCOLAR	
13-15	JUVENIL	ESPECIALIZACION PROFUNDA
16 ó más	ADULTOS	MAESTRÍA DEPORTIVA

Este deporte rige la enseñanza de sus contenidos técnicos desde las primeras edades hasta la edad juvenil, por un programa de enseñanza, como forma de unificar criterios y que la enseñanza tenga una lógica metodológica para todas las entrenadoras del país.

Dentro de los niveles planteados en cada edad, las entrenadoras podrán organizar su grupo de gimnastas por sesiones (A, B, C, D), según el nivel de dominio de las habilidades técnicas a lograr, guiados por las evaluaciones de 5, 4, 3 pts. (Sin faltas, faltas pequeñas, faltas medias) y menos de 3 pts (faltas graves). Dicho aspecto será particularmente controlado por la entrenadora y metodólogos para evitar aceleración y/o desfaseamiento y garantizar la atención individualizada dentro del proceso enseñanza - aprendizaje.

**SISTEMA DE ENSEÑANZA**

**OBJETIVOS GENERALES.-**

**OBJETIVOS GENERALES PARA LAS ÁREAS DEPORTIVAS**

- Crear hábitos de conducta, valores éticos y estéticos, rasgos volitivos de la personalidad así como el espíritu colectivista y de responsabilidad en las niñas, basados en los principios de Educación Moral Socialista.
- Potenciar el desarrollo multilateral, de capacidades físicas y habilidades deportivas de las niñas y adolescentes.
- Garantizar la iniciación del aprendizaje de los elementos básicos de la Gimnasia Rítmica programados para estas edades, acorde con las exigencias técnicas actuales.

- Formar gimnastas con niveles de aptitud – actitud requeridos para engrosar las filas de Academias Provinciales y las Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar.

#### **OBJETIVOS GENERALES PARA LAS EIDE Y ACADEMIAS PROVINCIALES**

- Desarrollar hábitos de conducta, valores éticos, estéticos y político-ideológicos, como parte de la formación en los valores del sistema deportivo cubano.
- Consolidar el desarrollo físico y deportivo de las jóvenes talentos
- Garantizar la formación de gimnastas con niveles de aptitud – actitud requeridos para engrosar las filas de la Escuela Nacional del Deporte.

#### **OBJETIVOS GENERALES PARA LOS CENTROS NACIONALES**

- Tributar a la consolidación y perfeccionamiento de la formación integral del deportista acorde a los principios de nuestra sociedad socialista.
- Contribuir al perfeccionamiento de la preparación física, técnico-táctica y psicológica de la gimnasta
- Conformar una óptima calidad deportiva, garantizando el relevo de las selecciones nacionales, juveniles o de mayores del país.
- Garantizar los propósitos competitivos nacionales e internacionales planteados en la estrategia de desarrollo del deporte para este ciclo.

### **CONTENIDOS POR ETAPAS Y NIVELES DE PREPARACION**

#### **6- 8 años**

#### **Objetivos específicos.**

1. Potenciar la identificación y entrega plena a la práctica de la Gimnasia Rítmica, como representantes del colectivo pioneril y territorial.
2. Crear las bases para la educación de las capacidades motrices de las niñas gimnastas mediante el cumplimiento de las tareas de la preparación física general y especial, garantizando un nivel adecuado de motivación por la práctica sistemática de la actividad.
3. Familiarizar a las gimnastas con la asimilación de los componentes básicos de la escuela de movimientos de la Gimnasia Rítmica.

#### **INDICACIONES METODOLOGICAS**

Esta etapa en la preparación a largo plazo, constituye la iniciación de las niñas en la práctica sistemática de la GR, por ello es vital que la entrenadora desarrolle el proceso de selección inicial con la calidad y rigor imprescindible, de acuerdo a las exigencias establecidas en este documento, que están dirigidas a garantizar que en la etapa puedan vencer el contenido planificado en un plazo de dos años y tres niveles de permanencia de acuerdo a las edades comprendidas en etapa.



El proceso docente de entrenamiento **está dirigido a crear bases para la asimilación de los componentes esenciales de la escuela de movimientos de la GR:** como son los hábitos posturales correctos; asimilación de las posiciones de piernas, tronco y brazos; trabajo elemental con los ejercicios de la GR tanto a manos libres como instrumentos que posibiliten la asimilación de los movimientos en los planos y direcciones fundamentales de movimiento. También ocupan aquí un lugar significativo los ejercicios coreográficos que integran la preparación especial.

El trabajo con estas edades exige de la entrenadora una labor paciente, explicaciones acordes a las características de las niñas, con un nivel de accesibilidad que contribuya a la elevación sistemática de los conocimientos y habilidades de las gimnastas. Por ello dominio de los métodos pedagógicos generales es de extrema importancia para **educar a las gimnastas no solo en el aprendizaje de la técnica del deporte, sino en la formación general.**

**La formación en valores** debe partir del **conocimiento y respeto** de los símbolos, atributos nacionales y de las características del deporte y sus figuras más destacadas, así como la estimulación del **amor por lo que se hace**, la responsabilidad ante el estudio y el cumplimiento de los objetivos del entrenamiento, creación de hábitos del trabajo colectivo, la combatividad desde la sesión de entrenamiento hasta las confrontaciones, con total honestidad y entrega. **Todo ello debe partir del ejemplo del colectivo pedagógico, estando integrado a toda actividad y contenido que tenga lugar durante la preparación.**

Se debe de hacer énfasis especial a la importancia que tiene la utilización del **método del juego en estas edades que contribuye al aumento de la motivación por la práctica, educa el sentido del colectivismo y pone de manifiesto rasgos de la personalidad en condiciones de alta motivación.**

Los diferentes aspectos de la **preparación de un deportista, comienzan a cumplirse íntegramente desde estas edades, sólo que es necesario organizarlos convenientemente, según los fines de la actividad planificada, con una coherencia que los enlace como parte de un sistema único.**

Así los contenidos planificados para la preparación teórica se harán llegar a las gimnastas en forma de conversatorio, por espacio de 10-15 min en la parte preparatoria de la clase, de una forma sencilla, amena, capaz de despertar el interés por el conocimiento de todos aquellos aspectos relacionados con la Gimnasia Rítmica con una frecuencia mensual y serán evaluados por la entrenadora al concluir el año de entrenamiento. Con la posterioridad al conversatorio durante el mes, la entrenadora controlará sistemáticamente de forma oral o escrita, como fueron captadas sus explicaciones por las gimnastas, observando la expresión correcta de estas y rectificando aquellos detalles que no fueron totalmente comprendidos. De esta forma garantiza el establecimiento de una comunicación mayor con sus gimnastas.

Con respecto a la preparación teórica no se descarta la posibilidad de que la entrenadora utilice fotografías que ilustren los temas tratados o que inclusive de existir condiciones lleve a su sesión de entrenamiento a una de nuestras figuras nacionales del deporte, para que refieran sus experiencias.

La preparación psicológica es muy importante en estas edades, porque se crean las bases para un futuro desempeño competitivo de las gimnastas, por ello resulta imprescindible comprenderla en estrecha unión con todos los contenidos

planificados en los diferentes aspectos de la preparación del deportista. De ahí que deberá conducirse a al trabajo sobre el desarrollo de las capacidades volitivas, a incrementar el amor y motivación por la Gimnasia Rítmica y al desarrollo de la concentración de la atención como base del aprendizaje motor.

Con relación a la preparación física general deberá predominar la utilización del método del ejercicio y de juego, dirigido al desarrollo de la flexibilidad, las capacidades coordinativas, la resistencia a la fuerza principalmente; el cross (carrera a campo traviesa), no deberá exceder a finales del 1er año de 1-2 km, comenzando por 400 m en tramos caminados y corriendo. La aplicación de las pruebas LPV, es un medio importante para el trabajo que garantice una eficiencia física adecuada, además tiene un carácter diagnóstico que nos permitirá hacer las correcciones necesarias en nuestro plan.

**Es muy importante tener en cuenta en la clasificación del trabajo de preparación física (ya sea general o especial) el desarrollo multilateral de las capacidades motrices,** a partir de los medios que se proponen en el programa, evitando a toda costa cometer errores tales como utilizar únicamente los ejercicios coreográficos y obviando los otros medios.

Los ejercicios coreográficos con apoyo se trabajarán de frente a este, nunca por un período de tiempo inferior a 6 meses, se enseñaran por separado y se exigirá una dosificación (cantidad de repeticiones) que garantice una ejercitación suficiente entre 32 - 64 tiempos, excepto en las posiciones de piernas que oscilarán entre 8-16 tiempos. Siempre antes de comenzar se hará el trabajo de preparación de brazos y al concluir el ejercicio se mantendrán por algunos segundos, las posiciones finales (incluidas las piernas y los brazos); deben intercalarse también ejercicios gimnásticos como parte de los medios de preparación coreográfica, por lo que es recomendable que en los complejos se incluyan equilibrios, olas sencillas, etc.

La preparación técnica para las principiantes toma en cuenta la asimilación de los elementos esenciales del deporte (con la utilización del método global, pero sin la violación del orden lógico de enseñanza y de las tareas metodológicas de cada elemento), tanto a manos libres como con los aparatos. Posteriormente se trabajarán, las uniones sencillas y las combinaciones de estudio.

Las prácticas de conjunto se harán tomando en cuenta la asimilación de los elementos esenciales de la técnica del deporte con desplazamientos y estructuras de movimientos variados e incluirán a todas las gimnastas comprendidas en el grupo.

Mención especial, merecen los ejercicios con aparatos a los que se les debe prestar una especial atención dirigida a asegurar el dominio de la técnica de base. Es recomendable que en la planificación de la unidad de entrenamiento se combine en su etapa inicial los aparatos a utilizar por ejemplo: banderitas (trabajo fundamentalmente bimanual) y aro. Y así sucesivamente, hasta que al final del año de preparación se puedan incluir todos los aparatos del programa, en la unidad de entrenamiento.

Es bueno destacar que el nivel que adquieren en el aprendizaje de los componentes de la preparación técnica, se transferirá a la práctica de conjunto para en nuevas condiciones, determinadas fundamentalmente por la realización colectiva que no en todos los casos alcanza un nivel semejante. Se recomienda que en los grupos, la entrenadora tendrá en cuenta la designación de uno ó dos monitores como mínimo,

que desempeñaran la función de guías en el trabajo de conjunto, estas gimnastas deben reunir determinados requisitos desde el punto de vista psico-socio-organizativo de la actividad, pues deben ser capaces de aglutinar en torno a ellas un grupo de gimnastas, para facilitar la dirección y orientación de la entrenadora, como medida oportuna, en cuanto al grupo vaya ganando en compenetración la entrenadora podrá designar a otras gimnastas en esta función.

**Las competencias planificadas para estas edades son la Esperanza Olímpica y el Festival Pioneril desde el nivel municipal hasta nivel provincial (6,7 y 8 años) y la Liga Estudiantil desde el nivel municipal hasta nivel provincial,** cumpliéndose objetivos competitivos diferentes para cada fase, por lo que la entrenadora deberá garantizar que anteriormente las gimnastas se familiaricen con todos los aspectos relacionados con una competencia deportiva con los programas particulares para cada momento; para ello es recomendable la utilización del método de la competencia en determinados momentos del entrenamiento, el diseño y realización de sesiones de entrenamiento competitivas y todas aquellas ideas que contribuyan a desarrollar este importante componente de la preparación (realizar 3 controles competitivos en las semanas previas a cada competencia).

	1ra fase control	2da fase control	3era fase control	4ta fase control	5ta fase control
6-7 años	4ta semana nov. 1ra ,2da semana dic.(pre.física)	3ra, 4ta, 5ta Sem .Enero (pruebas técnicas)	4tasemana marzo,1ra,2da semana abril (pruebas téc.,opcional ML y un aparato)	Mayo 3 controles (evaluación contenido programa)	Junio (examen de año). (a partir de la 1ra semana
8 años	4tasemana nov. 1ra ,2da semana dic. (Pruebas téc. Y cumplimiento de contenidos del programa)	1ra, 2da y 3ra semana de febrero (contenido téc.del programa, opcional ML y un aparato)	4tasemana marzo,1ra,2da semana abril (cont.téc.,opcional ML,cuerda y pelota)	Controles. ((evaluación contenido programa)	Junio examen de año (a partir de la 1ra semana.

Como complemento a las formas de preparación expuestas y dirigidas a elevar el nivel de educación estética de las gimnastas están las visitas a las Casas de Cultura, a los teatros, museos y todas aquellas actividades que contribuyan a este fin, así como las situaciones propias del proceso de entrenamiento.

Estas edades dan inicio a la preparación de la gimnasta, se trabajará fundamentalmente por **programa de enseñanza**, debiendo lograr el vencimiento con calidad de los objetivos del plan, por las características de este deporte y por ser estas las edades que sientan la base primaria del desarrollo de la gimnasta.

Conjuntamente con el **programa de enseñanza** se planificará la preparación física a partir del diagnóstico que se haga del grupo de gimnastas trabajándose para el logro del objetivo que tiene este componente de la preparación como base del desarrollo técnico. Así mismo se tendrán en cuenta en el **programa de enseñanza** todos los contenidos de los diferentes componentes de la preparación de forma tal que se cumplan los objetivos de estas edades (ver anexos tabla de distribución en % de los componentes de la preparación por etapas).

Los contenidos deberán desarrollarse en una frecuencia semanal mínima de 5 días y en un tiempo mínimo por sesión de entrenamiento práctico de 3.30 horas, intercalando las actividades, de manera que se garantice la recuperación del organismo, para la asimilación del siguiente contenido (preparación teórica, estético - artística, etc.), lo que también permitirá un mayor dinamismo en la formación de la gimnasta y la no pérdida de la motivación por la actividad producto de la sobrecarga práctica.

La duración de las unidades de enseñanza de este programa será de dos meses cada una, las que se empezarán a desarrollar para 6 y 7 años, después de un primer mes donde el contenido fundamental es de preparación física, existiendo cuatro unidades de enseñanza que se desarrollaran desde el mes de octubre al mes de mayo; junio y julio quedarán para el perfeccionamiento de todo lo aprendido. En el caso de 8 años, comenzará a desarrollarse el programa de enseñanza en el mes de septiembre, hasta el mes de abril, teniéndose tres meses para el perfeccionamiento.

Al finalizar cada unidad deberá hacerse una evaluación parcial de la asimilación de los contenidos de la unidad, haciéndose en el mes de junio el examen de año, que dará el pase hacia el otro nivel de la categoría. Estas evaluaciones podrán hacerse en forma de clases demostrativas, evaluados por todo el colectivo de entrenadores del centro, presidido por el jefe de cátedra y el metodólogo provincial.

Conjuntamente con la evaluación técnica deberá irse evaluando el desarrollo motriz de las niñas (capacidades motrices) a partir de la aplicación de los tests propuestos para estas edades. Para ello se hará una primera evaluación en la segunda semana de comienzo del trabajo, evaluación esta que se mantendrá cada 4 ó 5 semanas, para ir teniendo control del comportamiento del desarrollo de las capacidades motrices de las niñas, para ir corrigiendo cualquier problema que se presente en este tipo de preparación antes de finalizar la etapa fundamental de trabajo de este objetivo, antes de la 4ta unidad de enseñanza (véase ejemplo de distribución del tiempo por contenidos en el año de trabajo para estas edades).

Es imprescindible que se vele por el aprovechamiento del mayor tiempo posible dentro de la sesión de entrenamiento, así como tener en cuenta que lo fundamental es que se logre la ejecución perfecta de los elementos propuestos para esta categoría en cada uno de los niveles, como base del trabajo futuro, debiéndose alcanzar una evaluación mínima de 4 puntos promedio.

Los contenidos de técnica corporal se deben de desarrollar dentro de la clase en un tiempo de 1h - 1.30 h, los de técnica de instrumento en un tiempo aproximado de 30min - 1 h y la preparación física entre 30-45 min.

#### **Distribución del tiempo en una sesión de trabajo de la Etapa de Preparación General.**

Calentamiento ---- 20 min.

Técnica Corporal----- 1:30 h.

Técnica Instrumento--- 30 min.

Preparación. Física----- 45 min.

Preparación Artística--- 20 min.

## CONTENIDO PREPARACION TEORICA.

### TEMATICAS:

1- Historia de la G.R.

#### **Objetivos específicos:**

- Familiarizar a las gimnastas con las características fundamentales de nuestro deporte, como modalidad gimnástico deportiva independiente.
- Educar en ellas el interés por conocer las figuras más relevantes del deporte, tanto en el ámbito mundial como nacional.

#### **Contenido.**

Reconocimiento de la G.R como deporte gimnástico independiente. Breve explicación sobre los antecedentes gimnásticos artísticos del deporte. Formas de competencias. Países y gimnastas más destacadas en el ámbito mundial y en Cuba.

2-Ejercicios típicos de la G.R.

#### **Objetivos específicos:**

- Reconocer los ejercicios típicos del deporte dentro de un conjunto de ejercicios que incluyen las diferentes manifestaciones danzarias y deportivas.

#### **Contenido.**

Muestra de diferentes manifestaciones danzarias y deportivas donde se pongan de manifiesto el trabajo corporal conjuntamente con la música y diferenciarlas entre sí de la G.R.

3- El organismo humano y el ejercicio físico.

#### **Objetivos específicos:**

- Conocer la estructura del cuerpo humano y sus posibilidades de movimiento, ejemplificando mediante distintos tipos de ejercicios físicos.

#### **Contenido**

La estructura del cuerpo humano (sus órganos y sistemas). Influencia de los ejercicios físicos sobre el desarrollo físico, la capacidad de trabajo y la salud en general.

4- Aspectos básicos de la higiene de una gimnasta.

#### **Objetivos específicos:**

- Conocer las normas y reglas higiénicas más elementales en relación con la higiene personal y del área deportiva donde se realizan las prácticas.

#### **Contenido**

Conceptos de higiene, higiene personal y su influencia en el colectivo, higiene ambiental y de la instalación deportiva. Organización del régimen de vida: horarios de actividad, descanso, alimentación; correctos hábitos alimentarios según la edad y actividad de la gimnasta.

5-Nociones elementales sobre música.

**Objetivos específicos:**

- Familiarizar a las gimnastas con los conocimientos esenciales que proporcionan la concordancia de la música con los movimientos.

**Contenido.-**

Nociones elementales sobre metrorítmica. Determinación del acento métrico, tiempo, compás con palmadas y movimientos. Audiciones musicales con tareas relacionadas con los aspectos planteados anteriormente. Juegos musicales, juegos de roles, improvisaciones sencillas.

**PREPARACIÓN ARTÍSTICO - ESTÉTICA**

**Objetivos específicos:**

- Propiciar a las niñas conocimientos elementales sobre las manifestaciones artísticas y la vinculación con su disciplina deportiva mediante los ejercicios de técnica corporal y técnica de instrumentos propuestos.
- Explicar la existencia e importancia de lo estético en la Gimnasia Rítmica.
- Familiarizar a las gimnastas con la música, como medio de expresión deportiva.
- Practicar los valores expresivos y gestuales del cuerpo vinculados a las uniones de elementos, combinaciones de estudio y selecciones.

**Contenido:**

- Enseñanza del contenido de las diversas manifestaciones artísticas. Presentación de obras de cada una de ellas. Destacar, los nexos y el papel de la música, la danza, la expresión corporal y la coreografía en la Rítmica.
- Destacar la importancia de la belleza en su especialidad, ubicada en la gimnasta (cuerpo - vestuario) y su ejecución gimnástica. Análisis de lo bello en la vida y el deporte.
- Conocimiento sobre el concepto de música y su papel en la Gimnasia Rítmica. Análisis sencillo sobre melodía y ritmo. Audiciones musicales con tareas para la identificación subjetiva e interpretación temática corporal. Improvisaciones sencillas.
- Conocimiento de los pasos básicos de la danza clásica, folklórica y popular vinculados con el contenido de la etapa de preparación. Práctica de los pasos fundamentales. Vinculación danzario - deportiva.
- La expresión corporal como vehículo para la comunicación y el deporte. Introducción a los movimientos funcionales (flexiones, círculos, torsiones, relajación, contracciones, extensiones). Categorías orgánicas y psico-físicas: personalidad, temperamento, capacidad de concentración espontánea, relajación, ritmo, emotividad y autodomínio. Creación temática simple.

## 6 AÑOS

### PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL

#### **Carrera**

- Enseñanza de la carrera (introducción a la técnica de sus componentes).
- Carreras rápidas de hasta 20 m.
- Carreras por método piramidal hasta de 1 + 1 + 2 + 2 + 3 min. de actividad con 1 min. de recuperación entre tandas a ritmo cómodo, procurando sea interesante, atractivo.
- Carreras en zig-zag.

#### **Fuerza para los músculos extensores de las piernas mediante saltos.**

- Saltos de longitud sin carrera de impulso. (Con dos piernas, con una pierna, sucesivos con dos piernas, con desplazamientos sucesivos sobre obstáculos).
- Saltos de altura sin carrera de impulso. (Con dos piernas, con una pierna, hacia una superficie más elevada con dos piernas desde poca flexión de éstas, hasta el nivel de cuclillas.)

#### **Lanzamientos.**

- Con una pelota pequeña. (A un objetivo alto 3 - 4 m de altura, a distancia, a puntos de referencia ubicados en diferentes direcciones y distancias de entre 1-5 m).
- Lanzamientos con dos manos con pelotas medicinales de 1 - 1 1/2 Kg desde diferentes posiciones de brazos.

#### **Juegos**

1. Juegos de variados tipos.
2. Juegos deportivos con pelotas.
3. Juegos pre-deportivos gimnásticos.
  - Carreras y saltos desde dos piernas contrarreloj y por equipos.
  - De habilidades y destrezas con implicación muscular múltiples: 3 planchas en apoyo de rodillas, 4 abdominales de tronco, 6 elementos laterales de piernas hasta 90 ° de amplitud, 4 elevaciones laterales de brazos con un saco de arena de 1 Kg en cada mano, saltar sobre 6 obstáculos, regresar corriendo (ver tiempo invertido).

### PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL

#### **Complejo # 1**

1	compás	Descripción	Indicación metodológica
	1-16	P.1- Sentada, con las manos apoyadas atrás. 1-2 Realizar flexión de los pies hacia arriba. 3-4 Flexión de los pies hacia abajo.	Piernas extendidas, elevando talones del piso.

		5-6 Realizar círculos de los pies a través de 1ra posición.	
2	1-8	P.I- Sentada, con las manos apoyadas atrás. 1-2 Realizar flexión de los pies hacia arriba. 3-4 Mantener la flexión y marcar la 1ra posición de piernas. 5-6 P.I	Piernas extendidas, elevando talones del piso.
3	1-16	P.I - Acostada de frente 1-2 Arqueo 3-4 P.I 5-6. Elevar piernas extendidas, separando la cadera del suelo 7-8 P.I	Con el arqueo brazos arriba, abdomen recogido; en los tiempos 5-6 elevar la cadera lo más posible.
4	1-16	P.I-Acostada atrás, brazos arriba entrelazados y piernas elevadas a 45°, realizar círculos con ambas piernas unidas a tiempo 4 rep. A la derecha y 4 repeticiones a la izquierda.	Las caderas no se elevan del piso. Mantener la espalda completamente pegada al suelo.
5	1-32	P.I-Acostada atrás brazos arriba 1-2 Sentado flexionado arriba (sentarse a elevar piernas y tronco de forma simultanea a un tiempo). 3-4 P.I 5-6 IDEM hacia el otro lado 7-8 P.I	Deberán moverse al unísono todos los segmentos corporales.
6	1-16	P.I-Acostada lateral brazos arriba 1-2 Recoger piernas y brazos redondeando el cuerpo, abrazándose las piernas 3-4 P.I 5-6 IDEM hacia el otro lado 7-8 P.I	Deberán moverse al unísono todos los segmentos corporales.
7	1-16	P.I Acostada atrás 1ra p.p realizar elevaciones alternas las piernas extendidas (tijeras), al máximo de amplitud (arriba y abajo).	Tronco extendido, ejecución rápida.
8	1-16	P.I Acostada de frente con ligera elevación de piernas y brazos, sin arquear, 1ra p.p, brazos al frente y arriba 1-8 Realizar tijera con brazos y piernas simultaneo (separando y cruzando las piernas y los brazos)	Solo se apoya en el suelo el abdomen, ejecución rápida.



### **Ejercicios para el desarrollo del equilibrio y la orientación en el espacio.**

- Pasos con movimientos de la cabeza (flexiones de la cabeza al frente y atrás, laterales, torsiones, semicírculos, círculos).
- Pasos con movimientos sencillos de los brazos sin control visual.
- Mantener el equilibrio 3-10 seg.
- Después de giros sencillos, pesos, elementos bailables, mantener el equilibrio al máximo.
- Vueltas paradas y caminar en línea recta ojos cerrados y abiertos.
- Caminar encima de vigas de diferentes alturas.
- Vueltas laterales desde acostada.
- Vueltas al frente (2-3) y mantener la posición de piernas en relevé con ojos abiertos y cerrados.
- Saltos sencillos en la cama elástica.
- Saltos sencillos con giro de 90 ° y 180° en la cama elástica.

### **Ejercicios para la coordinación especial de movimientos**

- Malabar con dos manos y con tres pelotas (pequeñas).
  - a) Individual.
  - b) En parejas.
- Ejecución de ejercicios con instrumento en el marco del calentamiento general, también en los ejercicios con apoyo.
- Ejercicios de precisión manual.

#### Ejemplos:

- a) Tomar con el agarre de "pinza digital", objetos pequeños de aproximadamente 1cm o menos.
- b) Tomar con "agarre de presión" un objeto pequeño en el vuelo.
- c) Realizar movimientos de cerrar y abrir pestillos, movimientos circulares de las manos.
- d) Ejercicios de precisión con otros segmentos del cuerpo.

#### Ejemplos:

- a) Parada en 6ta posición rebote al frente de la pelota (con la mano derecha o izquierda) y captura en posición sentada entre ambas piernas (por los tobillos).

### **Ejercicios para la educación de la flexibilidad**

- Flexiones al frente, atrás, laterales con amplitud máxima (desde diferentes posiciones iniciales).
- Sentada, flexión profunda del tronco al frente (mantener 5-10 seg.).
- Sentada en posición "Split" de frente, mantener (5-10 seg.).
- Arco ("puente") desde la posición acostada.
- "Split" de frente, con la pierna derecha y la izquierda al frente.
- Split con elevación entre colchones.

## **Ejercicios para la educación de la fuerza**

- Tomar objetos con los dedos de los pies.
- Con los dedos de los pies ir recogiendo una toalla ó tela extendida en el suelo.
- En plano inclinado en suspensión, elevaciones de piernas unidas a arriba.
- Elevaciones al máximo de la pierna desde 1ra posición y desde 45° y mantener.
- Acostada al frente y atrás elevar piernas y tronco por repeticiones (máximo) ó mantener la posición.
- Elevar pierna con resistencia ó unir pierna con resistencia en diferentes direcciones (mantener postura). IDEM con las dos piernas a la vez desde acostadas.
- Poner y quitar el punteo con resistencia externa.
- Desde piernas a 180° mantener y unir la pierna lentamente.
- Complejo de saltos en diferentes posiciones.
- Desde acostada al frente con máxima elevación del tronco con ayuda, brazos arriba, se soltará a la niña a que trate de mantener la posición.
- Paradas en el segundo peldaño de la espaldera, aguantadas de las misma, dejar caer el peso hacia los talones y elevar los mismos pasando el peso a los dedos (lentamente).

## **PRUEBAS DE PREPARACIÓN FÍSICA**

**(6 años)**

Flexibilidad.

1- **Split lateral**: Se ejecuta el split en el piso; las caderas deben estar de frente, el tronco debe permanecer vertical al piso, el brazo contrario a la pierna que está delante, al frente, el otro lateral. Las evaluaciones se realizarán por separado.

5 puntos – La sínfisis del pubis descansa en el piso, conservándose la posición de equilibrio, el muslo de atrás completamente pegado al piso.

4 puntos – La sínfisis del pubis descansa en el piso, conservándose la posición de equilibrio, peso cargado sobre la pierna que está al frente con ligera proyección del tronco al frente.

3 puntos- La sínfisis del pubis descansa en el piso, conservándose la posición de equilibrio pero con ligera separación del muslo de atrás.

2 puntos – La separación es debida a la mala colocación de las caderas. Esta separación es ligera.

0 puntos – Se agudiza la separación debido a la mala colocación de la cadera.

**Nota**: Evaluar cada pierna y dar la evaluación por separado

**Split de frente**: Se ejecuta el split en el piso; las caderas deben estar de frente, el tronco debe permanecer vertical al piso, brazos laterales.

5 puntos – La sínfisis del pubis descansa en el piso, conservándose la posición de equilibrio, con los muslos completamente pegados al piso, en línea con la cadera (180 grados de separación de piernas, con rotación externa o en dehors).

4 puntos – La sínfisis del pubis descansa en el piso, conservándose la posición de equilibrio, peso cargado sobre los pies por falta de colocación en dehors de las piernas.

3 puntos- La sínfisis del pubis descansa en el piso, conservándose la posición de equilibrio pero con ayuda de las manos, con ligera proyección del tronco al frente.

2 puntos – La sínfisis del pubis no descansa en el piso, conservándose la posición de equilibrio, con ayuda de las manos, aunque piernas y cadera están sobre la misma línea (piernas con rotación externa o en dehors).

0 puntos – Se agudiza la separación debido a la mala colocación de la cadera.

2- Flexión del tronco al frente: Desde la posición de sentado, brazos arriba, unir tronco y piernas manteniendo los brazos arriba separados del piso. La medición se efectuará desde la axila hasta la parte de la pierna donde caiga perpendicular el instrumento de medición.

5 puntos – de 0 a 3 cm .

4 puntos – 3.01 a 6 cm .

3 puntos – 6.01 a 9 cm .

2 puntos- 9.01- 10 cm

0 puntos - más de 10 cm .

3- Arco: Desde acostada atrás, con piernas y brazos flexionados u apoyados en el suelo, extender miembros hasta la posición de arco.

5 puntos – Extensión máxima de brazos y piernas, los brazos se mantienen pasados de la vertical (hombros dislocados) con un ángulo aproximado entre 80 ° y 70 ° entre el tronco y los brazos.

3 puntos – Idem sin hombros dislocados, ángulo de 90 °.

0 puntos – Extensión de brazos y piernas, pero los brazos no están en la vertical.

4- Mantención: Desde parada de espalda al apoyo, elevar la pierna por passé y extenderla al frente a mantener 5 tiempos; lo mismo al lado, pero de frente al apoyo. Es requisito indispensable, en la evaluación, tomar en consideración la calidad de la colocación de todos los segmentos corporales. La evaluación se dará por separado.

5 puntos – más de 90 °.

4 puntos - 90 ° .

3 puntos – entre 80 ° y 65 ° .

2 puntos – por debajo de 65 °.

0 puntos – No hubo evaluación por mala colocación.

5- Punteo: Desde sentada con piernas en esparranca, ejecutar el punteo con las piernas extendidas. Se evalúa, por separado, ambas piernas, promediándose la calificación.

5 puntos – Línea recta del pie y la pierna y flexión pronunciada de dedos.

4 puntos – Línea recta del pie y la pierna, pero no hay flexión pronunciada de dedos.

3 puntos – No está muy bien definida de la línea recta, con flexión pronunciada de dedos.

2 puntos - No está muy bien definida de la línea recta, con flexión pronunciada de Dedos y existe flexión de las piernas.

0 puntos - No existe línea bien definida, entre la pierna y el pie, ni hay flexión pronunciada de dedos.

Fuerza.

6- Abdominales: Desde acostada con pierna flexionada, brazos laterales flexionados a la nuca, los pies agarrados por la entrenadora u otra gimnasta, realizar 6 elevaciones seguidas del tronco al máximo de velocidad, manteniendo la postura erguida del tronco.

5 puntos - 8 seg.

4 puntos - 8.1 a 8.5 seg.

3 puntos - 8.6 a 9.0 seg.

2 puntos - 9.1 a 9.5 seg.

0 punto - + de 9.5 seg.

7- Espalda: Desde acostada al frente con brazos arriba aguantándose de una espaldera o de los pies del medidor, la niña eleva 6 veces las piernas al máximo sin separarlas y en el menor tiempo posible. Colocar un tope donde se detengan las piernas al elevarse (aproximadamente a los 35°).

5 puntos - 8 seg.

4 puntos - 8.1 a 8.5 seg.

3 puntos - 8.6 a 9.0 seg.

2 puntos - 9.1 a 9.5 seg.

0 punto - + de 9.5 seg.

8- Saltar y marcar: Desde la posición lateral a la pared o pizarra. Se realiza la 1ra medición indicándole a la niña que marque en la pared, con una tiza; esto se realiza con el brazo más cercano a la pared y extendido arriba. A continuación se realiza el salto con impulso de ambas piernas, marcando de nuevo en la pared. Se toma la distancia entre ambas marcas.

5 puntos - + de 25 cm.

4 puntos - 25 a 23 cm.

3 puntos - 22 a 20 cm.

2 puntos - 19 a 17 cm.

0 puntos - menos de 17 cm.

9- Salto de longitud: Desde la posición de firmes se realiza el salto con empuje de ambas piernas, permitiéndose dos intentos. Se registra el mejor salto.

5 puntos - 120 cm ó +

4 puntos - entre 119 a 110 cm.

3 puntos - entre 109 a 100 cm.

2 puntos - entre 99 a 90 cm.

0 punto - menos de 90 cm.

## PREPARACIÓN TÉCNICA

**Objetivo específico de la edad:** Establecer la base de la escuela de movimientos a partir de la exactitud y mantención de la postura gimnástica y la ejecución de las posiciones fundamentales y clásicas de brazo y piernas y elementos técnicos específicos elementales para la ejecución futura de aquellos de mayor dificultad.

## UNIDAD II

### TÉCNICA DE APARATOS

Se continúa con los juegos de familiarización con los aparatos (Cuerda, Aro y Pelota).

#### **Banderitas**

- Juegos de familiarización con el aparato (con una y dos banderitas).
- Sujeción en posiciones fundamentales e intermedias de brazos (con una y 2 manos).
- Balances grandes en un mismo plano y dirección y en dirección contraria de forma simultánea (con una y dos manos).
- Balances grandes en diferentes planos, direcciones y simultáneos (con una y dos manos)
- Círculos grandes y medios en un mismo plano y dirección.
- Círculos

### PRACTICA DE CONJUNTO

- Se realizará tomando como base los ejercicios comprendidos en la unidad 1 y de la unidad 2 fundamentalmente dirigida a estimular la sociomotricidad en sus formas más sencillas por ejemplo trabajo en formaciones sencillas en dúos, etc.

Se sugiere que la dosificación fluctúe entre los 30 seg. y 1 min.

Dicha práctica estará comprendida en el punto II dirigido al Aprendizaje y perfeccionamiento de la técnica de los ejercicios de la G.R. y recomendamos, se realice una vez aprendidos los ejercicios propuestos en las unidades sin errores fundamentales.

- Elementos de técnica corporal (Manos libres).
- Elementos de banderitas.

### UNIDAD III

#### PRACTICA DE CONJUNTO

Incluye los ejercicios propuestos en la tercera unidad estimulando la sociomotricidad en formas sencillas con una duración entre 30 seg. y 1 min. Debe tomarse en cuenta la especificación contenida en el 2do párrafo de práctica de conjunto unidad II.

- Uniones de 2 ó 3 elementos de técnica corporal (manos libres).
- Uniones de 2 ó 3 elementos de técnica corporal con banderitas.
- Elementos con cuerda.

### UNIDAD IV

#### PRACTICA DE CONJUNTO

Se incluirán ejercicios seleccionados de las cuatro unidades que conforman el programa de enseñanza en este nivel, buscando la interrelación de la técnica corporal con la de los instrumentos propuestos, insistiendo en la sociomotricidad mediante las formas más sencillas de esta modalidad: formaciones, intercambios sencillos, relación entre las gimnastas con una duración que oscile entre 45 seg. y 1 min..

Esta práctica formará parte del punto II Aprendizaje y perfeccionamiento de la técnica de los ejercicios de la G.R. con las recomendaciones plasmadas en las unidades anteriores.

- Uniones sencillas de elementos de técnica corporal (Manos Libres).
- Uniones sencillas de elementos de técnica corporal con banderitas.
- Uniones de 2 ó 3 elementos de técnica corporal con cuerda

**PROGRAMA DE ENSEÑANZA TÉCNICA CORPORAL 6 AÑOS**

Meses	Sp	Ot	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ag
contenidos/ unidades	-	I	I	II	II	III	III	IV	IV	Perfec.		
<b>Ejercicios en el suelo</b>												
Posiciones básicas de parado	E	E	E	C	C	C	C	P	P	P	P	
Posiciones de acostados	E	E	E	C	C	C	C	P	P	P	P	
Posiciones de sentados	E	E	E	C	C	C	C	P	P	P	P	
Posiciones fundamentales de brazos (abajo, al frente, arriba, laterales, continuaciones)	E	E	E	C	C	C	C	P	P	P	P	
Posiciones de la cabeza (desde las posiciones de sentado)	E	E	E	C	C	C	C	P	P	P	P	
Posiciones de las manos		E	E	C	C	C	C	P	P	P	P	
Posiciones de arrodillados		E	E	C	C	C	C	P	P	P	P	
Posiciones de apoyo mixto (sentada, cuclillas y arrodillada)		E	E	C	C	C	C	P	P	P	P	
<b>a 1/2 Centro</b>												
Movimientos naturales de desplazamiento: caminar, correr, saltar, ceder, arrastramientos, girar y rodar.		E	E	C	C	C	C	P	P	P	P	
Marcha gimnástica		E	E	C	C	C	C	P	P	P	P	
Juegos rítmicos		E	E	C	C	C	C	P	P	P	P	
Juegos de roles		E	E	C	C	C	C	P	P	P	P	
<b>TÉCNICA CORPORAL ESPECIALES</b>												
<b>Arrodada</b>												
Les de apoyo mixto en cuclillas, rodar agrupado (Balanon)		E	E	C	C	C	C	P	P	P	P	
Vuelta lateral agrupada		E	E	C	C	C	C	P	P	P	P	
Acostada girada cuerpo de 180°		E	E	C	C	C	C	P	P	P	P	
<b>Elementos de preparación técnica especial de los grupos fundamentales</b>												
Split		E	E	C	C	C	C	P	P	P	P	
Les de sentada, Futeo		E	E	C	C	C	C	P	P	P	P	
Arco		E	E	C	C	C	C	P	P	P	P	
<b>Ejercicios en el suelo</b>												
6ta y 1ra p.p. posición de piernas, desde sentada				E	E	C	C	C	C	P	P	
Quitar y poner el punteo desde sentada apoyada en las manos, en 6ta y 1ra posición				E	E	C	C	C	C	P	P	
Mantener el punteo en 6ta y 1ra p.p. de sentada apoyada en las manos				E	E	C	C	C	C	P	P	

Sentada con piernas en esparranca con apoyo de las manos poner y quitar el punteo					E	E	C	C	C	C	P	P	
Maniposa, sentada					E	E	C	C	C	C	P	P	
Lespe acostada atrás, tlexonar piernas al petro					E	E	C	C	C	C	P	P	
<b>Centro</b>													
Sentada tlexonada arriba, piernas tlexonadas					E	E	C	C	C	C	P	P	
Acostada arqueada					E	E	C	C	C	C	P	P	
Pasoskip "La seronita"					E	E	C	C	C	C	P	P	
<b>TECNICAS CORPORALES ESPECIALES</b>													
Lespe apoyo mixto arrodillado, redondear el tronco y mantener posición (gato)					E	E	C	C	C	C	P	P	
Ejercicios para la búsqueda del punto de referencia					E	E	C	C	C	C	P	P	
<b>Elementos de preparación técnica especial</b>													
Lespe arrodillada, redondear tronco					E	E	C	C	C	C	P	P	
Split con brazos laterales					E	E	C	C	C	C	P	P	
Sentada tlexonada					E	E	C	C	C	C	P	P	
Acostada del frente devar el tronco con ayuda de las manos					E	E	C	C	C	C	P	P	
<b>Ejercicios con apoyo</b>													
6ta y primera posición de piernas, en 1ra fase y 2da fase							E	E	C	C	P	P	
Sope							E	E	C	C	P	P	
Llenado de app							E	E	C	C	P	P	
<b>Centro</b>													
5ta posición de brazos							E	E	C	C	P	P	
2da posición de brazos							E	E	C	C	P	P	
<b>TECNICAS CORPORALES ESPECIALES</b>													
<b>Pre ardozas</b>													
Vista lateral con piernas en split del frente							E	E	C	C	P	P	
<b>Elementos de preparación técnica especial</b>													
Sentado silla redondeada							E	E	C	C	P	P	
Resorte de brazos al frente y lateral							E	E	C	C	P	P	
<b>Ejercicios con apoyo en el suelo</b>													
Lespe acostada atrás, brazos laterales, en 1ra p.p. punteada									E	E	C	C	
Estener tendido a la secunde													
Lespe acostada atrás, brazos laterales, en 1ra p.p. punteada Estener tendido a la 1ra									E	E	C	C	



Lespe acostada atrás, brazos laterales, en 1ra p.p. punteada Battement tendu jeté a la seconde								E	E	C	C	
Lespe acostada atrás, brazos laterales, en 1ra p.p. punteada Battement tendu jeté a l'avant								E	E	C	C	
1ra y 2da p.p. en 1ra fase								E	E	C	C	
Cantore lateral								E	E	C	C	
Lespe arrodillada, cantore								E	E	C	C	
<b>Centro</b>												
Contracanza								E	E	C	C	
Lespe acostada atrás, 1ra p.p., deslizar el pie pasando por las posiciones de coude pied y passe, manteniendo posiciones								E	E	C	C	
4ra posición de brazos								E	E	C	C	
<b>TECNICAS CORPORALES PEUQUA</b>												
Lespe arrodillada sentada a cada cuerpo al frente a terminar arrodillada hacia al frente y hacia atrás								E	E	C	C	
Combinaciones de resorte de brazos								E	E	C	C	
Movimiento tipo de brazos da al frente								E	E	C	C	
Split con flexión de tronco sobre la pierna a agarrar el tobillo								E	E	C	C	
Combinaciones de elementos								E	E	C	C	
Inprovisaciones con música infantil								E	E	C	C	

**Legenda: Enseñanza (E) Condición (C) Perfeccionamiento (P)**

PROGRAMA DE ENSEÑANZA TÉCNICA APARATO 6 AÑOS												
Meses	Sp	Ot	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ag
contenidos/unidades	-	I	I	II	II	III	III	IV	IV	Perfec		
<b>CUERDA</b>												
Sujeción con dos manos un extremo en cada mano, 2 extremos en una mano, cuerda doble en una mano, cuerda agarrada por centro y los extremos libres						E	E	C	C	P	P	
Diferentes formas de sujeción con una o dos manos						E	E	C	C	P	P	
Balances grandes, medios y pequeños en posiciones fundamentales e intermedias de brazos						E	E	C	C	P	P	
Círculos grandes verticales y frontales						E	E	C	C	P	P	
Círculos grandes horizontales con centro de manos alrededor de la cintura						E	E	C	C	P	P	
Círculos medios y pequeños en diferentes planos y diferentes formas de sujeción de la cuerda						E	E	C	C	P	P	
Círculos pequeños verticales en el plano lateral, haga el lazo izquierdo y derecho, abrir cuerda al frente ambaa terminar con la cuerda al frente, brazos laterales abajo buscando el acento para saltar								E	E	C	C	
Realizar lo mismo pero abrir al frente ambaa continuar con brazos por el frente, pasar punta y después talones y continuar el trabajo de brazos por detrás, extendidos, a terminar igual que el ejercicio anterior.								E	E	C	C	

PROGRAMA DE ENSEÑANZA TÉCNICA APARATO 6 AÑOS												
Meses	Sp	Ot	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ag
contenidos/unidades	-	I	I	II	II	III	III	IV	IV	Perfec		
<b>PELOTA</b>												
Diferentes formas de sujeción con una y dos manos en posiciones fundamentales de brazos						E	E	C	C	P	P	
Balances grandes con una y dos manos en diferentes planos y direcciones						E	E	C	C	P	P	
Círculos grandes verticales con agarre de dos manos						E	E	C	C	P	P	

Recortes de los y pequeños, captura con un mano y cosa frente						E	E	C	C	P	P	
Lanzamiento pequeño con dos manos						E	E	C	C	P	P	
Lanzamiento pequeño con un mano						E	E	C	C	P	P	
Foco en el por los brazos a frente								E	E	C	C	
Forzados con dos manos red de frente y nada atrás de lo aprendido.								E	E	C	C	

## 7 AÑOS

**OBJETIVO:** Continuar con la creación de la base técnica específica del deporte y su cultura de movimientos con la adquisición de las habilidades técnicas vinculadas a las exigencias competitivas de la Gimnasia Rítmica.

### PREPARACIÓN FÍSICA

#### PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL.

##### Carrera

- Continuación de la enseñanza de la carrera.
- Carreras rápidas de hasta 30 m.
- Idem pero hasta el piramidal 2+2+3+3+4 m in a ritmo cómodo con 1 min de descanso entre tandas.
- Ascender escalones desde moderadas hasta rápido, el ritmo ejecutivo.
- Carrera rápida por tramos alternándola con carrera suave o trote, buscando elevar la motivación hacia estas actividades.

##### Salto

- Saltos de longitud sobre una pierna.
- De altura y de longitud con carrera de impulso.
- Saltos sucesivos hacia diferentes alturas.
- Saltos de un lado a otro del banco en toda su longitud.
- Saltos con desplazamientos sucesivos con una y dos piernas, con obstáculos pequeños.
- Saltos con rebote (repetir mientras no se observe pérdida sensible de la altura del rebote, con control del tiempo con piernas completamente extendidas).

##### 1.3 Lanzamientos

- Idem a 6 años aumentando el peso de las pelotas a 2 kg y aumentando la altura de los lanzamientos. Utilizar diversas formas de capturas y atrapés.

#### Ejercicios para la educación de la Fuerza

- Idem a 6 años.
- Abdominales en suspensión hasta 90° y de piernas arriba (con ayuda), bajar piernas hasta los 90° (lentamente), cantidad de repeticiones máximas.
- Desde apoyo mixto al frente, caminar sin utilización de los pies 10 m.
- Desde acostada atrás sujetados de la espaldera u otra cosa, elevaciones de piernas.
- Elevar y movimientos horizontales de los brazos extendidos con sacos de arena de 1 kg.

#### Ejercicios para la educación de la Flexibilidad.

- Idem a 6 años.

#### Ejercicios para la educación de la Rapidez.

- Idem a 6 años.

### PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL

#### Ejercicios para el desarrollo del equilibrio y la orientación en el espacio.

- Más de 4 vueltas en semicuclilla y caminar en línea recta en relevé.

- Caminar en diferentes direcciones sobre una viga media.
- Mantener posiciones en relevé con los ojos cerrados (3-6 seg).
- Saltos sencillos en la cama elástica con cambio de la posición de las piernas o el cuerpo durante el vuelo.
- Saltos con giro de 360 ° en la cama elástica.
- Saltos desde una altura con giros de 180 °.
- Desde el vuelo subir escalón con resorte a quedar en relevé, pierna libre en diferentes posiciones
- Apoyo en la pared al máximo del releve y tratar de mantener la postura y el equilibrio
- Realizar giros en una pierna dentro de un aro.
- Relacionar esto más con juegos.

**Ejercicios de coordinación especial de movimientos.**

- Caminar moviendo brazos y piernas con diferente ritmos.
- Elevar piernas o brazos con diferente ritmo (rápido, medio, lento y muy lento) usar palmadas o metrónomo.

**Complejo No. 2**

	compás	Descripción	Indicación – metodologica
1	1-16	P. I Sentada, con apoyo de las manos atrás. 1-4 realizar 2 flexiones de los pies hacia arriba (a tiempo) 5-8 realizar 2 separaciones máximas de las puntas de los pies a 1ra posición (a tiempo)	Piernas bien extendidas, tratando de separar talones del piso.
2	1-16	P.I. Sentada flexionada con flexión de ambas piernas al pecho separar las rodillas al máximo buscando el piso y manteniendo la unión de las piernas por la punta del dedo gordo de los pies punteados.,	Al realizar la máxima separación de piernas, los talones se mantienen lo más elevados posibles; el punteo bien definido. La postura del tronco es recta con abdomen y espalda tensos.
3	1-16	P.I Acostada atrás, piernas en 1ra p.p., realizar rotación interna de ambos pies y buscar nuevamente la 1ra posición para mantener 8t tiempos la posición, brazos laterales al cuerpo	La 1ra posición se define con la mayor tensión posible de los músculos aductores glúteos.
4	1-16	P.I Sentada con piernas flexionadas realizar flexión hacia abajo de los pies (punteo), recogiendo dedos y elevando los talones 8 repeticiones, para mantener la posición 8t, manos apoyadas al lado del cuerpo.	La espalda se debe mantener extendida, el empuje de los dedos con fuerza y en la mantención separar al máximo los talones del piso.
5	1-32	P.I Acostada atrás, brazos arriba y	Es necesario mantener

		<p>piernas en 1ra p.p.</p> <p>1-2 elevar una pierna a 90° y realizar giro del cuerpo a la posición acostada lateral</p> <p>3-4 y mantener la pierna elevada a 90° lateral</p> <p>5-6 volver a girar el cuerpo con la pierna a 90° al frente.</p> <p>7-8 cerrar a la P.I.</p>	<p>durante todo el ejercicio el ángulo de 90° en las piernas; las rotaciones del cuerpo se realizan con la mayor tensión de espalda, abdomen y glúteos, y las piernas se mantienen punteadas y extendidas.</p>
6	1-16	<p>P.I Acostada atrás, brazos arriba; piernas en 1ra p.p.; realizar elevación de tronco y pierna simultáneamente (derecha y después izquierda de forma alterna.1-2t)</p>	<p>La espalda se mantiene extendida, abdomen tenso, brazos marcan posición al frente y las piernas se mantienen extendidas.</p>
7	1-32	<p>Idem pero acostada de frente. se realiza atrás</p>	<p>Los muslos deben separarse totalmente del piso y el tronco colocarse vertical.</p>
8	1-8	<p>Acostada atrás, brazos arriba; piernas en 1ra p.p.; realizar separación de las piernas al lateral pegadas al suelo.</p>	<p>Repetir con la mayor rapidez posible; las piernas extendidas y punteadas.</p>
9	1-8	<p>Acostada de frente se realiza el mismo ejercicio anterior</p>	<p>Idem anterior</p>

### **Test para evaluar el nivel de Preparación Física de las gimnastas.**

#### **7 años**

##### **Flexibilidad.**

1- Split La gimnasta coloca los talones, como máximo, a una altura de 10 cm. sobre bancos o tapas de cajones; se evalúa hacia ambos lados, de manera independiente, con las dos piernas elevadas las caderas deben estar de frente, el tronco debe permanecer vertical al piso; el split de frente se ejecuta apoyando los antebrazos y el pubis al piso las caderas deben estar de frente. Es imprescindible, para la evaluación, garantizar una excelente colocación del cuerpo.

5 puntos – Talón a la altura establecida, la sínfisis del pubis descansa en el piso, conservándose la posición de equilibrio.

4 puntos – El apoyo en el metatarso a la altura establecida, la sínfisis del pubis descansa en el piso, conservándose la posición de equilibrio, peso cargado sobre la pierna que está al frente con ligera proyección del tronco al frente.

3 puntos – La sínfisis del pubis descansa en el piso, conservándose la posición de equilibrio, el muslo de atrás completamente pegado al piso.

2 puntos - La sínfisis del pubis descansa en el piso, conservándose la posición de equilibrio pero con ligera separación del muslo de atrás y ligera descolocación de la cadera.

0 puntos - No se evalúa por mala colocación.

**Nota:** Evaluar cada pierna y dar la evaluación por separado

**Split de frente:** Se ejecuta el split sobre una altura de 10 cm. sobre bancos o tapas de cajones; las caderas deben estar de frente, el tronco debe permanecer vertical al piso, con flexión del tronco al frente apoyadas en los antebrazos.

5 puntos - La sínfisis del pubis descansa en el piso, conservándose la posición de equilibrio, con los muslos completamente pegados al piso, en línea con la cadera (180 grados de separación de piernas, con rotación externa o en dehors).

4 puntos - La sínfisis del pubis descansa en el piso, conservándose la posición de equilibrio, peso cargado sobre los pies por falta de colocación en dehors de las piernas.

3 puntos- La sínfisis del pubis descansa en el piso, conservándose la posición de equilibrio pero con ayuda de las manos, con ligera proyección del tronco al frente.

2 puntos - La sínfisis del pubis no descansa en el piso, conservándose la posición de equilibrio, con ayuda de las manos, aunque pierananas y cadera están sobre la misma línea (piernas con rotación externa o en dehors).

0 puntos - Se agudiza la separación debido a la mala colocación de la cadera.

2- **Mantenciones:** Desde parada lateral al apoyo, elevar la pierna por relevé lent al frente, lateral y atrás, a mantener 2 tiempos, siendo imprescindible, una excelente colocación del cuerpo. Se evalúa de forma independiente cada dirección.

De frente y lateral.

5 puntos - Talón a la altura del hombro.

4 puntos - Talón a la altura del pecho.

3 puntos - Talón a la altura de la cintura

2 puntos - menos de 90 °.

0 punto - No se evalúa por colocación.

Atrás.

5 puntos - Talón a 90 °.

4 puntos - entre 90 ° y 80 °.

3 puntos - entre 80 ° y 45 °.

2 puntos - menos de 45 °.

0 punto - no se evalúa por colocación.

3- **Arqueo:** Desde acostada al frente, realizar arqueo al máximo de la amplitud, piernas extendidas y punteadas, brazos arriba y la cabeza entre ellos. Se realiza la medición desde uno de los hombros (deben estar a la misma altura) hasta la parte superior del muslo. Se debe ayudar a la colocación del tronco, hasta donde ofrezca resistencia a la flexión del mismo.

5 puntos - entre 15 a 17 cm.

4 puntos - entre 17.1 a 20 cm.

- 3 puntos - entre 20.1 a 23 cm .
- 2 puntos - entre 23.1 a 25 cm .
- 0 punto - + de 25 cm .

4- Punteo: Desde sentada con piernas en esparranca, ejecutar el punteo con las piernas extendidas. Se evalúa, por separado, ambas piernas, promediándose la calificación.

- 5 puntos - Línea recta del pie y la pierna y flexión pronunciada de dedos.
- 4 puntos - Línea recta del pie y la pierna, pero no hay flexión pronunciada de dedos.
- 3 puntos - No está muy bien definida de la línea recta, con flexión pronunciada de dedos.
- 2 puntos - No está muy bien definida de la línea recta, con flexión pronunciada de Dedos y existe flexión de las piernas.
- 0 puntos - No existe línea bien definida, entre la pierna y el pie, ni hay flexión pronunciada de dedos.

Fuerza .

5- Abdominales I: Idem a 6 años.

- 5 puntos - 7 a 7.5 seg.
- 4 puntos - 7.6 a 8.0 seg.
- 3 puntos - 8.1 a 8.5 seg.
- 2 puntos - 8.6 a 9.0 seg.
- 0 punto - + de 9 seg.

6- Abdominales II: Desde acostada atrás, agarrada a la espaldera, se realizarán 10 elevaciones de piernas hasta la vertical lo más rápido posible.

- 5 puntos - entre 10.5 a 11.5 seg.
- 4 puntos - entre 11.6 a 12 seg.
- 3 puntos - entre 12.01 a 12.5 seg.
- 2 puntos - entre 12.6 a 13 seg.
- 0 punto - entre 13.01 a 13.5 seg.

7- Espalda I: Idem a 6 años.

- 5 puntos - entre 7 a 7.5 seg.
- 4 puntos - entre 7.6 a 8 seg.
- 3 puntos - entre 8.01 a 8.5 seg.
- 2 puntos - entre 8.6 a 9 seg.
- 0 punto - + de 9.0 seg.

8- Espalda II: Desde acostado al frente, encima de un cajón sueco u otro aparato, el tronco fuera del aparato pero manteniendo la posición horizontal, brazos arriba, cabeza entre ellos. Se ejecutan 6 repeticiones a la máxima velocidad posible; la espalda debe mantenerse recta en la posición horizontal del tronco y el arqueado debe verse desde la cintura, sin descolgar la cabeza atrás.

- 5 puntos - 8 a 8.5 seg.



4 puntos - entre 8.01 a 8.5 seg.  
3 puntos - entre 8.6 a 9 seg.  
2 puntos - entre 9.01 a 9.5 seg.  
0 punto -+ de 9.5 seg.

9- Saltar y marcar: Idem a 6 años.  
5 puntos - + de 27 cm.  
4 puntos - 27 a 25 cm.  
3 puntos - 24 a 22 cm.  
2 puntos - 21 a 19 cm.  
0 puntos - menos de 19 cm.

## PREPARACIÓN TÉCNICA

### UNIDAD I

#### PRÁCTICA DE CONJUNTO

Idem última unidad de 6 años

### UNIDAD II

#### PRÁCTICA DE CONJUNTO

- Uniones sencillas de elementos de técnica corporal con cuerda.
- Elementos de técnica corporal con pelota.

### UNIDAD III

#### PRÁCTICA DE CONJUNTO

- Uniones de elementos de técnica corporal con cuerda (0.45 seg a 1 m in.).
- Uniones de 2 ó 3 elementos de técnica corporal con pelota (0.45seg. a 1 m in.).
- Colaboraciones sencillas e intercambios por transmisión.

### UNIDAD IV



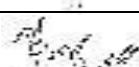



#### PRACTICA DE CONJUNTO

- Combinaciones de estudio de técnica corporal con cuerda entre 45seg. y 1 m in.
- Uniones sencillas de elementos de técnica corporal con pelota entre 45seg. y 1 m in.
- Colaboraciones e intercambios sencillos.

**PROGRAMA DE ENSEÑANZA TÉCNICA CORPORAL 7 AÑOS**





Meses	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Ju	GRAF
<b>Contenidos Unidades 1</b>	-	I	I	II	II	III	III	IV	IV	Fer/Ecc		
<b>Periodos con apoyo</b>												
Continuaciones de ejercicios aprendidos en el suby en el apoyo		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
1ra, 2da y 3ra posición de piernas, en primera fase y segunda fase		E	E	C	C	C	C	P	P	P	P	
Batener tendida a la seconde y levant desde 1ra y 3ra posición de piernas en primera y segunda fase		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Lleni-llenida, 1ra, 2da y 3ra posición de piernas en primera y segunda fase		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Levante 1ra posición de piernas batener tendida a la seconde, en primera y segunda fase		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Lleni ronde pñice por terre en debros (1ra mitad), en primera fase		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Cambio desde 1da y 1ra posición de piernas en primera fase. Cambio lateral.		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Cu de pied en rosca bo verdadero en primera fase		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Relevé en 1ra y 2da posición de piernas, en primera fase		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Pase cerrado		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Resorte de piernas en 1da posición de piernas, en primera y segunda fase		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Sau en 1da posición de piernas en primera fase		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Sau en 1ra y 2da posición de piernas en primera fase		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
<b>Centro</b>												
Movimiento tipo ca en diferentes posiciones de brazos simultáneos y alternos		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Continuaciones de movimientos naturales de desplazamiento: caminar, correr, saltar, gatear, arrastramientos, girar y rodar, con guarínica		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
Levante acostada a tierra, brazos laterales, en 1ra pp. pñice batener tendida a la seconde		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Levante acostada a tierra, brazos laterales, en 1ra pp. pñice batener tendida a tierra		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	

Lesce acostada a tierra, brazos laterales, en 1ra pp. punteada		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Batiente tendido a la seconde		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Lesce acostada a tierra, brazos laterales, en 1ra pp. punteada		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Batiente tendido a la 1ra		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
6da, 1ra y 2da posición de piernas sentada, en planta y en releve		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Estudio de las posiciones sentada		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Batiente tendido desde 1ra y 3ra posición de piernas a la seconde y a la 1ra		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Batiente tendido desde la seconde, desde 1ra y 3ra de piernas		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Léni-ple en 6da, 1ra y 2da posición de piernas		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Pasos punteados lateral, al frente y atrás		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Pasos unidos		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Pasos cruzados		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Resorte de piernas desde 6da posición de piernas		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Acostada a la batiente a la seconde y a la 1ra		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Acostada a la 6da posición de cuerpo de 360°		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Calce lateral.		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
<b>a 2da Saltos (alegre)</b>												P
Asentada a la seconde		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Saltos a tierra con piernas estiradas y en salto a las con y sin sobre salto		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
<b>TECNICA CORPORAL ESPECIFICA</b>												
<b>Aeróbica</b>												
Vuelta de frente		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Vuelta de atrás		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
<b>Beneficios de preparación técnica especial de los grupos fundamentales</b>												
Vueltas con pequeños pasos		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Split con extensión de tronco a tierra y elevación de la pierna de la antera a la de los brazos		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Salto vertical en el lugar.		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Pasos estudiados con combinación de posiciones y movimientos de brazos		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Continuaciones de elementos		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	

Dificultades													
Split con flexión de tronco a 180° y giro 360°		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P		
Passe cerrado		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P		
Bajar en los empaves		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P		
Acostarse a queada con tronco a la vertical		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P		
Orta anterior posterior		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P		
Salto arqueado		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P		
<b>Meses</b>	<b>Sep</b>	<b>Oct</b>	<b>Nov</b>	<b>Dic</b>	<b>Ene</b>	<b>Feb</b>	<b>Mar</b>	<b>Abr</b>	<b>May</b>	<b>Jun</b>	<b>Julio</b>	<b>GRA</b>	
contenidos/ unidades 2	-	I	I	II	II	III	III	IV	IV	Perfec.			
Ejercicios con apoyo													
Bat en tendido de pie, desde 1ra posición de perras, en 1ra y 2da fase.					E	E	E	C	C	C	P	P	
3ra posición de perras en relevé, 1ra y 2da fase					E	E	E	C	C	C	P	P	
4ra posición de perras adentro en 1ra y 2da fase					E	E	E	C	C	C	P	P	
Lemple en 3ra posición de perras en 1ra y 2da fase					E	E	E	C	C	C	P	P	
Lemple de jamba por tierra (2da mitad) en dentro, en 1ra fase					E	E	E	C	C	C	P	P	
Bat en tendido de pie de frente y de vent en 1ra y 2da fase					E	E	E	C	C	C	P	P	
Bat en tendido de codo en 1ra y 2da fase					E	E	E	C	C	C	P	P	
Bat en tendido de vent, a la segunda y de frente en 1ra fase, desde 3ra posición de perras					E	E	E	C	C	C	P	P	
Bat en tendido con demi - pié, desde 1ra y 3ra posición de perras a la segunda y de vent, en 1ra fase					E	E	E	C	C	C	P	P	





Batiente tendujete a la secunde y davanti en 1ra y 2da fase				E	E	E	C	C	C	P	P	
Relevé a la secunde y davanti a 90°				E	E	E	C	C	C	P	P	
Semicuadilla redondeada en 1ra y 2da fase				E	E	E	C	C	C	P	P	
Grand-pié en 1ra, 2da y 3ra posición de piernas en 1ra fase				E	E	E	C	C	C	P	P	
Cou de pied davanti y derrière en avant, a la secunde y en arrière				E	E	E	C	C	C	P	P	
Passé y cou de pied cerrados (en planta y en relevé) desde 1ra posición de piernas en 1ra y 2da fase				E	E	E	C	C	C	P	P	
Equilibrio con pierna por debajo de la horizontal y flexión de tronco a la pierna libre, (1ra y 2da fase), entre 45° y 60° en diferentes posiciones y direcciones				E	E	E	C	C	C	P	P	
Equilibrio passé y flexión y redondeo del tronco al frente, (1ra y 2da fase).				E	E	E	C	C	C	P	P	
Giro con pequeños pasos en 5ta posición de piernas				E	E	E	C	C	C	P	P	
Giro cruzado				E	E	E	C	C	C	P	P	
<b>a.22 Centro</b>												
5ta y 2da posición de brazos				E	E	E	C	C	C	P	P	
3ra y 4ta posición abierta de piernas				E	E	E	C	C	C	P	P	
Uñas de brazo				E	E	E	C	C	C	P	P	
Demi rond de jante par terre en dehors (1ra mitad).				E	E	E	C	C	C	P	P	
Movimientos naturales desde desplazamiento (continuación).				E	E	E	C	C	C	P	P	
Semicuadilla redondeada				E	E	E	C	C	C	P	P	
Pasos punteados al frente				E	E	E	C	C	C	P	P	
Pasos punteados atrás				E	E	E	C	C	C	P	P	
Paso agudo				E	E	E	C	C	C	P		
Pasos en relevé con piernas extendidas y flexionadas				E	E	E	C	C	C	P	P	
Sentada flexionada arriba, piernas flexionadas				E	E	E	C	C	C	P	P	
Acostada atrás grand batiente jete a 90 y más de 90 a la secunde y avert.				E	E	E	C	C	C	P	P	
Acostada atrás grand batiente jete a sujetar la penna (stretch) a la secunde y avert				E	E	E	C	C	C	P	P	

Serie saltos con cambios de pierna extendidas y flexionadas				E	E	E	C	C	C	P	P	
Galop a frente				E	E	E	C	C	C	P	P	
Pasos estudiados en coordinación con movimientos de brazos				E	E	E	C	C	C	P	P	
Fibonera				E	E	E	C	C	C	P	P	
<b>a. 2.2 Saltos (allegro)</b>												
Echappé. (1ra y 2da posición de piernas).				E	E	E	C	C	C	P	P	
Salto agrupado				E	E	E	C	C	C	P	P	
Stephop (paso salto)				E	E	E	C	C	C	P	P	
Preparación para el salto con giro vertical.				E	E	E	C	C	C	P	P	
<b>TECNICA CORPORAL ESPECIFICA</b>												
<b>Prearrodadas</b>												
Parada de conrotación				E	E	E	C	C	C	P	P	
Balón con piernas extendidas				E	E	E	C	C	C	P	P	
<b>Elementos de preparación técnica especial.</b>												
Cou de pied devant y derrière				E	E	E	C	C	C	P	P	
Giro con pequeños pasos en 5 tapp.				E	E	E	C	C	C	P	P	
Giro con pequeños pasos en 1 rapp con desplazamiento.				E	E	E	C	C	C	P		
Giro en cou de pied				E	E	E	C	C	C	P	P	
Charré				E	E	E	C	C	C	P	P	
Giro cruzado.				E	E	E	C	C	C	P	P	
<b>Dificultad</b>												
Cou de pied con giro conrotación a frente				E	E	E	C	C	C	P	P	<b>F</b>
Equilibrio en passe con giro conrotación a frente				E	E	E	C	C	C	P	P	<b>F</b>
Equilibrio con pierna a la altura 90° a frente y a la				E	E	E	C	C	C	P	P	<b>F</b>
Unca la era				E	E	E	C	C	C	P	P	<b>2</b>

Giro en passe cerrado					E	E	E	C	C	C	P	P	
Salto agupado con giro de 180°					E	E	E	C	C	C	P	P	
Salto vertical con giro de 360°					E	E	E	C	C	C	P	P	
Salto en passe con giro de 180°					E	E	E	C	C	C	P	P	
Continuaciones de elementos a varios libros					E	E	E	C	C	C	P	P	
<b>IV Meses</b>	<b>Sep</b>	<b>Oct</b>	<b>Nov</b>	<b>Dic</b>	<b>Ene</b>	<b>Feb</b>	<b>Mar</b>	<b>Abr</b>	<b>May</b>	<b>Jun</b>	<b>Julio</b>	<b>AG- GRA-</b>	
<b>Contenidos/Unidades 3</b>	-	I	I	II	II	III	III	IV	IV	Ferie &	P		
<b>Ejercicios con apoyo</b>												P	
4ta posición de piernas cerrada en 1ra y 2da fase.						E	E	C	C	P	P		
Limpieza desde 5ta y 4ta posición de piernas en 1ra y 2da fase.						E	E	C	C	P	P		
Soporte y control de la V y V posición de piernas						E	E	C	C	P	P		
Soporte y control con pat. de bra en diferentes posiciones de piernas						E	E	C	C	P	P		
Continuación de la entrada tendida de frente a la salida de y cerrada en 2da fase desde 3ra posición de piernas						E	E	C	C	P	P		
Entrada tendida de frente con limpieza desde 3ra posición de piernas en 1ra y 2da fase.						E	E	C	C	P	P		
Limpieza de la parte posterior en ambos, 1ra y 2da mitad (2da fase).						E	E	C	C	P	P		
Salida tendida de frente en 1ra y 2da fase.						E	E	C	C	P	P		
Control de la parte de frente y cerrada en 2da fase.						E	E	C	C	P	P		
Passo de frente y cerrada en 1ra fase.						E	E	C	C	P	P		
Limpieza de la parte posterior en ambos (1ra mitad) en 1ra fase.						E	E	C	C	P	P		

Batiente tendido con demi pie devant, derrière y a la seconde en 2da fase						E	E	C	C	P	P	
Releve con demi pie desde 1era, 2da y 5ta posición de piernas en 1ra y 2da fase						E	E	C	C	P	P	
Releve lento a la seconde y devant y derrière desde 1era posición de piernas en 1ra fase						E	E	C	C	P	P	
Cambio desde 1ra y 3ra posición de piernas en 1ra fase						E	E	C	C	P	P	
Lemirón de jante por tierra en dehors (2da mitad) en 1ra fase						E	E	C	C	P	P	
Grand batiente jette a la seconde y avant 90°						E	E	C	C	P	P	
<b>a32 Centro</b>												
2da posición de brazos						E	E	C	C	P	P	
4ta y 5ta posición de piernas						E	E	C	C	P	P	
Demi-pie en 5ta posición de piernas						E	E	C	C	P	P	
Batiente tendido devant y a la seconde desde 3era posición de piernas						E	E	C	C	P	P	
Batiente tendido derrière de 1ra y 3ra posición						E	E	C	C	P	P	
Lemirón de jante por tierra, en dehors (1ra y 2da mitad).						E	E	C	C	P	P	
Releve en 1ra y 2da posición						E	E	C	C	P	P	
Poses de arrodillada						E	E	C	C	P	P	
Movimiento tipo de brazos						E	E	C	C	P	P	
Preparación para pirouette en dehors en coude pied cerrado por paso al frente						E	E	C	C	P	P	
Posición cruce						E	E	C	C	P	P	
Releve en 5ta posición de piernas						E	E	C	C	P	P	
Pasounion						E	E	C	C	P	P	
Pasosenleve						E	E	C	C	P	P	
Pasosde cambio						E	E	C	C	P	P	
Pasosorte con perra al frente y abajo						E	E	C	C	P	P	
Carrera en leve						E	E	C	C	P	P	
Paso en coude pied y passé cerrado						E	E	C	C	P	P	



Paso con flexión y extensión de piernas a terminar con una perra punitada en cualquiera de las tres direcciones fundamentales (elastizado).						E	E	C	C	P	P	
Paso satovetica con perra alasecunde, de aeri y de aerie.						E	E	C	C	P	P	
<b>a32a Allego</b>												
Saite en baposition en 1ra fase y centro.						E	E	C	C	P	P	
Caride a ppe 1eray zoa mitaden 1ra fase y centro.						E	E	C	C	P	P	
Changemts de pesos en 1ra fase y centro.						E	E	C	C	P	P	
Sison simple terminar en caudeped.						E	E	C	C	P	P	
Sato en passe.						E	E	C	C	P	P	
Sato resote.						E	E	C	C	P	P	
<b>TECNICA CORPORAL ESPECIFICA</b>												
<b>Preardacias</b>												
Parada de onoplasa esparanca.						E	E	C	C	P	P	
Parada de nantos con ayuda con piernas unicas y exerudcas.						E	E	C	C	P	P	
Vuelo por el hombro agupada (a frente y atrás).						E	E	C	C	P	P	
<b>Dificultades</b>												
Sato tijera.						E	E	C	C	P	P	
Unca toa con giro sobre las cospierras.						E	E	C	C	P	P	
Equilibrio con perra por de aajo celar horizontal y arqueo.						E	E	C	C	P	P	
Caride a aeri y alasecunde.						E	E	C	C	P	P	
Consolidacion de las rotaciones aprendidas.						E	E	C	C	P	P	
Continuacion de los ejercicios (32 tiempos).						E	E	C	C	P	P	



Salto tija con perna a la izquierda									E	E	C	C	
Salto vertical con perna a la izquierda y giro de 180°									E	E	C	C	
Salto tija									E	E	C	C	
Tija atrás									E	E	C	C	
Arco sobre									E	E	C	C	
Girar con ayuda de la barra ya tiene									E	E	C	C	
Con perna libre atrás a 90° rotación de 360°									E	E	C	C	
En cuclote a 180° rotación de 360°									E	E	C	C	
Consolidación de las rotaciones aprendidas									E	E	C	C	
Continuación de elementos (32 tiempos)									E	E	C	C	

PROGRAMA DE ENSEÑANZA TÉCNICA PARA 7 AÑOS													
Meses	Sp	Ot	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ag	
contenidos/ unidades	-	I	I	II	II	III	III	IV	IV	Perfec			
<b>CUERDA</b>													
Perfeccionamiento de lo aprendido en la categoría anterior	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
Salto vertical con empuje de las dos piernas rotacional frente y atrás		E	E	C	C	C	C	P	P	P	P		



Sujeción con dos manos y una mano en posición horizontal y vertical a tiente y lateral al cuerpo		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Balances pequeños y medios con dos y una mano en diferentes planos y direcciones		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Balances de diferentes tipos con cantidad de manos		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Círculos grandes con una y dos manos (verticales y horizontales)		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Focoamiento alrededor del suelo		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Círculos medios verticales con cambios de direcciones (con 1 y 2 manos) a los dos lados del cuerpo				E	E	E	C	C	C	P	P	
Rotaciones de arco alrededor de una mano en plano vertical y horizontal (también con ambas manos).				E	E	E	C	C	C	P	P	
Inversión del arco en el suelo por rotación				E	E	E	C	C	C	P	P	
Focoamiento por el curso de la mano del tiente hacia atrás y en dirección contraria				E	E	E	C	C	C	P	P	
Focoamiento por la espalca				E	E	E	C	C	C	P	P	
Focoamiento progresivo en línea recta por el peso a tiente				E	E	E	C	C	C	P	P	
Inversión del arco sobre la mano (preparación) en diferentes planos				E	E	E	C	C	C	P	P	
Lanzamiento horizontal con agarre de las manos sin inversión (pequeño y medio).						E	E	C	C	P	P	
Lanzamiento vertical dirigido arriba y captura por rotación						E	E	C	C	P	P	
Diferentes variantes de introducción de segmentos corporales						E	E	C	C	P	P	
Lanzamiento desde rotación y captura con rotación						E	E	C	C	P	P	
Lanzamiento horizontal con inversión, con sujeción de dos manos (lanzamiento medio).						E	E	C	C	P	P	
Focoamiento circular progresivo						E	E	C	C	P	P	
Focoamiento por unidireccionalidad y hacia la mano						E	E	C	C	P	P	
Perfeccionamiento de lo aprendido								P	P	P	P	

**PROGRAMA DE ENSEÑANZA TÉCNICA APARATO 7 AÑOS**

Meses	Sp	Ot	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago
Contenido/Unidades	-	I	I	II	II	III	III	IV	IV	Perficc.		
<b>PELOTA</b>												
Perfeccionamiento de lo aprendido en la categoría anterior	P	P										
Lanzamientos con desplazamientos pequeños y captura con una mano		E	E	C	C	C	C	P	P	P	P	

Rotamiento por las piernas desde la posición de sentada		E	E	C	C	C	C	P	P	P	P	
Rotamiento de la espalda al hombro		E	E	C	C	C	C	P	P	P	P	
Rotamiento por el piso y captura en diferentes posiciones		E	E	C	C	C	C	P	P	P	P	
Rebotes al tiente en diagonal.		E	E	C	C	C	C	P	P	P	P	
Rotamientos pequeños por debajo de la pierna desde la posición arrodillada		E	E	C	C	C	C	P	P	P	P	
Rotamientos por los brazos a la espalda		E	E	C	C	C	C	P	P	P	P	
Rotamiento grande por el suelo en diferentes direcciones utilizando variantes en los desplazamientos y capturas				E	E	C	C	P	P	P	P	
Rotamiento por un brazo a la el hombro con o con brazo a tiente y la otra, se realiza el movimiento contrario.				E	E	C	C	P	P	P	P	
Rotamiento desde la cintura a las manos por la espalda con ambas manos				E	E	C	C	P	P	P	P	
Serie de rebotes rítmicos				E	E	C	C	P	P	P	P	
Les de brazos laterales elear 1/2 espirales y volver a la posición inicial.				E	E	C	C	P	P	P	P	
Circuitos verticales y horizontales con un mano.				E	E	C	C	P	P	P	P	
Les de brazos laterales con agarre invertido, elear círculo anterior.				E	E	C	C	P	P	P	P	
Les de brazos laterales con agarre invertido, elear círculo grande horizontal y volver a la posición inicial.						E	E	C	C	P	P	
Rotamiento por todo el cuerpo desde acostada atrás						E	E	C	C	P	P	
Lanzamiento lateral por el hombro de la cabeza a capturar con la otra mano.						E	E	C	C	P	P	
Lanzamiento lateral frontal con cambio de mano por abajo.						E	E	C	C	P	P	
Rebote por debajo de un segmento corporal (de las piernas).						E	E	C	C	P	P	
Lanzamiento por empuje con dos manos y captura con una mano.						E	E	C	C	P	P	
Perfeccionamiento de lo aprendido								P	P	P	P	

## 8 AÑOS

**OBJETIVO:** Elevar los niveles de eficiencia técnica a partir de la consolidación de la escuela de movimientos del deporte, tendiente al cumplimiento de los requerimientos futuros del ejercicio competitivo.

### UNIDAD I

#### PREPARACIÓN FÍSICA

##### PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL

##### Ejercicios para el desarrollo del equilibrio y la orientación.

- Vueltas en diferentes posiciones (8 vueltas) y caminar con ojos cerrados y abiertos.
- Idem mantener una posición de equilibrios estudiados.
- Resorte hacia la altura y mantención de posiciones de equilibrio estudiados (3 a 10 seg).
- Saltos en la cama elástica con giros de 360° y con cambio de la posición del cuerpo.
- Con ojos cerrados mover partes del cuerpo en determinadas direcciones sin orden de la profesora.
- Salto sobre dos piernas con giro 360° y caer en equilibrio en passé.
- Vuelta de frente a equilibrio.
- Realizar rotaciones de 180° y 360° sobre el apoyo de un pie en planta.

##### Ejercicios de coordinación especial de movimientos.

- Idem a edades anteriores.
- Elevar piernas o brazos debiendo diferenciar la gimnasia los ritmos lentos, rápido y muy rápido.
- Combinar diferentes movimientos corporales con diferentes ritmos de forma simultánea.
- Combinar diferentes tipos de desplazamiento y vueltas disminuyendo el tiempo de realización.

##### Ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad.

- Idem a edades anteriores.
- El disloque con la menor distancia posible entre las manos.
- Desde parada, arquear a tocarse los tobillos desde piernas separadas y extender piernas.
- Desde split, realizar arquear (con ayuda por los hombros).
- Desde split con pierna de atrás flexionada, tocar la pierna por el tobillo y extender la pierna con máximo arquear (con ayuda) mantener posición.
- Empujes de piernas a más de 180°.
- Utilizar el método PNF activo del stretching con las piernas y el tronco al frente.
- Trabajar el split entre dos elevaciones de 8 a 10 cm.

##### Ejercicios para el desarrollo de la fuerza.

- Idem a edades anteriores.
- Con pierna en la espaldera a 90° (F, L) y 60° - 90° (atrás), bajar tronco a la

horizontal y subir con brazos arriba.

- Las elevaciones de muslo con peso en el mismo (2 % del peso corporal.).
- Idem para las extensiones de piernas desde muslo elevado pegado al tronco (el peso deberá ponerse en el tobillo).
- Saltos alternos en split colocando indicadores de distancia en el piso para buscar desplazamiento.
- En suspensión entre dos paralelas o cajones suecos, separar al máximo (situándole metas) las piernas (imitando salto zancada).
- Parada encima y de frente de una espaldera con el agarre de las manos al frente, realizar balance de pierna a extender brazos y pasar a la posición de split, limitando cada vez más la amplitud del balance hacia la posición de split.
- Idem pero parada de espalda a la espaldera, elevar pierna al frente.
- Salto ancho (zancada) con obstáculos.
- Saltos aprendidos en la arena ó con pesos en los tobillos ó chaquetillas de plomo ó mochilas ó cinturones.
- Lanzamientos con cuerda con peso en el centro (de diferente altura)

#### **Ejercicios para la educación de la resistencia.**

- Idem a 7 años.
- Series de saltos dobles tandas de 45 seg.
- Combinaciones de saltos en 2 y 1 pierna, extendidos y agrupados comenzando por 30 seg hasta el tiempo de los programas competitivos.
- Combinaciones de elementos 30 min de 3 a 4 repeticiones (se determina por la calidad de ejecución).
- Repeticiones de elementos técnicos aprendidos, máximas repeticiones que se puedan realizar sin afectar la técnica.

**Preparación Física Especial.**- Se mantienen los ejercicios de las unidades y edades anteriores aumentando la dosificación y su nivel de dificultad a partir de su combinación y duración.

Incluir complejo de ejercicios de saltos y de ejercicios dinámicos según los elementos técnicos ya dominados.

#### **Test para evaluar el nivel de Preparación Física de las gimnastas**

Utilizar las pruebas de la entrada a la ENG (escolar).

### **PREPARACIÓN TÉCNICA**

#### **UNIDAD I**

#### **PRACTICA DE CONJUNTO**

- Según programa de enseñanza y competitivo de la edad.



## UNIDAD II

### **PRÁCTICA DE CONJUNTO**

- Combinaciones de estudio de técnica corporal con cuerda entre 45seg. y 1m in.
- Uniones sencillas de elementos de técnica corporal con pelota entre 45seg. y 1m in.
- Intercambios y colaboraciones.

## UNIDAD III

### **PRÁCTICA DE CONJUNTO**

- Combinaciones de estudio con cuerda 1 min a 1:30 min.
- Combinaciones de estudio con pelota de 1 min a 1:30min.
- Elementos con aro.

## UNIDAD IV

### **PRÁCTICA DE CONJUNTO**

- Uniones de elementos de técnica corporal con instrumentos cuerda y pelota combinados en pares y dispares (2 cuerdas-1 cuerda) (2 pelotas-1 cuerda) y variantes de 1 a 1.30 min.
- Uniones de 2 ó 3 elementos de técnica corporal con aro 45 seg. a 1 min.

## PREPARACION PSICOLOGICA.

### Preparación psicológica general:

#### **Objetivos:**

1. Determinar las características psicológicas individuales relacionadas con el éxito deportivo (diagnóstico).
2. Desarrollar y adecuar el funcionamiento de los procesos psicológicos y cualidades importantes de la personalidad a los requerimientos de la actividad deportiva, creando las bases para la especialización futura.
3. Aplicar técnicas y métodos generales que permitan asegurar la disposición psíquica de las gimnastas para actuar en las exigentes condiciones de las competencias mediante el empleo de las técnicas de imitación de las situaciones competitivas, empleando los modelos representativo y natural.

#### **Objetivos específicos:**

- Contribuir al desarrollo del proceso perceptual en particular los tipos específicos de percepciones especializadas importantes en la G.R: propioceptivas, espacio-temporales, auditivas, del ritmo y los instrumentos.








- Elevar la capacidad de atención, especialmente de su concentración.
- Capacitar a las gimnastas para recordar con rapidez y exactitud los ejercicios, así como utilizar representaciones músculo - motoras para garantizar el proceso de entrenamiento ideo-motriz.
- Reforzar la orientación de las personalidades hacia la consecución del motivo -resultado deportivo, estimulando la manifestación de cualidades emocionales - volitivas necesarias tales como la capacidad de manifestar en las situaciones necesarias, valentía, decisión, dominio de sí misma, entereza de carácter y voluntad de vencer.
- Adiestrar a las gimnastas en el uso de la representación ideal de su actuación competitiva.
- Crear durante los entrenamientos, condiciones propias de la actividad competitiva.
- Lograr una actitud positiva de las gimnastas hacia la preparación psicológica.

#### **Medios.**

- Ejercicios y juegos dirigidos a resolver tareas vinculadas con los diferentes componentes de la preparación gimnástica con propósitos bien delimitados, por ejemplo la ejecución del demiplié, relevé y battements tendus desarrollan percepciones propiceptivas diferentes del trabajo de las extremidades inferiores.
- Utilización de las direcciones fundamentales de los movimientos y de los diferentes niveles de utilización del espacio para lograr orientación especial; uso de orientadores (referencias) espaciales.
- Creación de imágenes de los instrumentos en cuanto a su forma y movimientos.
- Realización de ejercicios para distinguir su duración.
- Audiciones musicales sencillas dirigidas a cumplir tareas planteadas en la preparación artístico - estética para la categoría pioneril.
- Acciones motrices sencillas sin control visual.
- Ejercicios de precisión manual con agarre de precisión y pinza digital.
- Representación ideo - motora de elementos técnicos.
- Entrenamientos dirigidos al vencimiento de obstáculos objetivos.
- Entrenamientos en diferentes instalaciones deportivas.
- Entrenamientos con instrumentos no habituales.
- Entrenamientos con presencia de público.
- Exhibiciones gimnásticas.
- Participación en competencias modelo en la unidad de entrenamiento.

Aplicar test de los 10 deseos, test de inteligencia y de concentración de la atención.












Paracaenanosaaunqueconcospiernas		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Volteaalalaa sobrelasmanosysobrelasantebrazos		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Seresdeadobadas		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
UraneyVuetadentene												
<b>Beneficios de preparacion teorica especial de los grupos fundamentales</b>												
Alacesqueconarquea		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Enchape terminandoen coude piedo devent y deriere (11ratasey centio).		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Sisoreouvetepor deapqpea la secorde.		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
<b>Dificultades</b>												
Equilibrio en attitude		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Gen de cataras con ayuda		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Gen de cataras secorde y de vent		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Arrodillada con perna a 90° (ala secorde, de vent y de riere)		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Cosaco con perna a frente		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Alaces que con arquea		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Giro de 360° con perna a frente		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
Torneau sobre un pie, o cratoa		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	
		E	E	E	C	C	C	P	P	P	P	

Zancada

	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Julio	GRAF
<b>Meses</b>	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Julio	GRAF
<b>contenidos/ unidades 2</b>	-	I	I	II	II	III	III	IV	IV	Perfecc		
<b>a 21 Ejercicios con apoyo</b>												
Balce de vart, a la secon de y cerrere en reeve.				E	E	E	C	C	C	P	P	
Ronde de pntee en air, a reeve.				E	E	E	C	C	C	P	P	
Preparacion al tic-llac en ceans				E	E	E	C	C	C	P	P	
Torneo de posiciones en air con reeve por trasacion a cou de pedo de vart, cerrere en vart, a la secon de y en airere.				E	E	E	C	C	C	P	P	
Ronde de pntee en streon (1ra y 2da fase).				E	E	E	C	C	C	P	P	
Gand batente en ceane.				E	E	E	C	C	C	P	P	
Firouate en ceans de 5a posicion				E	E	E	C	C	C	P	P	
Firouate con perra en air en ceans y en ceans				E	E	E	C	C	C	P	P	
Gand rouate en ceans y en ceans				E	E	E	C	C	C	P	P	
Gand rouate en ceans de IV posicion terminando con perra en air de vart, a la secon de y cerrere.				E	E	E	C	C	C	P	P	
Gand ecate con ayuda en roude (1ra y 2da fase)				E	E	E	C	C	C	P	P	
Gand ecate cerrere (1ra y 2da fase)				E	E	E	C	C	C	P	P	
Gand ecate cerrere con tronco a la horizontal sin ayuda (1ra y 2da fase)				E	E	E	C	C	C	P	P	
<b>a 22 Centro</b>												
Lob de pntee en ceans de 4a posicion				E	E	E	C	C	C	P	P	
Lob de pntee en ceans de 5a posicion				E	E	E	C	C	C	P	P	
Firouate en ceans				E	E	E	C	C	C	P	P	
Lob de pntee con perra en air a nerros de 9 y cerrere.				E	E	E	C	C	C	P	P	
Firouate en ceans de IV posicion terminando con perra en air de vart, a la secon de y cerrere.				E	E	E	C	C	C	P	P	
Equilibrio arcolica con perra a la secon de, de vart y cerrere.				E	E	E	C	C	C	P	P	
Reeve lent terminando en reeve, de vart, a la secon de y en				E	E	E	C	C	C	P	P	

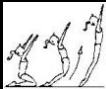













arrere, también eni y ll aradesque													
Spit anillo					E	E	E	C	C	C	P	P	
Paso de vas con giro					E	E	E	C	C	C	P	P	
<b>a 22a Saltos (allegro)</b>													
Tempstevea cu de ped (primer arase).					E	E	E	C	C	C	P	P	
Balce a la se con de (primer arase).					E	E	E	C	C	C	P	P	
Sato co saca					E	E	E	C	C	C	P	P	
<b>TECNICA CORPORAL ESPECIFICA</b>													
<b>Prear de bacias</b>													
Vote e a la a a tiene					E	E	E	C	C	C	P	P	
Vote e a la a a ras					E	E	E	C	C	C	P	P	
<b>Beneficios de preparación técnica especial</b>													
Lesce para ba con per as un bas y exer uo cas realizar a que o atrás a agarrarse los do billos a fijar la posición.					E	E	E	C	C	C	P	P	
<b>Dificultad</b>													
Equilibrio sobre la rodilla en garr de ar a tiene y la era con ayuca					E	E	E	C	C	C	P	P	
Equilibrio garr de ar a ras con tron co a la horizontal en piana					E	E	E	C	C	C	P	P	
Equilibrio en garr de ar a con ayuca en toud e					E	E	E	C	C	C	P	P	
Equilibrio con per a ll pre a ras a la horizontal, flexion de tron co a frente Plancha face					E	E	E	C	C	C	P	P	
Apo yaca sobre los anie brazos con o sin movimien to de las per as					E	E	E	C	C	C	P	P	







Rotación a desque 30°				E	E	E	C	C	C	P	P	
Rotación con peras a ras de apoyo a que 0				E	E	E	C	C	C	P	P	
Salto a desque con giro de 180°				E	E	E	C	C	C	P	P	
Salto a desque				E	E	E	C	C	C	P	P	
Salto con cambio de peras tijeras por en el eje a la rotación a la frente y atrás				E	E	E	C	C	C	P	P	
<b>MESES</b>	<b>Sep</b>	<b>Oct</b>	<b>Nov</b>	<b>Dic</b>	<b>Ene</b>	<b>Feb</b>	<b>Mar</b>	<b>Abr</b>	<b>May</b>	<b>Jun</b>	<b>JULIO</b>	<b>GRAF</b>
<b>contenidos/ unidades 3</b>	-	I	I	II	II	III	III	IV	IV	Ferie CC	P	
<b>Ejercicios con apoyo</b>											P	
Hic-llacendos por 1/4 y 1/2 giro						E	E	C	C	P	P	
Suavizado en turnos tendidos desde tendido a la secunde						E	E	C	C	P	P	
Sope y cambio en 4ta posición con pie en la pera de antera (asaltos)						E	E	C	C	P	P	
Preparación para el hic-llacendos						E	E	C	C	P	P	
Parada de sa y la era con peras a 90° en releve.						E	E	C	C	P	P	
Lección de preparación a la tendido y en la tendidos 1/4 y 1/2 giro						E	E	C	C	P	P	
Hic-llacendos por 1/4 y 1/2 giro						E	E	C	C	P	P	

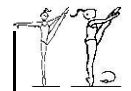
Soulevé entourant en degrés de 90° à la seconde						E	E	C	C	P	P	
Préparation pour attitude derrière entourant en degrés de 45° à 90°						E	E	C	C	P	P	
<b>a32 Centro</b>												
Préparation pour le tour de crâne						E	E	C	C	P	P	
Giro en direction de 360° en degrés à la seconde						E	E	C	C	P	P	
Relevé à relevé, devant, à la seconde y derrière						E	E	C	C	P	P	
Fiquey I, II y III arabeque						E	E	C	C	P	P	
Equilibre articulaire en penne à la seconde, devant y derrière						E	E	C	C	P	P	
Lesizamiento por el suelo						E	E	C	C	P	P	
Paso zarces						E	E	C	C	P	P	
Paso conga						E	E	C	C	P	P	
Círculo de tronco con diferentes posiciones de piernas						E	E	C	C	P	P	
Préparation pour le tour de crâne						E	E	C	C	P	P	
Giro en direction de 360° en degrés à la seconde						E	E	C	C	P	P	
Attitude derrière entourant par ¼ y ½ giro						E	E	C	C	P	P	
Attitude derrière entourant en degrés						E	E	C	C	P	P	
Grandecat devant con ayuda, giro de tronco, grandecat derrière con ayuda						E	E	C	C	P	P	
Paso de varias direcciones al piso						E	E	C	C	P	P	
Attitude derrière entourant en degrés de la position						E	E	C	C	P	P	
Route						E	E	C	C	P	P	
<b>a32a Allegro</b>												
Echappe con temps leve entourant						E	E	C	C	P	P	
Pas de suite arabeque						E	E	C	C	P	P	
Grand battement suite devant						E	E	C	C	P	P	
Echappe con temps leve entourant						E	E	C	C	P	P	
Zancada en el lugar						E	E	C	C	P	P	
Triste con giro de 360°						E	E	C	C	P	P	
Sissone arillo						E	E	C	C	P	P	



TECNICA CORPORAL ESPECIFICA													
<b>Rearrodajas</b>													
Sau ponge							E	E	C	C	P	P	
Variente de rearrodajas desde articulada senada, sin desplazamiento							E	E	C	C	P	P	
<b>Beneficios de preparación técnica especial</b>													
Paraca de pecho con ayuca							E	E	C	C	P	P	
Con perra a la horizontal (a frente y lateral), bajar a cuillitas sobre una perra con apoyo							E	E	C	C	P	P	
<b>Dificultades</b>													
Paraca en los empujes							E	E	C	C	P	P	
Gardecat en toubé con ayuca							E	E	C	C	P	P	
Barrón, paraca de pecho con ayuca							E	E	C	C	P	P	
Perra a la horizontal a lateral con flexión de tronco Perra lateral							E	E	C	C	P	P	
Tourlet de 180° con perra lateral ya frente							E	E	C	C	P	P	
Gardecat alas con tronco a la horizontal sin ayuca							E	E	C	C	P	P	
Gardecat lateral con tronco a la horizontal con ayuca							E	E	C	C	P	P	
Perra coisa con perra a la horizontal							E	E	C	C	P	P	

Atitud de conarqueo						E	E	C	C	P	P	
Giro de 720°, con pierna libre por despegue de la horizontal en codo de pie y tronco redondeado a frente						E	E	C	C	P	P	
Rotación con pierna a la secunde de 360°						E	E	C	C	P	P	
Salto en taca con despegue de las dos piernas						E	E	C	C	P	P	
Coza con diablo						E	E	C	C	P	P	
Salto con cambio de piernas a la secunde de 360°						E	E	C	C	P	P	
<b>MESES</b>	<b>Sep</b>	<b>Oct</b>	<b>NOV</b>	<b>Dic</b>	<b>Ene</b>	<b>Feb</b>	<b>Mar</b>	<b>Abr</b>	<b>May</b>	<b>JUN</b>	<b>JULIO</b>	<b>GRAF</b>
<b>contenidos/ unidades 4</b>	-	I	I	II	II	III	III	IV	IV	Perfecc		
<b>a41 Ejercicios con apoyo</b>												
Inicio de las posiciones en lair con releve a 4ta posición con codo pte en pierna de la taca (asilo), a la taca y a posición en lair.								E	E	C	P	
Preparación para giro en posición en codos								E	E	C	P	
Fuente por primera taca en codos								E	E	C	P	
Fuente por primera taca en codos								E	E	C	P	
Hicil taca en codos								E	E	C	P	
Hicil taca en codos por 1/4 y 1/2 giro								E	E	C	P	
<b>a42 Centro</b>												
Tour d'aire								E	E	C	P	
Demiticoate por taca y en lair en codos y a la zancada								E	E	C	P	
Fuente por primera taca en codos								E	E	C	P	
Releve en taca y a la IV a taca que								E	E	C	P	

Paso de vas con giro satado								E	E	C	P	
Bales de roca								E	E	C	P	
a42a Allegro								E	E	C	C	
Tour en l'air de 5 apoyos con								E	E	C	C	
Sissone ou vire pour developpe a la seconde								E	E	C	C	
<b>TECNICA CORPORAL ESPECIFICA</b>												
<b>Pre-ardidas</b>												
Balanç, palcace pero con ayuda								E	E	C	P	
Series de ardidas con tiradas								E	E	C	P	
<b>Ejercicios de preparacion tecnica especial</b>												
Series de ejercicios dinamicos de rotacion iguales y diferentes segun tecnicas aprendidas en el mismo nivel espacial								E	E	C	P	
<b>Dificultades</b>												
Perfeccionamiento de las dificultades aprendidas en unidades anteriores								P	P	P	P	
Salto en duo (coude) con una perra								E	C	C	P	
Salto en duo a 90°								E	C	C	P	
Salto en canchuto de perras atras en coude								E	C	C	P	
Equilibrio sobre la rodilla a la desque								E	C	C	P	
Equilibrio cosaco en grand ecart a frente								E	C	C	P	
Equilibrio en grand ecart lateral con tronco en la horizontal								E	C	C	P	
Rotacion en Cosaco 360° con perra a frente y lateral								E	C	C	P	
Rotacion en Grand Ecart a lateral y a frente con ayuda de 360°								E	C	C	P	



**PROGRAMA DE ENSEÑANZA TÉCNICA APARATO 8 AÑOS**

Meses	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ag
contenidos/úndades	I	I	II	II	III	III	IV	IV	Perfec.			
<b>CUERDA</b>												
Perfeccionamiento de lo aprendido en la categoría anterior	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
Enseñanza de los dibujos verticales	E	E	E	C	C	C	C	P	P	P	P	
Continuación de series de saltos diferentes, sin desplazamiento.	E	E	E	C	C	C	C	P	P	P	P	
Saltos dobles con rotación de la cuerda a tiente (hasta 10 repeticiones) comienzo de la enseñanza hacia atrás	E	E	E	C	C	C	C	P	P	P	P	
Lanzamiento por un extremo con la cuerda adiera y captura con una y dos manos	E	E	E	C	C	C	C	P	P	P	P	
Lanzamiento a tiente y captura con dos manos adiendo la cuerda con un extremo en cada mano.	E	E	E	C	C	C	C	P	P	P	P	
Circuitos alternos verticales a tiente con la cuerda rotando por el centro (rolino)	E	E	E	C	C	C	C	P	P	P	P	
Realizar saltos de dificultad pasando la cuerda para comenzar solo uno	E	E	E	C	C	C	C	P	P	P	P	
Circuitos verticales a tiente e incluir hacia atrás (rolino).			E	E	E	C	C	C	P	P	P	
Saltos con circuito por debajo del cuerpo (tiro de agupado).			E	E	E	C	C	C	P	P	P	
Saltos alternos con circuito altern grande de la cuerda			E	E	E	C	C	C	P	P	P	
Saltos alternos con giro de 180° en el lugar y también realizarlo con piernas extendidas en disposición.			E	E	E	C	C	C	P	P	P	
Lanzamiento y saltar a buscar los extremos para capturar con la cuerda adiera.			E	E	E	C	C	C	P	P	P	
Lanzamiento de la cuerda por debajo de la axila.			E	E	E	C	C	C	P	P	P	
Lanzamiento y captura en salto.			E	E	E	C	C	C	P	P	P	
Realizar saltos a través de la cuerda logrando coordinar dos seguidos			E	E	E	C	C	C	P	P	P	
Hilogramas a tiente (horizontales y verticales) buscando que realicen la mayor cantidad.			E	E	E	C	C	C	P	P	P	
Trilinos verticales arriba en el plano frontal y rotando la cuerda por el centro, rolinos horizontales			E	E	E	C	C	C	P	P	P	
Saltos con circuito por debajo del cuerpo (saltos de dificultad)			E	E	E	C	C	C	P	P	P	
Serie de saltos con cambios de velocidad de la cuerda o el cuerpo con					E	E	E	C	C	P	P	

desplazamiento en el lugar.													
Saltos sobre el aro de frente (hasta 10 repeticiones seguidas).					E	E	E	C	C	P	P		
Saltos a ras de la cuerda sin y con desplazamiento (saltos sencillos/A)					E	E	E	C	C	P	P		
Lanzamiento con desplazamiento y captura en salto (agrupada o de a)					E	E	E	C	C	P	P		
Lanzamiento en salto (aunque no sea de dificultad) y captura en salto					E	E	E	C	C	P	P		
Trabajo de programa de competencia					E	E	E	C	C	P	P		
Perfeccionamiento del aprendizaje								P	P	P	P		
<b>Meses</b>	Sp	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	
<b>Contenidos/Unidades</b>	I	I	II	II	III	III	IV	IV	Refec.				
<b>ARO</b>													
Perfeccionamiento del aprendizaje en la categoría anterior	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P		
Lanzamiento y captura por rotación en diferentes direcciones	E	E	E	C	C	C	C	P	P	P	P		
Rotamiento por un brazo hasta el hombro.	E	E	E	C	C	C	C	P	P	P	P		
Rotamiento regresivo por el piso.	E	E	E	C	C	C	C	P	P	P	P		
Rotamiento por los costos brazos laterales por el frente.	E	E	E	C	C	C	C	P	P	P	P		
Rotamiento sencilla en el piso con piernas elevadas (solo un segmento corporal)	E	E	E	C	C	C	C	P	P	P	P		
Posición con introducción de aro por diferentes partes del cuerpo con giro.	E	E	E	C	C	C	C	P	P	P	P		
Saltos sobre el aro de frente y a ras de la cuerda por dentro del aro	E	E	E	C	C	C	C	P	P	P	P		
Inversión con cambio de mano por detrás			E	E	E	C	C	C	P	P	P		
Rotamiento por los brazos laterales por detrás			E	E	E	C	C	C	P	P	P		
Rotamiento largo sobre las piernas durante una posición en el suelo, piernas arriba, zona anterior (completar 2 segmentos corporales).			E	E	E	C	C	C	P	P	P		
Gen lanzamiento horizontal y captura por introducción durante (giros, flexibilidad y equilibrios).			E	E	E	C	C	C	P	P	P		
Gen lanzamiento horizontal y captura en salto vertical por dentro del aro.			E	E	E	C	C	C	P	P	P		
Introducción de aro con inversión desde los brazos hasta los pies y viceversa			E	E	E	C	C	C	P	P	P		
Rotaciones del aro alrededor de diferentes partes del cuerpo (cuello, codo, pie, etc)			E	E	E	C	C	C	P	P	P		
Lanzamiento con inversión horizontal con dos manos			E	E	E	C	C	C	P	P	P		
Rotamientos consecutivos por brazos laterales (por el frente y por detrás) sin interrumpir trayectoria en el lugar.			E	E	E	C	C	C	P	P	P		
Lanzamiento con inversión horizontal con dos manos			E	E	E	C	C	C	P	P	P		
Rotamiento regresivo circular.			E	E	E	C	C	C	P	P	P		
Rotamiento consecutivo por brazos laterales por el frente y por detrás con					E	E	E	C	C	P	P		

desplazamiento.													
Saltos por encima de algo que está rodando					E	E	E	C	C	P	P		
Pasar el brazo por debajo del cuerpo en un salto de forma vertical y horizontal (con transmisión), sin dificultad corporal.					E	E	E	C	C	P	P		
Lanzamiento sucesivo en el mismo par de rotación					E	E	E	C	C	P	P		
Inversión alrededor de la mano deslizando un círculo completo sin cambio de mano (terminar donde mismo comenzó) al frente.					E	E	E	C	C	P	P		
Trabajo de rotación de consistencia					E	E	C	C	P	P	P		
<b>Meses</b>	Sp	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	
<b>contenidos/ unidades</b>	I	I	II	II	III	III	IV	IV	Período				
<b>PELOTA</b>													
Perfeccionamiento de lo aprendido en la categoría anterior	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P		
Espiral a frente.	E	E	E	C	C	C	C	P	P	P	P		
Método espiral (dirigiéndose hacia atrás)	E	E	E	C	C	C	C	P	P	P	P		
Rotamiento por el pecho y el brazo.	E	E	E	C	C	C	C	P	P	P	P		
Equilibrio de la pelota en la espalda.	E	E	E	C	C	C	C	P	P	P	P		
Rotamiento por el cuerpo, desde acostado de frente.	E	E	E	C	C	C	C	P	P	P	P		
Recorrido y captura después de giro de 360° (giro cruzado)	E	E	E	C	C	C	C	P	P	P	P		
Espiral atrás	E	E	E	C	C	C	C	P	P	P	P		
Rotamiento lateral por el frente.			E	E	E	C	C	C	P	P	P		
Lanzamiento por detrás del cuerpo con una mano y dos manos, captura al frente con una y dos manos.			E	E	E	C	C	C	P	P	P		
Circunvalación con una mano hacia el frente u atrás			E	E	E	C	C	C	P	P	P		
Lanzamiento con grandes desplazamiento y captura con una y dos manos.			E	E	E	C	C	C	P	P	P		
Lanzamiento medio y captura después de un recodo con una parte del cuerpo.			E	E	E	C	C	C	P	P	P		
Rotamiento por el tronco y brazo partiendo de la cabeza con flexión del tronco hacia el lado contrario.			E	E	E	C	C	C	P	P	P		
Rotamientos por los brazos laterales por detrás de la cabeza.			E	E	E	C	C	C	P	P	P		
Rotamiento continuo por 4 segmentos corporales					E	E	E	C	C	P	P		
Lanzamientos grandes hacia el lateral y atrás, captura sin recodo.					E	E	E	C	C	P	P		
Recorrido de la pelota por debajo de un salto.					E	E	E	C	C	P	P		
Rotamiento grande.					E	E	E	C	C	P	P		
Desplazamiento por encima de la pelota.					E	E	E	C	C	P	P		
Serie de rotamientos sucesivos sin interrupción (2 series teniendo en cuenta que una serie es cuando se tocan 3 segmentos corporales)					E	E	E	C	C	P	P		
Lanzamiento grande y captura con otras partes del cuerpo con saltación de los					E	E	E	C	C	P	P		

trabajos por el terreno y otras													
Trabajo del programa de competencia					E	E	C	C	P	P	P		
Perfeccionamiento de lo aprendido							P	P	P	P	P		

Meses	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ag
contenidos/úndades	I	I	II	II	III	III	IV	IV	Perfec			
<b>HAZAS</b>												
Perfeccionamiento de lo aprendido en la categoría anterior	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
Círculos grandes de forma lateral y simultánea	E	E	E	C	C	C	C	P	P	P	P	
Círculos medios en diferentes planos y direcciones simultáneas	E	E	E	C	C	C	C	P	P	P	P	
Continuación de círculos grandes y medios con movimientos asimétricos	E	E	E	C	C	C	C	P	P	P	P	
Molinos grandes (círculos grandes alternos consecutivos).	E	E	E	C	C	C	C	P	P	P	P	
Lanzamientos pequeños a frente de una o dos hazas sin inversión.	E	E	E	C	C	C	C	P	P	P	P	
Continuación del lanzamiento de una o dos hazas verticales y horizontales de forma simultánea	E	E	E	C	C	C	C	P	P	P	P	
Coques			E	E	E	C	C	C	P	P	P	
Círculos pequeños verticales y horizontales de forma simultánea			E	E	E	C	C	C	P	P	P	
Círculos pequeños alternos con hazas verticales y horizontales			E	E	E	C	C	C	P	P	P	
Lanzamientos pequeños de una y dos hazas con inversión (este último simultáneo).			E	E	E	C	C	C	P	P	P	
Continuación de círculos pequeños y grandes (movimientos asimétricos).					E	E	E	C	C	P	P	
Selección de círculos pequeños alternos consecutivos verticales y horizontales					E	E	E	C	C	P	P	
Lanzamiento y captura desde empuje con la haza horizontal con sujeción por el cuerpo con una y dos hazas					E	E	E	C	C	P	P	
Trabajo del programa de competencia					E	E	C	C	P	P	P	
Perfeccionamiento de lo aprendido							P	P	P	P	P	

**PROGRAMA DE ENSEÑANZA TÉCNICA PARA TOS AÑOS**

Meses	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ag
contenidos/úndades	I	I	II	II	III	III	IV	IV	Perfec			
<b>UNA</b>												
Sujeción por la vaina							E	E	C	C	P	
Balances grandes y medios en diferentes planos							E	E	C	C	P	

## 9 - 12 AÑOS

### Objetivos específicos

- 1- Garantizar el desarrollo armónico multilateral de las capacidades de las gimnastas, elevando el nivel general de sus posibilidades funcionales.
- 2- Crear un fondo de hábitos motores variados, habilidades y conocimientos que se sustentan en la asimilación y perfeccionamiento de los elementos de la escuela de movimientos de la G.R.
- 3- Estimular la formación de las bases iniciales de la maestría deportiva.

### Indicaciones Metodológicas

Las edades que comprenden esta etapa de preparación a largo plazo son muy importantes en el desarrollo prospectivo de las gimnastas, ellas por lo general anteceden a la maduración de las niñas y resulta imprescindible garantizar un trabajo exigente y de calidad con las mismas, para alcanzar logros superiores en las próximas categorías.

Todo el proceso de entrenamiento está dirigido a garantizar una adquisición variada de hábitos y habilidades propias de la escuela de movimientos de la G.R., por ello se trabaja por el programa de enseñanza y el plan de entrenamiento.

Para estas edades son válidas muchas de las indicaciones metodológicas de 6-8 años, aunque es conveniente precisar que estas gimnastas por lo general ya forman parte del 2do ciclo de la enseñanza primaria, por lo que en los grados 5to y 6to es lógico esperar actitudes un tanto diferentes a los de los primeros grados no obstante, ello no resulta óbice para que la entrenadora desarrolle una inteligente labor motivacional para hacer crecer el interés por la práctica de la G.R.

Todos los aspectos de la preparación del deportista están contemplados en esta categoría, sólo que la labor de la entrenadora está atemperada a que las edades comprendidas en la misma exigen el dominio de la metodología del trabajo con edades infantiles, pues sería erróneo transplantar las formas de trabajo propias de gimnastas mayores y de alta calificación a estas, que son continuantes e infantiles.

**La formación en valores** debe ir encaminada al desarrollo de hábitos de conducta valores éticos, estéticos y político-ideológicos a partir de la profundización en las características del deporte y sus figuras más destacadas, así como la estimulación del **amor por lo que se hace**, la responsabilidad individual ante el estudio y la disposición positiva al rendimiento para el cumplimiento de los objetivos de la preparación en cada unidad de entrenamiento, profundizando además en las relaciones dentro del equipo como colectivo, la combatividad desde la sesión de entrenamiento hasta las confrontaciones, con total honestidad y entrega. **Todo ello debe partir del ejemplo del colectivo pedagógico, estando integrada la formación en valores a toda actividad y contenido que tenga lugar durante la preparación.**



Los contenidos teóricos planificados tienden a ampliar los conocimientos vinculados con el desarrollo de las actividades planificadas en el programa, dirigidos a elevar el nivel de las capacidades intelectuales, sin las cuales se debilita la preparación de las gimnastas. Es adecuado dedicar de 20-25 min al cumplimiento de las temáticas planteadas, ello se realizará en la parte preparatoria de la clase o en una clase de tipo teórica de forma sencilla, amena, capaz de despertar el interés por todas aquellas cuestiones relacionadas con este deporte y no simplemente por el desarrollo de las habilidades deportivas. Al concluir el año de entrenamiento la entrenadora evaluará los contenidos de mayor significación para la preparación multilateral de la gimnasta. Es recomendable que cada gimnasta tenga una libreta donde registre todos aquellos temas abordados durante su pase por la etapa que será controlada sistemáticamente por la entrenadora, ello no excluye la posibilidad de que esta realice preguntas de comprobación de los conocimientos de forma oral o escrita y rectifique aquellas cuestiones que no han sido correctamente comprendidas o que apruebe estimulando la labor desarrollada por las gimnastas, cuando la misma así lo merezca.

La preparación psicológica planteada para estas edades exige en la medida de las posibilidades, de la labor conjunta de la entrenadora con el psicólogo o psicóloga, porque es más compleja en cuanto a los objetivos y tareas a vencer. Sin embargo resulta un valioso componente de la preparación multilateral de la gimnasta pues es la base de todo trabajo futuro.

Con respecto a los contenidos de preparación técnica el trabajo que se desarrolle tendrá mayor o menor resultado en la medida en que las gimnastas estén físicamente bien preparadas para poder asimilar la técnica y ejecutarla en las más variadas condiciones por ello la diversidad de los medios a emplear y el sostenido trabajo sobre las capacidades físicas son requisitos imprescindibles a vencer.

Mención especial merece el trabajo a desarrollar sobre la capacidad física flexibilidad (pasiva y activa) sin olvidar las restantes capacidades, sin embargo la GR contemporánea exige un alto grado de desarrollo de la misma, lo que obliga a no descuidarla en ninguno de los casos. Aquí desempeñan un papel importantísimo la aplicación de test pedagógicos aplicados de forma sistemática y las tareas individuales para mejorar o erradicar las insuficiencias. (Predominio del método del ejercicio – específicos de las capacidades y de juego)

Con relación a los ejercicios de coreografía ya sean con apoyo o en el centro, son válidas las recomendaciones dadas en 6-8 años y aunque se incluyen nuevos elementos en su enseñanza se efectúa por separado y de acuerdo a las normas metodológicas propias de la actividad, es recomendable que a la coreografía se le dedique un tiempo importante como aspecto fundamental de la preparación y no se utilice como un simple calentamiento.

La preparación técnica planteada es amplia y necesaria para el desempeño futuro de las gimnastas, incluye los ejercicios a manos libres con los grupos estructurales típicos y los ejercicios con aparatos y está dirigida a garantizar el aprendizaje de las manipulaciones fundamentales con el aparato (método global, respetando el orden lógico de enseñanza de los elementos y el cumplimiento de las tareas metodológicas para la enseñanza).

No debe confundirse lo que es el aprendizaje de la técnica de los ejercicios, con el trabajo dirigido a buscar la concordancia música-movimiento como eslabón primario

del montaje y la preparación de la dificultad, estos aspectos aunque parecen iguales cada uno desempeña su función en el éxito de la composición que finalmente realiza la gimnasta y que es una selección depurada de aquellos elementos de la técnica del deporte que realmente está preparada para realizar, que debe tener componentes tales como originalidad, nivel artístico, variedad, elementos de moda, etc.

Las niñas de la edad de 9 - 10 años competirán en la Liga Estudiantil (las que no clasifican para el evento nacional lo harán en evento provincial de ejercicios de conjunto) y el resto de las edades en los Juegos Escolares y las gimnastas que clasifiquen en la competencia Interclubes, por ello aumenta la responsabilidad de la entrenadora que debe propiciar con la antelación suficiente, la creación de las condiciones para que la gimnasta se habitúe a la competencia como un componente básico de la preparación deportiva.

Las gimnastas de 9-10 años participarán en la Liga Estudiantil desde el nivel municipal hasta nivel provincial y en el evento nacional "Aros de Oro"; por otra parte los Juegos Escolares también empezarán desde el nivel provincial hasta el nacional, cumpliéndose objetivos competitivos diferentes para cada fase, por lo que la entrenadora deberá garantizar que anteriormente las gimnastas se familiaricen con todos los aspectos relacionados con una competencia deportiva con los programas particulares para cada momento; para ello es recomendable la utilización del método de la competencia en determinados momentos del entrenamiento, el diseño y realización de sesiones de entrenamiento competitivas y todas aquellas ideas que contribuyan a desarrollar este importante componente de la preparación (realizar 3 controles competitivos en las semanas previas a cada competencia).

	1r fase control	2da fase control	3era fase control	4ta fase control	5ta fase control
9- 10 años	4ta semana nov. 1ra ,2da semana dic. (Pruebas téc. Y cumplimiento de contenidos del programa)	1ra, 2da y 3ra semana de febrero (contenido téc.del programa, opcional ML y un aparato)	4tasemana marzo,1ra,2da semana abril (cont.téc.,opcional ML,cuerda y pelota)	Controles eliminatorios para Aros de Oro. (com pt.fund.)	Junio examen de año (a partir de la 1ra semana.
11-12 años	4ta semana nov. 1ra ,2da semana dic. (Pruebas téc. y cumplimiento de contenidos del programa y opcional ejercicios a Manos Libres	4ta semana de febrero y 1ra y 2da semana de marzo (Pruebas téc. y cumplimiento de los contenidos téc.del programa, opcional ML y un aparato)	3ra y 4ta semanas de abril y 1ra de Mayo (Pruebas técnicas y el programa competitivo completo. (según programa de exigencias técnicas de la UPAG)	Controles de preparación para los Juegos Nacionales Escolares 1ra, 2da y 4ta semana de junio	Junio examen de año (3ra semana ) (Pruebas técnicas y el programa competitivo completo. según programa de exigencias técnicas de la UPAG)

Por último no debe descuidarse el aumento del nivel de educación estética de las gimnastas, como un aspecto vital de la preparación integral, por ello las visitas a las Casas de la Cultura, a los teatros, museos y todas aquellas actividades que tienden

a lograr este propósito deberán sistematizarse durante todo el año de trabajo y los dos de permanencia en la categoría.

En la edad de 9 años (edad infantil) aún se trabajará desde las áreas especiales, por **programa de enseñanza**, debiendo lograr el vencimiento con calidad de los objetivos, por las características de este deporte y por continuar el asentamiento de la escuela de movimientos gimnásticos, base del logro de la maestría deportiva de la gimnasta.

Conjuntamente con el **programa de enseñanza** se planificará la preparación física a partir del diagnóstico que se haga del grupo de gimnastas trabajándose para el logro del objetivo que tiene este componente de la preparación como base del desarrollo técnico. Así mismo se tendrán en cuenta en el plan de enseñanza todos los contenidos de los diferentes componentes de la preparación de forma tal que se cumplan los objetivos de estas edades (ver anexos tabla de distribución en % de los componentes de la preparación por etapas).

El resto de las edades trabajarán por **plan de entrenamiento** (estructuración periódica de Matviev) conjuntamente con el desarrollo del **programa de enseñanza**, logrando empastar ambas formas de planificación hacia un objetivo único, la formación de la gimnasta a través del vencimiento de los objetivos trazados para esta etapa de preparación.

La duración del ciclo será de Septiembre a Julio estando compuesto por 9 mesociclos, 3 de Preparación General; 3 Preparación Especial; 2 competencias y 1 de descanso activo; todo ello supeditado a la fecha de competencia fundamental que se ubique para esta etapa.

En estas edades se realizarán los controles y evaluaciones parciales al finalizar cada mesociclo, pudiendo incluir otras evaluaciones según entienda la entrenadora o colectivo técnico, finalizando con el examen de año (junio) o una vez concluida la competencia fundamental (final de julio).

Las evaluaciones del **programa de enseñanza** y del examen de año se harán a través de clases metodológicas, debiéndose en este último alcanzar una calificación entre 4-5 puntos; resultado este que conjuntamente con el de la competencia determinará el pase para el alto nivel.

Cuando el pase sea para la otra etapa de preparación deberá además aprobarse las pruebas técnicas del último nivel de la etapa en que está.

Además deberán hacerse controles de elementos de dificultad (finalizando la etapa de preparación general), combinaciones y completas (a partir de la etapa de preparación especial) una vez concluidas las unidades de enseñanza, siendo fundamental hacer énfasis en el cumplimiento de las exigencias de composición para estas edades.

La preparación física será evaluada a partir de la 2da o tercera semana de haber comenzado el ciclo, repitiéndose cada 4 ó 5 semanas esta evaluación hasta concluir la EPG con los tests planteados en este programa para esta categoría y otros que sean de interés de la entrenadora, evaluándose a partir de esta etapa la preparación física especial y específica según las necesidades de cada gimnasta.

El control diario y a mediano plazo del efecto de la carga, podrá evaluarse por la aparición de la fatiga (descoordinación, falta de motivación y calidad en el trabajo, pérdida de la atención, etc) y de controles médicos (juntos con exámenes clínicos

corrientes) que deberán realizarse al menos al inicio y fin de cada etapa de trabajo, siendo un indicador a medir las marcas o tiempo a vencer para estas edades.

En esta etapa de preparación se deberá cumplir con el aprovechamiento máximo del tiempo de trabajo, primando ante todo **la exigencia de la calidad en la ejecución** como indicador fundamental de la intensidad del trabajo, teniendo en cuenta los criterios **de que al inicio del ciclo los elementos deberán ejecutarse de forma gruesa (2 puntos)**, al finalizar la tercera unidad o mesociclo **se deberán ejecutar de forma semipulida (3 puntos)** y al finalizar la etapa de **Preparación Especial de forma pulida (4-5 puntos)**. Estos mismos criterios deberán trasladarse a las combinaciones y las selecciones completas (un 70% de efectividad como mínimo), para finalmente llevarlas a un criterio de calificación dentro de las composiciones, el que será pre-establecido como **criterio fundamental de intensidad por constituir la calidad en la ejecución la esencia misma del trabajo en este deporte.**

Para ello también deberá controlarse el % de efectividad con respecto a lo planificado supeditándose la cantidad de repeticiones al logro de los objetivos, con los criterios planteados anteriormente, debiéndose lograr que para la etapa de **Preparación Especial haya entre un 70-75 % de efectividad**, trabajando para el aumento de la efectividad **como mínimo al 85 % en la etapa competitiva.**

El volumen de trabajo estará dado por el total de horas que se tomen para cumplir con los contenidos del plan. Para poder cumplir con lo planteado anteriormente se hace imprescindible entonces desarrollar el trabajo diario en 4 horas como mínimo en una frecuencia 6 semanal.

La duración de las unidades de enseñanza, coincidirá con las de los mesociclos (1 mes y medio), debiéndose concluir en la mitad de la EPG, trabajándose a partir de ahí en el perfeccionamiento de lo aprendido.

Dentro de la sesión de entrenamiento los contenidos deberán desarrollarse aproximadamente de la siguiente forma:

Técnica corporal 1:30-2:00 horas, Técnica de aparatos entre 30 y 45 min pudiendo llegar a 1 hora si hay dos sesiones y la Preparación Física entre 30 y 45 min, dedicándole tiempo también a los otros componentes, debiéndose repartir en 2 sesiones todo el contenido.

#### **Distribución del tiempo en una sesión de EPE.**

Calentamiento 20-30 min (cada vez)

Técnica corporal 2:00 h

Téc de aparatos 45 min

Preparación Física 45 min

otros 1:00 hora

#### **Distribución del tiempo en una sesión de la Etapa de Competencias.**

Calentamiento 30 min (coreográfico)

Calentamiento de instrumento 10 min cada uno

Mitades y completas 1:30

Preparación Física 30 min

El último mes del ciclo tendrá como contenido fundamental el descanso activo, que en caso de no permanencia en el centro de alto rendimiento deberá ser orientado

como trabajo independiente para la casa, siendo de conocimiento de la gimnasta en que niveles deberá retornar de nuevo al trabajo.

DISTRIBUCION DEL TIEMPO POR CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN.

9 -10 AÑOS

unidades	I		II		III		IV		PERFECCIONAMIENTO					
	Cont/Mes	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	T/H
<b>P Física</b>														
<b>P.F.G</b>	20	20	20	18	18	12	10	10	8	4	2	10	152	
<b>P.F.E</b>	8	8	8	10	10	16	18	18	12	12	8	8	136	
<b>P. Téc</b>														
<b>Téc. Corp.</b>	24	32	32	32	32	32	32	32	32	20	12	12	324	
<b>Téc. Inst.</b>	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	4	7	
<b>Cuerda</b>	6	8	8	8	8	8	8	8	10	10	8	-	90	
<b>Pelota</b>	6	8	8	8	8	8	8	8	10	10	8	-	90	
<b>Aro</b>	6	8	8	8	8	8	8	8	10	10	8	-	90	
<b>Clavas</b>	-	-	-	8	8	8	8	8	8	8	6	-	62	
<b>P Teórico</b>	1	1	1	1	2	2	2	2	-	-	-	-	12	
<b>P Psicolog</b>	-	-	-	-	-	-	-	2	8	8	8	-	26	
<b>P Art.- Est.</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	8	
<b>Part.com</b>	Según calendario de competencias													
<b>Ex. Año</b>													2	
<b>Controles</b>	1 f	2 ft	1 ft	2 t	1 ft	3 t	1 t	2 t	-	3 t	-	-	16	
<b>Total/hrs</b>	74	89	88	96	96	98	96	99	98	85	60	34	1015	

DISTRIBUCION DEL TIEMPO POR CONTENIDOS DE LA PREPARACION.

11 - 12 AÑOS

Período	Preparatorio								Competitivo				Tra	-
Etapas	EPG				EPE				PREC	C.FUN		Tra	-	
Mesociclo	I	II		III	IV		V	VI	VII	VIII		XI	-	
unidades	I		II		III		IV		PERFECCIONAMIENTO					
Cont/Mesc	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	T/H	
P Física														
P.F.G	20	16	18	14	12	10	10	10	8	4	2	10	134	
P.F.E	8	10	10	10	12	12	14	14	12	10	8	8	128	
P Té c														
Téc. Corp.	23	32	32	32	32	32	32	32	32	20	18	12	306	
Téc. Inst.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	
Cuerda	6	8	8	8	8	8	10	10	12	12	10	-	100	
Pelota	6	8	8	8	8	8	10	10	12	12	10	-	100	
Aro	6	8	8	8	8	8	10	10	12	12	10	-	100	
Clavas	6	8	8	8	8	8	10	10	12	12	10	-	100	
Cintas	-	-	-	6	6	8	8	8	8	8	6	-	100	
P Teórico	1	1	1	1	2	2	2	2	-	-	-	-	12	
P Psicolog.	-	-	-	-	-	-	-	2	8	8	8	-	26	
P Art.-Est.	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	8	
Part.com	Según calendario de competencias													
Ex Año											2	-	2	
Controles	1 f	2 ft	2 ft	2 t	2 ft	2 t	2 t	2 t	1 t	3 t	-	-	19	
Total/hrs	78	94	96	99	99	99	109	111	104	99	74	34	1096	

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	FECHA
Pruebas de Lab.Clinico	Evaluar el estado de salud de las gimnastas al inicio de la preparación, haciendo énfasis en los valores de hemoglobina	Micro o semana 2,9,14
Pruebas de Lab. Morfofuncional: a-Cardiovascular	Controlar el estado cardiovascular de las gimnastas al inicio de la preparación Reacción del sistema CV, mediante el sistema neurovegetativo.	Micro 2,9,14
b-Desarrollo Físico	Evaluar el % grasa y el peso corporal	Mensual

## PREPARACIÓN TEÓRICA

### TEMATICAS

1- Actualización de los aspectos históricos más sobresalientes de la G.R.

#### Objetivos Específicos

- Rememorar los aspectos abordados en el tema " Breve caracterización de la G.R. como deporte independiente", en la categoría 6- 8 años.
- Educar en las gimnastas el interés por el conocimiento de los aspectos más sobresalientes sobre el deporte, tanto de nivel nacional como internacional.

#### Contenido:

- Revisión del contenido planteado para el tema " Breve caracterización de la G.R. como deporte independiente". Resultados de las competencias más importantes del deporte Juegos Olímpicos, Campeonatos Mundiales, Copas del Mundo, Campeonatos Europeos, Campeonatos Cuatro Continentes, Torneos Internacionales, etc.
- Países, equipos y gimnastas más se destacan de nivel olímpico, mundial y nacional.
- La G.R. en el continente americano: desarrollo y perspectivas (incluye la organización y dirección del deporte de nuestro continente).

2- Nociones, sobre la estructura y funcionamiento del organismo humano.

#### Objetivos específicos:

- Rememorar los aspectos planteados en el tema " Nociones elementales sobre la estructura y funcionamiento del organismo humano" en la categoría anterior.
- Propiciar la comprensión acerca de las particularidades anatómicas del organismo humano que se perfecciona mediante la ejercitación física sistemática.

#### Contenido:

- Revisión del contenido estudiado en el tema " Nociones elementales sobre la estructura y funcionamiento del organismo humano". Los huesos, su constitución y tipos. Las articulaciones, su constitución y tipos. Los músculos, su composición y tipo. Sistema cardio- respiratorio. El corazón, las arterias y las venas. Cambios funcionales por la influencia de las cargas físicas de variada intensidad. La respiración, los movimientos respiratorios y el intercambio gaseoso. Aparato digestivo y el intercambio de sustancias. El aparato genital y renal y sus funciones. El sistema nervioso central y su función rectora en el organismo. Sus componentes y funciones principales. Perfeccionamiento del funcionamiento del organismo humano por la influencia de la práctica deportiva sistemática en el fortalecimiento de la salud, de la capacidad de trabajo y el mejoramiento de la capacidad de trabajo y capacidades motrices del hombre.

3- Higiene, fortalecimiento de la salud, régimen de vida y alimentación de las gimnastas.

#### Objetivos específicos:

- Rememorar los aspectos más importantes tratados acerca de este tema en la categoría anterior.

- Educar, a las gimnastas en la observancia de las medidas higiénicas, del estado de salud, así como de la organización adecuada del régimen de vida en correspondencia con los requerimientos de la práctica deportiva sistemática y otras tareas sociales.
- Educar a las gimnastas en estricta observancia del régimen dietético que exige nuestro deporte.

**Contenido:**

Análisis de los aspectos abordados en este tema para las edades de 6 - 8 años. La higiene de los ejercicios físicos y del deporte, su significación y tareas fundamentales. Aspectos higiénicos del régimen de trabajo y descanso en la práctica deportiva. La higiene personal de las gimnastas: higiene del cuerpo y los procedimientos dirigidos a este fin (lavado, ducha, baño de mar, baño de vapor, sauna, masajes). La higiene del vestuario deportivo, higiene de la instalación deportiva.

El fortalecimiento del estado de salud y su significación para elevar la capacidad de trabajo de las gimnastas y aumentar la resistencia del organismo a las enfermedades, mediante la práctica deportiva. Medios para el fortalecimiento de la salud (baños de sol, baños de mar, toma de aire).

Definición de alimentos y su valor calórico. Importancia del consumo y gastos de las calorías mantenidas en los diferentes tipos de alimentos y su dependencia del volumen e intensidad de las cargas de entrenamiento y competencias.

4- Control médico, autocontrol y profilaxis de traumas.

**Objetivos específicos:**

- Conocer los aspectos más importantes y generales acerca del tema.
- Educar a las gimnastas en la estricta observación del control médico sistemático como requisito, dirigido a garantizar un estado de salud óptimo.
- Educar el autocontrol.
- Educar a las gimnastas en la prevención de los traumas más frecuentes que se producen en nuestro deporte.

**Contenido:**

Significado del control médico en la práctica deportiva y su valor. Algunos parámetros del control médico. Datos del autocontrol, estado de ánimo, capacidad de trabajo, sueño, apetito, peso corporal, forma deportiva, fatiga, descanso activo y pasivo, sobre entrenamiento y su registro en el diario de entrenamiento. Control pedagógico del diario de entrenamiento por parte de la entrenadora.

Valoración colectiva de los resultados de control médico sistemático realizado al grupo de gimnastas. Control del certificado médico de aptitud para la práctica de ejercicios físicos sistemáticos, carné de salud. Parámetros objetivos de control médico: peso, talla, frecuencia cardíaca y otros.

Los traumas más frecuentes en las gimnastas, sus causas y como prevenirlos. Particularidades de los traumas deportivos en las clases de entrenamiento y en las competencias de esta modalidad gimnástica. Prestación de los primeros auxilios. Las heridas y sus tipos. Las contracciones musculares, distensiones musculares y



ligamentos, las rupturas musculares y otras lesiones. Los hematomas y su clasificación. Los traumas óseos más frecuentes.

5- Fundamentos de educación musical.

**Objetivos específicos.**

- Consolidar los aspectos fundamentales abordados en el tema "Nociones elementales sobre música...." en la categoría anterior.
- Educar en las gimnastas la capacidad de sentir la música.
- Contribuir a la adquisición de conocimientos sobre los diferentes medios de expresión musical dirigidos a propiciar una adecuada concordancia música - movimiento.
- Elevar el nivel de educación de educación estética de las gimnastas.

**Contenido:**

Revisión del contenido estudiado en la categoría anterior. Nociones sobre aire o "tempo" de ejecución de una obra musical, su importancia en la G.R.. Clasificación del "tempo" de ejecución de una obra musical y su correspondencia con la velocidad de los movimientos, audiciones musicales con tareas dirigidas a este propósito. Nociones sobre la dinámica, su importancia en el acompañamiento musical que exige el deporte y su correspondencia con el movimiento. Principales términos de la dinámica musical, ejercicios especiales para la concordancia música - movimiento atendiendo a los diferentes acentos dinámicos. Improvisaciones sencillas.

6- Organización y celebración de competencias de G.R.

**Objetivos específicos:**

- Lograr que las gimnastas sepan los aspectos fundamentales sobre la organización y desarrollo de las competencias de G.R.

**Contenido:**

Estudiar del contenido del tema " Organización y celebración de competencias". Estudio de la reglamentación de competencias en sus aspectos esenciales. Tareas fundamentales que cumplen los jueces como educadores. Aspectos organizativos preparatorios de una competencia: recursos materiales y humanos que exige. Composición del programa de competencias. Categorías competitivas. Servicio médico que se presta durante la competencia. Comisión verificadora de instrumentos y condiciones de la instalación deportiva.

7- Reglas y Arbitraje de G R

**Objetivos específicos:**

- Lograr que las gimnastas aumenten el nivel de participación consciente en las competencias, basándose en el conocimiento de las reglamentaciones fundamentales del deporte.

**Contenido:**

Estudiar del reglamento de los concursos: generalidades del tema " Organización y celebración de competencias de G R".

Estudio de la tabla de penalizaciones a través de ejemplos.

8- Inventario y equipamiento.

**Objetivos específicos.**

- Educar a las gimnastas en la observación del respeto y cuidado de la propiedad social.
- Enseñar a las gimnastas a cuidar, reparar y embellecer el equipamiento deportivo, así como controlar el inventario de la instalación deportiva.

**Contenido:**

Estudiar los aspectos del "Inventario y equipamiento". Designar responsables de inventario y equipamiento deportivo entre las gimnastas, chequeando el cumplimiento correcto de dichas responsabilidades, que tendrán un carácter temporal dirigido a estimular el valor educativo de la actividad.

9- Fundamentos de la técnica de los ejercicios de la GR.

**Objetivos específicos:**

- Enseñar a las gimnastas aquellos aspectos esenciales de la técnica del deporte.
- Posibilitar la comprensión de los aspectos fundamentales que forman parte de la maestría deportiva.

**Contenido:**

Particularidades de la técnica de los ejercicios de la GRD y su importancia y su importancia en el logro de la maestría deportiva. Aspectos tales como integridad de los ejercicios, dinamismo, carácter bailable y nivel artístico.

Características de la técnica de cada instrumento y grupos estructurales.

**PREPARACION ARTISTICO - ESTETICA**

**Objetivos específicos**

- Continuar desarrollando conocimientos sobre el arte a través del deporte, su especialidad deportiva y los contenidos propios de su nivel escolar.
- Precisar la importancia del estado físico, la higiene corporal, el vestuario y la calidad técnica de su ejecución como elementos de su formación estético deportiva.
- Profundizar en la apreciación musical y la relación música, selección y coreografía deportiva.
- Incorporar nuevos estilos danzarios en el conocimiento teórico práctico válidos para la ejecución deportiva.
- Continuar trabajando la expresión corporal como parte de la ejecución y la creatividad deportiva.

**Contenido**

Presentación de obras artísticas de valor mediante actividades de apreciación que incluya visita a centros culturales. Aprovechamiento de los contenidos humanísticos y artísticos que desarrolla la enseñanza primaria.

Información sistemática sobre la relación de los factores higiénico - técnico - corporales en el resultado estético - deportivo. Definición de las categorías

estéticas. Identificadores de la naturaleza, la sociedad y el deporte. Comprensión del resultado estético en la determinación oficial del rendimiento de la atleta. Importancia de la estética del atleta.

Profundización en aspectos propios del arte musical como: clasificación sencilla de los instrumentos, formas y estilos de la música. Nociones sobre "aire" o "tempo": clasificación de una obra musical y su correspondencia con la velocidad de los movimientos, la coreografía y la selección. Principales términos de la dinámica musical, ejercicios especiales para la concordancia música - movimiento atendiendo los acentos dinámicos. Audiciones musicales. Elección musical. El acompañamiento musical y su importancia.

Continuación de la apreciación danzaria a través de la práctica de los pasos clásicos y los bailes populares. Comprensión del carácterailable de la selección deportiva. Enriquecimiento del nivel artístico de la ejecución atlética con la fusión de elementos danzarios. Valor de la danza para la atleta de G R.

Profundización en los elementos de expresión corporal adquiridos en la etapa precedente. Conocimientos anatómicos básicos. Ejercicios de coordinación. Objeto sujeto. Incorporaciones de objetos, animales y plantas. Adaptaciones. Creación. Incorporación gestual a la coreografía deportiva.

Conocimientos de los pasos básicos de danzas folclóricas polka, gallop y vals, al frente, lateral y atrás. Presentación de las principales danzas afrocubanas y bailes populares. Práctica de pasos fundamentales. Vinculación danzario - deportiva.

## **9 AÑOS**

**OBJETIVO: Conformar la estructura de base de los ejercicios competitivos en relación con la ejecución eficiente de los elementos que conforman la escuela de movimientos gimnásticos y teniendo en cuenta las particularidades de las características físico - técnicas y psicológicas de las gimnastas.**

### **PREPARACION FISICA**

#### **PREPARACION FISICA GENERAL**

##### **Carreras:**

- Carreras rápidas de hasta 40m con control del tiempo.
- Carreras con cambio de dirección
- Carreras en plano inclinado durante 20seg (la mayor frecuencia de paso posible).
- Piramidal de hasta 4+4+5+5+6 min. por 1 min. de recuperación entre los tiempos de trabajo.
- Carrera a campo traviesa continua de 8-12 min. a ritmo moderado.
- Carreras en la arena de 20m por 1 min de recuperación.

##### **Salto:**

- Retomar los medios planteados en edades anteriores.
- De longitud sucesivos con ambas piernas y sobre una pierna (4-6 saltos) con control del tiempo y la distancia, para tramos de 8-10 m.

- De longitud sucesivos en forma alterna (4-6 saltos) con control de la distancia y el tiempo.
- Hacia una superficie más alta desde dos y una pierna (escalones o una mesa graduable) sin carrera de impulso.
- Salto en la arena con 2 y 1 pierna

#### **Lanzamientos.**

- Retomar lo planteado en 8 años.
- Lanzamientos sorpresivos desde diferentes posiciones (desde el suelo, de espalda, etc.)

#### **Juegos:**

- Retomar lo planteado en 8 años.
- Juegos pre-deportivos con pelotas con variación de las reglas y cambio de los límites del terreno.

**Gimnasia Básica:** Se mantienen los medios utilizados en las edades anteriores. (Ejercicios de Organización y Control y posiciones del cuerpo).

#### **III.1-Ejercicios de Desarrollo Físico General.**

- Para la educación de la postura.
- Para la educación de la fuerza.
- IDEM a la edad anterior, pero utilizando cargas externas.
- Fuerza Rápida hasta el 50 % del máximo esfuerzo. Repetir mientras no se observe reducción sensible de la rapidez ejecutiva por lo que debe de controlarse el tiempo de ejecución.
- Resistencia a la fuerza.- Del 40-60 % del máximo esfuerzo; hasta el cansancio o cerca de este.
- Fuerza submáxima.- Del 60-80 % del máximo esfuerzo, realizando cerca del máximo de repeticiones.
- Fuerza estática.- Del 80-90 % del máximo esfuerzo hasta que se modifique la postura técnica.

#### **Para la educación de la flexibilidad.**

IDEM a las edades anteriores.

#### **Para la educación de la rapidez.**

- Trabajo de las reacciones motoras, mediante desplazamientos, saltos, rodamientos, escalamientos, en forma de circuito contra reloj, 10 seg de trabajo por 30 seg. de descanso, regulando el descanso entre tandas, puede utilizarse el trabajo en competencias en dúo o grupos.
- Utilizar circuitos con obstáculos e implementos como pelotas aros donde sea necesario coordinar estos con los desplazamientos.

#### **Ejercicios para el desarrollo de la resistencia.**

- Combinación de ejercicios de moderada intensidad (no cíclicos con carácter variado).

Ej: Elevación lateral de piernas (con ritmo medio), elevación del tronco atrás, saltos con cuerda de hasta 5 min, elevación lateral de brazos con el 60-80 % del máximo peso alcanzado, carreras ascendiendo y descendiendo una escalera de uno o dos

pisos, trote de recuperación de 2 min., carreras de hasta 5 min. con intensidad moderada e iniciar el ciclo nuevamente.

- IDEM se realiza con la repetición de elementos técnicos ya aprendidos por un tiempo 5 a 10 min. recuperación 2 min.

#### **Preparación Física Especial.**

##### **Ejercicios para el desarrollo del equilibrio y la orientación.**

- Se mantienen los medios utilizados en edades anteriores, complicando la tarea motriz a desarrollar, a partir del aumento del tiempo de equilibrio y la utilización de equilibrios de mayor dificultad.
- Lanzamientos (pequeños y medios) y capturas con ojos cerrados, con instrumentos estudiados.
- Trabajo sobre una viga en el suelo de giros en passé.chaine, etc.
- Realizar serie dinámicas de movimientos por el piso y arriba para finalizar en equilibrio passé.

##### **Ejercicios para el desarrollo de la coordinación especial de movimiento.**

- IDEM a las edades anteriores (8 años).
- Realizar desplazamientos con el manejo de 2 instrumentos Ej. rotación del aro en el pie y rebote de una pelota.

##### **Ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad.**

- IDEM a edades anteriores, aumentando la amplitud de movimientos, de forma pasiva y activa, buscando variación en las posiciones en que se realicen los movimientos, de forma tal que se amplíen las posibilidades de desarrollo de esta capacidad.
- Pararse sobre los empeines con apoyo.
- Caminar sobre los empeines.
- Arqueo, desde 6ta posición, a tocar el piso.

##### **Ejercicios para el desarrollo de fuerza.**

Se utilizan los métodos planteados en la preparación física general.

- IDEM a 6-8 años, con sobrecarga y sin esta, con mayor exigencia en repeticiones y tiempo.
- Zancada desde carrera hacia una mesa graduable cada vez más alta, con una y otra pierna, al frente y al lado; con plomos de hasta 0.5 kg. en los tobillos o caderas.
- Zancadas sucesivas en el lugar con una y otra pierna procurando ir aumentando la amplitud de las piernas en cada salto. Repetir, mientras no se observe disminución sensible de la amplitud del salto.
- Salto. (lateral y de frente).
- De rebote (con piernas extendidas), zancadas laterales y de frente con control del tiempo 10seg.
- En split frente a la espaldera, peso entre las manos a nivel del pecho, bajar el tronco hasta la horizontal (plancha dorsal) y subir hasta la posición inicial (Fijar pierna de arriba a la espaldera).
- IDEM, pero en split de frente, haciendo movimientos de bajar y subir el tronco a la posición inicial (plancha lateral).
- IDEM en pencheé.

- Elevaciones de pierna con peso en los tobillos.
- Con tensores o ligas, separaciones enérgicas de piernas.
- Diferentes formas de lanzamientos con instrumentos con sobre peso.
- En arabesque con peso en los tobillos, elevación a más de 90° de la pierna.
- Saltos estudiados en la arena.

#### **Ejercicios para la educación de la resistencia**

- IDEM a 8 años
- Gran cantidad repeticiones de elementos técnicos aprendidos, cuidando la calidad de ejecución.
- Aumentar el tiempo de las combinaciones a 45 segundos. Trabajar partes de la selección o mitades (tres continuas) y completas (dos continuas).

#### **Test para medir el nivel de preparación física de las gimnastas**

- Utilizar los test de entrada a los centros de alto rendimiento, planteados para la edad escolar

### **PREPARACIÓN TÉCNICA**

#### **PRÁCTICA DE CONJUNTO**

- Consolidar contenidos de práctica de conjunto de la edad 8 años (IV unidad).
- Enseñanza de ejercicios de técnica corporal y con instrumentos de la unidad insistiendo en la psicomotricidad en sus formas más sencillas para garantizar la relación de las gimnastas en diversas formaciones: en dúos, tríos mediante intercambios sencillos; ejercicios de dificultad A ejecutados simultáneamente, alterna o en cascada con una duración fluctuante entre 0,45 a 1:00 min. El trabajo inicial se sugiere con todas las gimnastas con los mismos instrumentos: cuerda, aro y pelota.

### **UNIDAD II**

#### **PRÁCTICA DE CONJUNTO**



- Consolidar contenidos de práctica de conjunto planteados en la unidad 1.
- Ejercicios de técnica corporal y con instrumentos de la unidad buscando mayor complejidad en la psicomotricidad, priorizando las formas de relación de las gimnastas con poco desplazamiento en diferentes formaciones; mediante intercambios por lanzamientos entre 2 - 2,5 m; ejercicios de dificultad A ejecutados simultáneamente, alterna o en cascada con una duración entre 0,45 - 1:30 seg. Inicialmente todas las gimnastas con un mismo tipo de instrumento; después en combinaciones cuerda - aro, cuerda - pelota.

### UNIDAD III

#### **PRÁCTICA DE CONJUNTO**

- Consolidar contenidos de práctica de conjunto planteados en la unidad 2.
- Ejercicios de técnica corporal con instrumentos propios de esta unidad
- Buscando mayor complejidad en la psicomotricidad, al priorizar formas de relación de las gimnastas con poco desplazamiento en diferentes formaciones mediante intercambios por lanzamientos entre 2-2,5 min; ejercicios de dificultad B de saltos y equilibrios (de los más sencillos) ejecutados simultáneamente, alterna o en cascada con una duración entre 0.45-1:30 seg. Manteniendo el siguiente ordenamiento: todas las gimnastas con un mismo tipo de instrumento, después en combinación por cuerda - aro, cuerda - pelota y una relación dispar dos cuerdas 1 aro; dos aros 1 cuerda; dos cuerdas 1 pelota; dos pelotas 1 cuerda, etc.









**PROGRAMA DE ENSEÑANZA TÉCNICA CORPORAL 9 AÑOS**




Meses	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	GRAF
contenidos/ unidades	I	II	III	IV	Perfecc							
<b>1</b>												
<b>Ejercicios con apoyo</b>												
Libre fondo con relevé	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P		
Libre fondo de frente en lairendehosy endehos	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P		
Relevé en lairendehos grande catealasecondoy deart.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P		
Parada lateral	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P		
Hic - Hacendehos	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P		
Fuente a relevé endehosy endehos	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P		
<b>Centro</b>												
Fuente por pronadecompiernaen lairendehos	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P		
Preparación de tour fuente endehos	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P		
Libre de prouette endehos con pierna en laira 90º aart y alaseconde	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P		
Split con flexión profunda del tronco atrás	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P		
Pasode nazuka	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P		
<b>Alegro</b>												
Saltotour agupab 360º.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P		
<b>TÉCNICA CORPORAL ESPECÍFICA</b>												
<b>Arcada</b>												
Parada invertida con cantio de piernas	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P		
Desde arrodillada atrás círculos alternos de piernas y vuelta por el hombro	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P		
Desde diferentes posiciones (sentada, arrodillada sentada y arrodillada) realizar coza o cervatillos sobre una mano con desplazamiento	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P		
Seres arcadas	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P		
<b>Dificultades</b>												
Con cantio de piernas a Coza por pierna extendida	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P		
Salto vertical agupab con 360º en el vuelo	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P		





Fuente coiza		E	C	C	C	P	P	P	P	
Parada de pechos sin ayuda		E	C	C	C	P	P	P	P	
Grandecat. budes sin ayuda		E	C	C	C	P	P	P	P	
Parada de brazos en grandecat. a las conperna en budo		E	C	C	C	P	P	P	P	
Parada de brazos salidas desde suelo		E	C	C	C	P	P	P	P	
Movimiento hacia atrás pasero por puente apoyado en los codos con movimientos o no de las piernas		E	C	C	C	P	P	P	P	
Fuente conperna a la horizontal pasero de una rotación a diagonal (1 tour min. de 90° o 180°)		E	C	C	C	P	P	P	P	
Le 30° en grandecat. a tren y lateral		E	C	C	C	P	P	P	P	
Le 30° en grandecat. a las con ayuda		E	C	C	C	P	P	P	P	
1 tour ponce (ilusión) al frente, obs. sucesivos		E	C	C	C	P	P	P	P	
<b>3</b>										
<b>Ejercicios con apoyo</b>										
Consolidación de ejercicios aprendidos.			C	C	C	P	P	P	P	
Equilibrios conperna de apoyo, flexionada, perna libre en posiciones estudiadas.			E	C	C	P	P	P	P	
Parada obsal.			E	C	C	P	P	P	P	
Ola atrás sobre ambas piernas			E	C	C	P	P	P	P	
<b>Centro</b>										
Grandfuente en codos			E	C	C	P	P	P	P	
Grandfuente en brazos			E	C	C	P	P	P	P	
Lanzón			E	C	C	P	P	P	P	
Bales de noca			E	C	C	P	P	P	P	

<b>Alegro</b>													
Consolidación			C	C	C	C	C	P	P				
<b>TECNICA CORPORAL ESPECÍFICA</b>													
<b>Rearrodajas</b>													
Lesde arrodillada y desde sentada arrodillada split sobre una mano con desplazamiento			E	C	C	P	P	P	P				
<b>Elementos de preparación técnica especial</b>													
Preparación de los saltos carpaes			E	C	C	P	P	P	P				
<b>DIFFICULTADES</b>													
Consolidación de lo aprendido			E	C	C	P	P	P	P				
Salto en círculo de las dos piernas			E	C	C	P	P	P	P				
Arqueado con 180° de giro			E	C	C	P	P	P	P				
Lesde parada con perna al frente flexión progresiva de la pierna de apoyo al osado			E	C	C	P	P	P	P				
Lesde acostado a frente con arqueo, parada de pero			E	C	C	P	P	P	P				
Girar de catarras con ayuda, pasodirecto a paratrascosa			E	C	C	P	P	P	P				
Giro de 360° en paratrascosa			E	C	C	P	P	P	P				
Giro de 360° en girar de catarras con ayuda controlando la horizontal			E	C	C	P	P	P	P				
tour ponge (ilusión) lateral			E	C	C	P	P	P	P				
180° de rotación en girar de catarras al frente con flexión del tronco atrás consolidada desde el suelo			E	C	C	P	P	P	P				
4													
<b>Ejercicios con apoyo</b>													
Consolidación de los ejercicios aprendidos						C	P	P	P	P	P		

<b>Centro</b>											
Consolidación de los ejercicios aprendidos				C	P	P	P	P	P		
Paso de Tarantula				E	C	P	P	P	P		
Bailes de moda				E	C	P	P	P	P		
<b>Alegro</b>											
Grandje e anillo (zancada en rodilla)				E	C	P	P	P	P		
Consolidación de los ejercicios aprendidos.				C	C	P	P	P	P		
<b>TECNICA CORPORAL ESPECIFICA</b>											
<b>Reardaias</b>											
Consolidación de los ejercicios aprendidos				C	C	P	P	P	P		
<b>Elementos de preparación técnica especial</b>											
Consolidación de los ejercicios aprendidos				C	C	P	P	P	P		
<b>DIFFICULTADES</b>											
Consolidación de lo aprendido				C	C	P	P	P	P		
Fuente con grandecat				E	C	P	P	P	P		
Zancada con cambio de peras, por perallexionada				E	C	P	P	P	P		M
Fuente con peras por erona de la horizontal, con dos otras tomas diferentes tor de 90°				E	C	P	P	P	P		
Giro en grandecat con ayuda a tierra y la era 70°.				E	C	P	P	P	P		
Giro en grandecat arasentoude con ayuda				E	C	P	P	P	P		
Rotación en perone				E	C	P	P	P	P		





pernaa tiene y, etc)											
Rotamiento con el giro (con el codo o con el brazo), con dificultad coordinada con el instrumento (de rueda al comienzo de la dificultad y se captura al finalizar la misma).	E	C	C	C	P	P	P	P	P		
Rotamiento circular parcial y recuperación del instrumento en el mismo lugar.	E	C	C	C	P	P	P	P	P		
Rotaciones de aro (minimo 3) alrededor de una pared de cuerpo, salvo las manos y brazos sin desplazamiento, sin dificultad	E	C	C	C	P	P	P	P	P		
Rotaciones (inversion) libres de eje vertical del aparato en apoyo sobre la mano, sin dificultad	E	C	C	C	P	P	P	P	P		
Lanzamiento con inversión de aro sobre eje horizontal durante un elemento o una dificultad corporal.	E	C	C	C	P	P	P	P	P		
Lanzamiento dirigido y controlado con sujeción en el mismo plano.	E	C	C	C	P	P	P	P	P		
Lanzamiento y recuperación con paso a través del instrumento, durante una dificultad corporal de giro, flexibilidad, equilibrio y salto.		E	C	C	P	P	P	P	P		
Lanzamiento con rotación de aro sobre eje horizontal con los pies sin dificultad		E	C	C	P	P	P	P	P		
Realiza tres saltos sucesivos sin dificultad con paso a través del aro a cada vez.		E	C	C	P	P	P	P	P		
Realizar un salto de dificultad con paso a través		E	C	C	P	P	P	P	P		
Manipulación de aro con diferentes partes del cuerpo, salvo con las manos y los brazos durante un elemento		E	C	C	P	P	P	P	P		
Realiza transición de aro durante un salto de dificultad			E	C	C	P	P	P	P		
Rotamiento circular desde una posición en el suelo y recuperación sin dificultad y sin cambiar de sitio.			E	C	C	P	P	P	P		
Rotamiento de brazo o brazo pero con rotación de aro desde atrás y terminar en el frente sin dificultad.			E	C	C	P	P	P	P		
Rotamiento por el piso y paso a través del instrumento que rueda por el piso.			E	C	C	P	P	P	P		
Rotaciones de aro (minimo 3) alrededor de una pared de cuerpo, salvo las manos y brazos sin desplazamiento, sin dificultad			E	C	C	P	P	P	P		
Rotaciones (inversion) libres de eje vertical del instrumento en apoyo sobre la mano relacionado con una dificultad, (comenzar con las más sencillas).			E	C	C	P	P	P	P		
Lanzamiento con inversión de aro sobre su eje vertical en el lugar sin dificultad corporal.			E	C	C	P	P	P	P		
Lanzamientos dirigidos o controlados durante un salto.			E	C	C	P	P	P	P		
Pequeños lanzamientos sin manos, sin dificultad			E	C	C	P	P	P	P		

Lanzamiento por debajo de la axila, sin dificultad				E		C	C	P	P	P	P	
Lanzamiento y recuperar el aro con ambas palmas de las manos				E		C	C	P	P	P	P	
Lanzamiento dirigido en plano inclinado				E		C	C	P	P	P	P	
Lanzamiento y recuperar por rotación por detrás de la espalda.				E		C	C	P	P	P	P	
Lanzamiento y recuperar en arqueo, con o sin rotación.				E		C	C	P	P	P	P	
Lanzamiento y recuperar sin manos				E		C	C	P	P	P	P	
Lanzamiento y recuperar durante un salto (la captura es en el salto).				E		C	C	P	P	P	P	
Salto agrupado con un pase a través del instrumento, controlado en cada el frente (sin dificultad).				E		C	C	P	P	P	P	
Serie de saltos con paso atrás del instrumento cada vez.				E		C	C	P	P	P	P	
Continuar buscando con pie izquierdo las manos sin manos				E		C	C	P	P	P	P	
Continuar con transición durante un salto de dificultad				E		C	C	P	P	P	P	
Continuar con los tocamientos libres por el cuerpo durante un salto de dificultad				E		C	C	P	P	P	P	
Tocamiento de brazo a brazo pero con el brazo de desde el frente a las atrás				E		C	C	P	P	P	P	
Tocamiento en círculo sobre el suelo de pie y recuperar sin dificultad corporal.				E		C	C	P	P	P	P	
Realizar tocamiento y salir agrupado por en un lado del aro.				E		C	C	P	P	P	P	
Lanzamientos del aro sobre el sujeto vertical pero avanzando.				E		C	C	P	P	P	P	
Lanzamiento con el pie en el frente, perna a su/ sin cambio de plano.				E		C	C	P	P	P	P	
Lanzamiento y recuperar en el suelo.				E		C	C	P	P	P	P	
Realizar consecutivamente los tocamientos del frente, atrás y de atrás a frente en el lugar.				E		C	C	P	P	P	P	
Trabajo de programación de competencia				E		C	C	P	P	P	P	
Perfeccionamiento de lo aprendido.								P	P	P	P	
<b>MeSES</b>	Sp	Ot	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago
<b>Contenidos/Unidades</b>	I	II	III	IV	Perfec							
<b>FELOIA</b>												
Perfeccionamiento de lo aprendido en la categoría anterior.	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
Flecos o medias lanzamientos detrás de la espalda con una o dos manos y capturar en una dificultad.	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P	P	
Flecos o medias lanzamientos detrás de la espalda con las manos y recuperar sobre el dorso de las dos manos durante una dificultad corporal.	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P	P	
Serie de flecos que reproducen un ritmo variado, sin dificultad corporal.	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P	P	
Flecos, arcos en el suelo con una parte del cuerpo, salvo las manos y los brazos sin dificultad corporal.	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P	P	



Rebote (reimpulso) de la peca sobre una parte del cuerpo, salvo las manos y los brazos, sin dificultad.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Largo rodamiento (mínimo tres partes del cuerpo) sobre la zona anterior y posterior (dorsal) del cuerpo, en una posición en el suelo.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Realizar paraca de perro con la peca sujetada por los pies y mantener la posición.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Serie de rodamientos sucesivos sin interrupciones, sobre diferentes partes del cuerpo y en diferentes direcciones, durante cambios de posiciones del cuerpo, sin dificultad.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Largo rodamiento libre sobre el cuerpo durante el vuelo de un salto de dificultad (sentillos, cabride, etc.)	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Rotamiento grande (giro cruzado, etc.)	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Rotaciones libres de la peca en apoyo sobre la mano sin dificultad.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Amplio movimiento en 180 sobre el par horizontal, en pie, en todo el cuerpo (hacia el frente y hacia atrás) sin dificultad.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Rotaciones libres sobre el perro sin dificultad.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Agarrar la peca entre el pie y la perra, hacer algún movimiento.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Pequeños lanzamientos sin manos.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Pequeños lanzamientos fuera del campo visual (por detrás de la espalda, por debajo de la axila, etc.)	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Lanzamiento en salto sin dificultad (agrupado, vertical, etc.)	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Capturar sin manos en el piso.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Capturar fuera del campo visual sin dificultad y con dos manos.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Lanzamientos al frente de forma sucesiva sin desplazamiento, obligando a realizar balance para lanzar y para capturar (lograr una secuencia).	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Pequeños o medianos lanzamientos detrás de la espalda con las manos y recuperar sobre el dorso de una o dos manos durante una dificultad.		E	C	C	P	P	P	P	P	
Serie de pequeños lanzamientos que no tienen que ser variados solo buscar rapidez y fluidez en la secuencia de los lanzamientos (sin dificultad corporal).		E	C	C	P	P	P	P	P	
Rebotes activos en el suelo con una parte del cuerpo, salvo las manos y los brazos con dificultad (sentillos equilibrios, con piernas a 90° y rebotar contra el suelo, etc.)		E	C	C	P	P	P	P	P	
En apoyo sobre el perro, piernas arriba, largo rodamiento sobre las piernas y sobre el tronco sin dificultad.		E	C	C	P	P	P	P	P	
Serie de rodamientos sucesivos sin interrupción, sin dificultad.		E	C	C	P	P	P	P	P	
Rotaciones libres de la peca en apoyo sobre los codos sin dificultad.		E	C	C	P	P	P	P	P	

corporal.													
IV movimiento en 8 sobre el plano vertical, con cambio de plano sin dificultad corporal.		E	C	C	P	P	P	P	P	P			
Lanzamiento grande 360° (comenzar con giro de app, etc.)		E	C	C	P	P	P	P	P	P			
Lanzamiento en salto de menos dificultad y combinado con capturas en el piso sin manos		E	C	C	P	P	P	P	P	P			
Secuencia de lanzamientos con balance pero con desplazamiento		E	C	C	P	P	P	P	P	P			
Serie de pequeños y medianos lanzamientos variados por su amplitud			E	C	C	P	P	P	P	P			
Serie de rebotes que reproducen un ritmo vertical, sin o con dificultad corporal.			E	C	C	P	P	P	P	P			
IV movimiento en 8 sobre el plano vertical, con cambio de plano y amplitud movimiento del tronco.			E	C	C	P	P	P	P	P			
Con la peca en el piso, apoyar el pie sobre la misma y realizar rodamiento por encima de esta hacia el frente y hacia atrás			E	C	C	P	P	P	P	P			
Lanzamiento y captura por rodamiento de ambos brazos			E	C	C	P	P	P	P	P			
Lanzamiento y gran captura con una mano realizando balance.			E	C	C	P	P	P	P	P			
Lanzamiento y captura en un salto sencillo (exigir balance por el lateral del cuerpo para lanzar y para capturar)			E	C	C	P	P	P	P	P			
Lanzamiento y vuelta de frente captura en el piso.			E	C	C	P	P	P	P	P			
Trabajo de programación de competencia			E	C	C	P	P	P	P	P			
Perfeccionamiento de lo aprendido						P	P	P	P	P			
<b>Meses</b>	Sp	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ag	
<b>Contenidos/Unidades</b>	I	II	III	IV	Perfec								
<b>MAZAS</b>													
Perfeccionamiento de lo aprendido en la categoría anterior	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
IV miro horizontal.	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P	P	P	P
IV miro vertical en rodaje de la cabeza	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P	P	P	P
Lanzamiento grande con una sola mano	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P	P	P	P
Serie de lanzamientos pequeños	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P	P	P	P
Rodamiento de las mazas por el piso y por un segmento corporal.	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P	P	P	P
Lanzamientos alternos de las mazas, medios y grandes		E	C	C	C	P	P	P	P	P	P	P	P
IV miro vertical de 3 tiempos a frente.		E	C	C	C	P	P	P	P	P	P	P	P
Gopeco de las mazas sin control visual.		E	C	C	C	P	P	P	P	P	P	P	P
Lanzamientos simultáneos asimétricos			E	C	C	C	P	P	P	P	P	P	P
Lanzamientos pequeños de dos mazas en una sola mano			E	C	C	C	P	P	P	P	P	P	P

Lesizamientos				E	C	C	P	P	P	P		
Trabajo del programa de competencia				E	C	C	P	P	P	P		
Perfeccionamiento de lo aprendido							P	P	P	P		
<b>Meses</b>	Sp	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago
contenidos/ unidades	I	II	III	IV	Perfec.							
<b>NAZAS</b>												
Perfeccionamiento de lo aprendido en la categoría anterior	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P		
Molino horizontal.	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Molino vertical en la parte de la cabeza	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Lanzamiento grande con una sola naza.	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Serie de lanzamientos pequeños	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Rotamiento de las nazas por el peso y por un segmento corporal.	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Lanzamientos alternos de las clavos, medios y grandes		E	E	C	C	C	P	P	P	P		
Molino vertical de 3 tiempos a frente.		E	E	C	C	C	P	P	P	P		
Golpeo de las clavos sin control visual.		E	E	C	C	C	P	P	P	P		
Lanzamientos simultáneos asimétricos				E	E	C	C	P	P	P		
Lanzamientos pequeños de dos nazas en una sola mano				E	E	C	C	P	P	P		
Lesizamientos				E	E	C	C	P	P	P		
Trabajo del programa de competencia				E	E	C	C	P	P	P		
Perfeccionamiento de lo aprendido							P	P	P	P		

## 10 AÑOS

**OBJETIVO:** Conformar la estructura de base de los ejercicios competitivos en relación con la ejecución eficiente de los elementos que conforman la escuela de movimientos gimnásticos y teniendo en cuenta las particularidades de las características físico - técnicas y psicológicas de las gimnastas.

### PREPARACIÓN FÍSICA

#### Preparación Física General

##### Carreras

- IDEM a 9 años
- Piramidal de hasta 5+5+6+6+7 min. por 1 min. de recuperación. 3 min. a campo traviesa entre 12 y 16 min. continuos a ritmo moderado.
- Circuito de trabajo de 3 a 5 min continuos

##### Salto s.

IDEM a 9 años

- Saltos de longitud sucesivos con ambas piernas y una pierna (entre 6 y 8 saltos) con control de la distancia y del tiempo, para tramos de 10 a 12 m.
- Saltos de longitud sucesivos en forma alterna (entre 6 y 8 saltos) con control de la distancia y el tiempo.
- Hacia una superficie más alta (escalones, mesa graduable u otro medio) con una o dos piernas, sin carrera de impulso, sin y con sobre peso de hasta 1 kg.
- Saltos en la arena (alternos, de longitud con despegue sobre dos piernas y rebotes).
- Saltos continuos sobre una pierna pasando obstáculos de diferentes alturas.
- Saltos en zigzag con una pierna en 10seg la mayor cantidad de saltos.
- Saltos con flexión de 2 piernas hasta 90° buscando máxima altura en 15seg

##### Ejercicio de desarrollo físico general

- Intensificar los medios de fuerza rápida y el trabajo de resistencia a la fuerza.

##### Para la educación de la fuerza

- Retomar los medios propuestos para 8 y 9 años, así como los métodos planteados.
- Abdominales en suspensión, elevando piernas flexionadas y bajándolas extendidas lentamente.
- Abdominales en suspensión en plano inclinado con peso, con piernas extendidas a elevar piernas arriba. (repeticiones posibles, controlando también el tiempo).
- Tracciones (cantidad de repeticiones)
- Planchas con piernas elevadas en un banco sueco u otro medio con similar altura.
- Arrodilladas, flexión del cuerpo extendido atrás, brazos arriba (por

repeticiones o manteniendo la posición).

**Para la educación de la rapidez**

- IDEM a 9 años
- Series de movimientos conocidos contra reloj.

**Para la educación de la resistencia**

- IDEM 9 años
- Trabajo para el desarrollo de la resistencia aerobia de media duración, con actividades variadas entre los 3 y 10 min. de trabajo continuo.
- Circuito con obstáculos.

**Preparación Física Especial**

**Ejercicios para el desarrollo del equilibrio y la orientación.**

- Continuar utilizando los medios planteados en la edad anterior.
- Lanzamientos pequeños y medios en el lugar, giro y captura, todo con los ojos cerrados (utilizar solo los instrumentos estudiados)
- Vueltas con desplazamientos ej: Chaîne (seis vueltas) y mantener inmediatamente una posición de equilibrio ej: passé con ojos cerrados. (por uno y otro lado)
- Malabares con ojos cerrados.

**Ejercicios para el desarrollo de la coordinación especial de movimiento.**

- A las combinaciones de elementos estudiados, agregar nuevos elementos.
- Realizar combinaciones a partir de selecciones conocidas por el lado contrario.
- Cambios en el tiempo de ejecución de las combinaciones de elementos conocidos
- Realizar serie de movimientos por el lado no dominante elementos conocidos.
- Cambiar cada vez el elemento de enlace entre las dificultades de una combinación.

**Ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad.**

- Aplicar complejo de ejercicios en el piso.
- Continuar con los medios propuesto en edades anteriores.
- Mantenciones de las posiciones de strech entre 10 y 20 seg. cada vez.
- Grand battement con peso en las piernas.3% de peso corporal
- Buscar las posiciones para realizar los movimientos que permitan la mayor amplitud de movimiento según las características de las gimnastas.
- De preferencia al PNF del stretching
- Trabajar el split entre dos elevaciones de 20-25 cm

**Ejercicios para el desarrollo de la fuerza**

- Aplicar complejo de ejercicios en el piso.
- Continuar con los medios propuestos en edades anteriores, particularmente en 8 y 9 años.
- Los abdominales de tronco sin y con peso, se podrán hacer también con torsiones.
- IDEM para las elevaciones del tronco atrás desde acostado al frente en el

- cajón sueco o en otro aparato gimnástico.
- Saltos aprendidos con peso en los tobillos.
- Saltos dobles con peso en los tobillos.
- Relevé lent con peso en los tobillos. Plancha dorsal con peso en el tronco y pierna.

## PREPARACIÓN TÉCNICA

### UNIDAD I

#### **PRÁCTICA DE CONJUNTO**

- Consolidar contenidos de práctica de conjunto planteados en 9 años.
- Trabajo de práctica de conjunto priorizando diversas formas de relación de las gimnastas utilizando ejercicios de técnica corporal y con instrumentos propios de la 1era Unidad sin y con desplazamiento en diferentes formaciones mediante intercambios por lanzamiento entre 3-4 metros; ejercicios de dificultad B de saltos y equilibrios (de cierta complejidad) ejecutados de diversas formas entre 1:30 - 2:00 seg. Garantizando el siguiente ordenamiento:

Todas las gimnastas con un mismo tipo de instrumento.

- En combinaciones pares.
- En combinaciones dispares.

**Nota:** en todos los casos se partirá de los instrumentos propuestos en la unidad 1.

### UNIDAD II

#### **PRÁCTICA DE CONJUNTO**

- Consolidar contenidos de práctica de conjunto de la 1ra unidad.  
Trabajo de práctica de conjunto diversificando la relación de las gimnastas mediante ejercicios de técnica corporal y con instrumentos propios de la 2da unidad sin y con poco desplazamiento en diferentes formaciones mediante intercambios por lanzamiento entre 3 - 4 m.; ejercicios de dificultad de los diferentes grupos corporales ejecutados entre 1:30-2:00 seg. Garantizando el siguiente orden:
- Todas las gimnastas con los cuatro instrumentos propuestos en la unidad anterior.
- En combinaciones pares.
- - En combinaciones dispares

### UNIDAD III

#### **PRÁCTICA DE CONJUNTO**

- Consolidar contenidos de la práctica de conjunto de la 2da mitad.
- Trabajo de práctica de conjunto diversificando las formas de relación entre las gimnastas con ejercicios de la técnica corporal y con instrumentos de la 3ra unidad sin y con poco y gran desplazamiento en variadas

formaciones (de mayor complejidad) mediante intercambios a una distancia de 3 a 4 m. como mínimo, con ejercicios de dificultad de los diferentes grupos corporales ejecutados entre 1:30-2:00 seg. de la siguiente manera:

- Todas las gimnastas con los cinco instrumentos propuestos en la 3ra unidad (excepto la cinta que será trabajada en formas sencillas de relación, preferiblemente en dúos).
- En combinaciones pares.
- En combinaciones dispares



#### UNIDAD IV

#### **PRÁCTICA DE CONJUNTO**






- Perfeccionamiento de los elementos propuestos en la unidad 3.





Fuente acrobática de	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Dificultades mixtas de saltos aprendidos	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Tour lent de 180° en bodega con ayuda	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Idem en grandecat atrás con ayuda	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Giro costado de 360° contra rotación sobre la perra	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Tour plonge hacia atrás con introducción de la perra	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
<b>2</b>										
<b>Ejercicios con apoyo</b>										
Perfeccionamiento de los ejercicios aprendidos	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Lamirond de jante en l'air en dedans (1er y 2da mitad)	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Monte a cou de pied en relevé de vant pasando por V posición de piernas a relevé	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Cl lateral y atrás a terminar sobre una perra	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
<b>Centro</b>										
Perfeccionamiento de los ejercicios aprendidos	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Crisee a la seconde	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Tour fouette (4).	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Pas de tango	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Cl lateral y atrás a terminar sobre una perra	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
<b>Alegro</b>										
Perfeccionamiento de los elementos estudiados	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Balón sauté en dedans y en dehors (1er fase)	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Balón a la seconde	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
<b>TECNICA CORPORAL ESPECIFICA</b>										
Handa dorsal arrodillada con apoyo de una mano	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
<b>Preparaciones</b>										
Perfeccionamiento de los elementos estudiados	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Variantes de preparación desde la posición de parada a terminar en el piso	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Series acrobáticas (sobre la base a grupo de preparaciones aprendidas y admitidas en las reglamentaciones)	E	C	C	C	P	P	P	P	P	



Perfeccionamiento de los elementos estudiados				E	C	C	C	P	P	
Variantes de prearrodajas de la posición de arrodillada sin desplazamiento				E	C	C	C	P	P	
<b>DIFFICULTADES</b>										
Casaca con impulso y retroceso en el mismo eje				E	C	C	C	P	P	
Capacho con flexión de tronco				E	C	C	C	P	P	
Grandecat atrás con ayuda pasodirecto o grandecat a frente con flexión de tronco atrás y retorno al grandecat atrás con ayuda con media vuelta del cuerpo				E	C	C	C	P	P	
Dificultad mixta de equilibrio por ché media rotación en el eje a grandecat a frente con flexión de tronco atrás (plancha dorsal)				E	C	C	C	P	P	
Rotaciones múltiples y series de giros a partir de lo aprendido				E	C	C	C	P	P	
Giro de 360° grandecat atrás con tronco balanceado				E	C	C	C	P	P	
Giro en arces que con flexión de tronco atrás				E	C	C	C	P	P	
<b>4</b>										
<b>Ejercicios con apoyo</b>										
Perfeccionamiento de los ejercicios aprendidos en las unidades 1, 2 y 3					P	P	P	P	P	
<b>Centro</b>										
Perfeccionamiento de los ejercicios estudiados en las 3 unidades anteriores del nivel II de la categoría esoda					P	P	P	P	P	
<b>Alejo</b>										
Perfeccionamiento de los elementos aprendidos en las 3 primeras unidades de este nivel					P	P	P	P	P	
<b>TECNICA CORPORAL ESPECIFICA</b>										
<b>Prearrodajas</b>										
Perfeccionamiento de las prearrodajas de las unidades 1, 2 y 3					P	P	P	P	P	
Enseñanza de variantes de prearrodajas desde la posición de arrodillada con desplazamiento				E	C	C	C	P	P	





Realiza un giro cruzado en da con pequeños pasos, comienza por 1/4 de giro y realiza rotamiento de brazo a brazo comienza por el frente (el rotamiento se puede realizar por partes hasta realizarlo completo)	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Rotaciones (Inversiones) libres de eje vertical de instrumentos sobre la mano, relacionado con una dificultad	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Rotamiento por el suelo y saltar en salto agitado por el frente de aro, tratar de cantar el movimiento técnico del instrumento con los pies	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
En una posición en el suelo, reimpulsar el aro que vuela de un lanzamiento con los pies sin cambiar la rodada al aro	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Lanzamientos con inversiones de aros sobre su eje horizontal o vertical sin dificultad (al frente y atrás)	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Lanzamiento con rotaciones de aros sobre su eje horizontal o vertical con los pies sin dificultad	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
En el párp vertical a través de cuerpo saltar el aro y realizar rebote con el muslo y el empeño sin dificultad	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Lanzamiento y realizar un rane	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Lanzamiento sin manos, fuera de campo visual, durante un salto sin dificultad	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Capturar sin manos, fuera de campo visual, en salto, sin manos y en el paso sin dificultad	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Lanza y recupera con paso a través de aparato, durante una dificultad corporal de giro, de flexibilidad o de equilibrio	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Realiza un salto de dificultad contra transmisión de aro por debajo de las piernas durante una dificultad de salto (de mayor amplitud).	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Rotamiento libre sobre el cuerpo durante el vuelo de un salto de cualquier nivel.		E	C	C	C	P	P	P	P	
La rotación libre por tres partes del cuerpo durante un giro de 360° sin dificultad		E	C	C	C	P	P	P	P	
Lanzamiento con rotaciones de aros sobre su eje horizontal o vertical con los pies sin dificultad		E	C	C	C	P	P	P	P	
Frecuentes lanzamientos vertical por el frente de cuerpo y reimpulsar el aro durante un elemento (salvo las manos y los brazos)		E	C	C	C	P	P	P	P	
Lescear o colliaca sentada por el aro en un pie, realizar una vuelta de frente o una arrodada por el pecho, etc		E	C	C	C	P	P	P	P	
Lanzamiento y realizar un rane y capturar inmediatamente		E	C	C	C	P	P	P	P	
Diferentes tipos de lanzamientos, con o sin manos, fuera de campo visual, durante un salto, relacionados o no con una dificultad		E	C	C	C	P	P	P	P	

Diferentes tipos de capturas sin incluir las rotaciones (inversiones) sobre otras partes del cuerpo, sin dificultad		E	C	C	C	P	P	P	P	
Rotaciones sobre el suelo, sentarse y levantarse e ir hacia atrás con una inversión en los pies		E	C	C	C	P	P	P	P	
Un salto de paso a través del arco con un salto de dificultad (salto sencillo) (hacia el frente)		E	C	C	C	P	P	P	P	
Invenciones sin manos incorporando agras dificultades		E	C	C	C	P	P	P	P	
Lanzamiento con rotaciones del arco sobre su eje horizontal hacia atrás con los pies (dificultades sencillas)			E	C	C	P	P	P	P	
Lanzamiento y rotamiento dinámico			E	C	C	P	P	P	P	
Con la perra en el uso del arco que vuelve de un lanzamiento durante un salto sin dificultad			E	C	C	P	P	P	P	
Lanzamiento dinámico y reanar con el arco de paso con el mano			E	C	C	P	P	P	P	
Lanzamientos y capturas de traes sin aprendidos			E	C	C	P	P	P	P	
Lanzamiento y rotamiento dinámico y capturas al momento de la reente			E	C	C	P	P	P	P	
Trabajo de programa de competencia			E	C	C	P	P	P	P	
Perfeccionamiento de lo aprendido						P	P	P	P	

Meses	Sp	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago
Contenido/Unidades	I	II	III	IV	Perfec							
<b>PELOIA</b>												
Perfeccionamiento de lo aprendido en la categoría anterior.	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P		
Que no tiene el lanzamiento de atrás de la espalda con sin manos y recuperar con una mano durante un adficultad corporal.	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Serie de recuperas lanzamientos variados por rotaciones, dirección y amplitud (sin dificultad).	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Aumentar la comprensión de la serie de recuperas que reproducen un ritmo variado, sino con dificultad corporal.	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Recuerdos vivos en el suelo con una parte del cuerpo, salvo las manos y los brazos sin dificultad o dificultad corporal, incluir saltos de dificultad y recodar con la perra está al frente	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Recuerdos vivos de la perra sobre una parte del cuerpo, salvo las manos y brazos sin dificultad o dificultad corporal (comenzar con dificultades de flexibilidad y equilibrio)	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Serie de rotamientos sucesivos y sin interrupción sin dificultad	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
La aproximación sobre tres partes del cuerpo durante un giro de 360° de	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		

Con dificultad										
Largos movimientos de apoyo e cuerpo durante el vuelo de un salto de dificultad de mayor amplitud.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Rotaciones libres de la pata en apoyo sobre los dedos, sino con dificultad.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Amplio movimiento de apoyo para horizontal. Empleo de todo el cuerpo sino con dificultad corporal.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Con apoyo de la pata entre el pie y la pata para realizar un gran salto y realizar rodamiento por toda la pata.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Lanzamiento sin manos iterado de campo visual, por debajo de la pata sin salto durante un salto.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Capturas iteradas de campo visual con una sola mano, pero sin manos, en un salto.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Frecuente de la pata para lanzamientos de la espalda con o sin manos y recuperar sobre el dorso de una o dos manos durante una dificultad.		E	C	C	P	P	P	P	P	
Serie de pequeños lanzamientos variados por su ubicación, dirección, amplitud y tipo de recuperación (con impulso).		E	C	C	P	P	P	P	P	
Con apoyo de la pata entre el pie y la pata para realizar un salto y saltar por rodamiento por toda la pata.		E	C	C	P	P	P	P	P	
Lanzamientos de los dedos sin apoyo para lanzar en un salto por debajo de la pata (semillo) "salto con pata a 90°".		E	C	C	P	P	P	P	P	
Lanzar y realizar ilusión, voltear a la izquierda, etc.		E	C	C	P	P	P	P	P	
Lanzar y recuperar por rodamiento por ambos lados continuando con el mismo rodamiento hacia atrás.		E	C	C	P	P	P	P	P	
Capturar y realizar ilusión rápidamente.			C	C	P	P	P	P	P	
Rodamiento por el piso y realizar rodamiento de cabeza por el apoyo de la pata.			E	C	C	P	P	P	P	
Coordinar algunos lanzamientos y capturas con dificultades corporales.			E	C	C	P	P	P	P	
Lanzar y recuperar durante una ilusión.			E	C	C	P	P	P	P	
Serie de rodamientos sucesivos sin interrupción, sobre diferentes partes del cuerpo sin dificultad.			E	C	C	P	P	P	P	
En apoyo sobre el pie, pata o pata, largos movimientos sobre las piernas y sobre el tronco (sin dificultad).			E	C	C	P	P	P	P	
Lanzar y recuperar en la pata para el rodamiento por un brazo.			E	C	C	P	P	P	P	
Trabajo de programa de conciencia.			E	C	C	P	P	P	P	
Perfeccionamiento del aprendizaje.					P	P	P	P	P	



Meses	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago
contenidos/únicos	I	II	III	IV	Perfec							
<b>RAZAS</b>												
Perfeccionamiento de lo aprendido en la categoría anterior.	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
Serie de nalgos, vertical y horizontal.	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P	P	
Nalgos	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P	P	
Nalga vertical abajo.	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P	P	
Variancia de lanzamientos asimétricos.	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P	P	
Transmisión de la raza por debajo de las piernas durante un salto sin dificultad.	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P	P	
Continuar trabajando en la serie de nalgos diferentes y nalga vertical abajo.		E	C	C	C	P	P	P	P	P	P	
Flecos o medanos lanzamientos de atrás de la espalda a trote con una mano.		E	C	C	C	P	P	P	P	P	P	
Nalgos durante un salto sin dificultad.		E	C	C	C	P	P	P	P	P	P	
Movimientos asimétricos de las razas por la toma, dirección y amplitud de las durante una dificultad corporal.		E	C	C	C	P	P	P	P	P	P	
Lanzamientos en escapadas (lanzamientos consecutivos con las dos razas en el vuelo simultáneamente) con elementos corporales.		E	C	C	C	P	P	P	P	P	P	
Rodamientos sobre diferentes partes del cuerpo sin dificultad.		E	C	C	C	P	P	P	P	P	P	
Lanzamientos asimétricos.		E	C	C	C	P	P	P	P	P	P	
Serie de nalgos sobre diferentes partes y niveles sin dificultad.		E	C	C	C	P	P	P	P	P	P	
Nalgos durante el vuelo de un salto sin dificultad.		E	C	C	C	P	P	P	P	P	P	
Movimientos asimétricos de las razas por la toma, dirección y amplitud de las durante una dificultad corporal.		E	C	C	C	P	P	P	P	P	P	
Lanzamientos en escapadas (lanzamientos consecutivos con las dos razas en el vuelo simultáneamente) con elementos corporales.		E	C	C	C	P	P	P	P	P	P	
Rodamientos sobre diferentes partes del cuerpo sin dificultad.		E	C	C	C	P	P	P	P	P	P	
Lanzamientos asimétricos.		E	C	C	C	P	P	P	P	P	P	
Serie de nalgos sobre diferentes partes y niveles sin dificultad.				E	C	C	P	P	P	P	P	
Nalgos durante el vuelo de un salto sin dificultad.				E	C	C	P	P	P	P	P	
Rodamiento sobre diferentes partes del cuerpo con dificultad.				E	C	C	P	P	P	P	P	
Varios de las razas por las diferentes partes del cuerpo, exceptuando las				E	C	C	P	P	P	P	P	



## 11 AÑOS

**OBJETIVO:** Conformar la estructura de base de los ejercicios competitivos en relación con la ejecución eficiente de los elementos que conforman la escuela de movimientos gimnásticos y teniendo en cuenta las particularidades de las características físico - técnicas y psicológicas de las gimnastas.

### PREPARACIÓN FÍSICA

#### **Preparación Física General**

##### **I Atletismo**

I.1- Carreras

I.2 Saltos

##### **II Juegos**

- IDEM a las edades anteriores

##### **III Gimnasia Básica**

Se mantienen los medios utilizados en el grupo de edades anteriores.

##### **Para la educación de la fuerza**

- Utilizar los medios planteados para 9-10 años.
- Arrodillada llevar cuerpo atrás extendido brazos arriba, con pelota medicinal mediana.
- Abdominales en plano inclinado trabajando series de 80-90% del RM
- Abdominales en suspensión hasta 90° con piernas extendida. MAXIMA CANTIDAD
- Colgada de la paralela alta, elevar las piernas y describir un semicírculo pasando las piernas por encima de la paralela baja. 30seg.
- Lanzamiento de pelota medicinal en 10-20seg en pareja.
- Acostada entre dos sillas o bancos, el cuerpo suspendido (solo se apoyan la cabeza y pies) manteniendo la posición; el ejercicio se ejecuta de frente y espalda

##### **Para la educación de la rapidez**

- Se utilizarán los medios planteados en 9 y 10 años.
- Recorrido utilizando varios medios como banco, cajones, mesas, etc.

##### **Para la educación de la resistencia**

- Se utilizarán los medios planteados en 9 y 10 años.

### **PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL**

#### **Ejercicios para el desarrollo del equilibrio y la orientación.**

- Se continúa trabajando con los medios propuestos para 9-10 años.
- Saltos con giro de 540°.
- Mantener los equilibrios estudiados con los ojos cerrados.
- Ejecución de equilibrios en condiciones no usuales de altura (encima de viga o banco sueco).
- A una gimnasta en equilibrio, ordenarle a hacer movimientos oscilatorios de los brazos o el tronco y a mantener el equilibrio o recuperarlo

inmediatamente después de la pérdida del mismo.

- Ejecución de combinaciones sencillas de elementos con ojos cerrados.
- Lanzamientos grandes y captura con un paso (todo con ojos cerrados).
- IDEM por debajo de la axila.
- Giros de 360° con ojos cerrados.

#### **Ejercicios para el desarrollo de la coordinación especial de movimiento.**

- Se continúa trabajando con los medios propuestos para 9-10 años aumentando el grado de dificultad de las mismas.
- Trabajo de combinaciones de dificultades con 2 instrumentos y en pareja.

#### **Ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad.**

- Continuar con los medios propuestos para la edad anterior, haciendo tiempos de mantenciones de 1 min seg., en las posiciones de gran amplitud, en dependencia de las características de flexibilidad de la gimnasta.
- Insistir en las posiciones de más de 180°, 90°, según el segmento corporal.
- Fijar posiciones de piernas desde diferentes ángulos de partidas
  - 45° a 90°
  - 90° a 180°
  - 45° a 180° manteniendo 10 seg en cada posición.

#### **Ejercicios para el desarrollo de la fuerza.**

- Continuar con los medios propuesto para edades anteriores.
- Zancada desde carrera de impulso hacia una mesa graduable cada vez más alta, con una y otra pierna al frente y al lado con plomos de hasta 1.5 kg. en tobillos o cadera.
- Zancadas sucesivas en el lugar aumentando la amplitud de las piernas en cada salto con plomos de hasta 1.5 kg., repetir hasta que se observe pérdida sensible de la amplitud del salto. (lateral y de frente).
- Saltos de rebote con piernas extendidas con zancadas laterales y de frente con control del tiempo.
- Parada sobre una pierna de frente a la espaldera, en el 3er peldaño, con pierna de apoyo flexionada, peso en el tobillo de la pierna libre y llevar esta a atrás y arriba, con un "pateo", extendiendo la pierna de apoyo a la posición de split. Ir elevando la posición inicial de la pierna libre.
- IDEM de espalda a la espaldera, realizar el "pateo" hacia el frente y arriba, por pierna extendida; también se podrá realizar desde developpé.
- En grand ecart con plomos en el tobillo de la pierna que está en l'air, tratar de aumentar la amplitud de la posición (con metas puestas por el profesor) por el propio esfuerzo de la gimnasta.
- Continúa todo el trabajo de abdominales y trabajo de brazos, piernas y espalda, planteado en 9-10 años.
- Flexores (introducir las repeticiones contra tiempo -10seg).

#### **Ejercicios para la educación de la resistencia.**

- Continuar con los medios de 9-10 años.
- Realización de balances, círculos, serpentinatas y espirales de la cinta durante 30-1.00 min.

## PREPARACIÓN TÉCNICA

### UNIDAD I

#### PRACTICA DE CONJUNTO

- Consolidar contenidos de práctica de conjunto planteados en la edad anterior.

### UNIDAD II

#### PRACTICA DE CONJUNTO

- Trabajo sobre formas variadas de relación entre las gimnastas, tanto para los intercambios de instrumentos de diferente nivel de dificultad, como para el cambio de formaciones y realización de trabajo simultáneo y en cascada por parte de las gimnastas. Utilizar para ello los elementos aprendidos hasta esta unidad, trabajando conjuntos de 2:00 min con uno y dos instrumentos.

### UNIDAD III

#### PRACTICA DE CONJUNTO

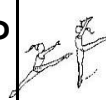
- Idem a unidad anterior.

### UNIDAD IV





#### PRACTICA DE CONJUNTO

- Seguir trabajando combinaciones y conjuntos de hasta 2:00 min con uno y dos instrumentos utilizando los elementos aprendidos en este año, explotando las diferentes formas de trabajo en conjunto para la preparación para el cumplimiento de las exigencias de composición planteadas para esta etapa en el programa de competencia de la categoría juvenil.



**PROGRAMA DE ENSEÑANZA TÉCNICA CORPORAL 11 AÑOS**

Meses	Sp	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	GRAF
contenidos/ unidades	I	II	III	IV	Período							
<b>1</b>												
<b>Ejercicios con apoyo</b>												
Jete con demipie	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P		
Jete, pique con demirond de jante en l'air	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Grand rond de jante en l'air en dedans	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Chasse en position en l'air en relevé	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Louderond de jante en l'air con relevé en dedans y en dehors	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Grand cart a la seconde, devant y derrière, trayz a la se.	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
<b>Centro</b>												
Grand cart a la seconde, avant y derrière	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Fente en relevé	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Fique en tournant en dedans	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Fruette en dedans por l'ont de	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Louderace que	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
IVento	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
<b>Allegro</b>												
Pas de chat	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Entre cr a quatre (11 a se).	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Zancas sucesivas	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Tour en l'air en dedans a passee y en attitude derrière	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
<b>TÉCNICA CORPORAL ESPECÍFICA</b>												
<b>Aeróbica</b>												
Variantes de piedad de caderas con en zancas con el pso y terminando de pso	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
<b>DIFICULTADES</b>												
Entrelazab	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		

Corza arqueada desde una o dos piernas	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P	
Salto en círculo con vuelta del cuerpo durante vuelo 180°	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P	
Dificultades mixtas de equilibrio sobre la base de lo aprendido	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P	
Tourlent en grand écart sin ayuda 180° al frente y lateral	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P	
Grand écart con ayuda 70° al frente y flexión del tronco sobre la pierna	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P	
Grand écart con ayuda 70°	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P	
Rotación sobre el pie con piernas en split	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P	
<b>2</b>											
<b>Ejercicios con apoyo</b>											
Renverse		E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Arabesque con cantile (1 trayzo a la se).		E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Grand écart de jambe en l'air en dehors y en dedans a demi-pie.		E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Loupe de jambe en l'air et de terminer a demi-pie devant, à la seconde y derrière		E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Arabesque con cantile		E	C	C	C	P	P	P	P	P	
<b>Centro</b>											
Estatue en tournant devant, à la seconde y derrière		E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Estatue en l'air en tournant devant, à la seconde y derrière		E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Tour con pierna en l'air à la seconde y devant en dedans de 45° posición de piernas		E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Lentille de jambe en l'air en dedans, 1 trayzo a la se.		E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Crateson.		E	C	C	C	P	P	P	P	P	
<b>Alegro</b>											
Consolidación		C	C	C	C	P	P	P	P	P	
<b>TECNICA CORPORAL ESPECIFICA</b>											
<b>Pre-ardidas</b>											
Continuación de pre-ardidas con otros elementos de técnica corporal		E	C	C	C	P	P	P	P	P	
<b>DIFICULTADES</b>											
Consolidación de lo aprendido		C	C	C	C	P	P	P	P	P	
Con cambio de piernas estiradas a corzaboude		E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Fuente		E	C	C	C	P	P	P	P	P	

Con perrade apoyo flexionada, perrallire en diferentes posiciones		E	C	C	C	P	P	P	P	
Líriculades mixtas sobre la base de lo aprendido		E	C	C	C	P	P	P	P	
Líriculades aprendidas, combinadas con elementos de rotación u otras		E	C	C	C	P	P	P	P	
Líriculades mixtas sobre la base de lo aprendido		E	C	C	C	P	P	P	P	
Líriculades múltiples sobre la base de lo aprendido		E	C	C	C	P	P	P	P	
Giro de 360° en planta lateral con perr a la horizontal		E	C	C	C	P	P	P	P	
100 perrge 3 sucesivas a tierra		E	C	C	C	P	P	P	P	
720° en perrde		E	C	C	C	P	P	P	P	
360° en ganchos a tierra con flexión de tronco atrás, saltos de separada		E	C	C	C	P	P	P	P	
<b>3</b>										
<b>Ejercicios con apoyo</b>										
Ganchos y perr en el aire en dors y en deca en s a re de e			E	C	C	C	C	P	P	
Perr a base de re de e			E	C	C	C	C	P	P	
<b>Centro</b>										
110 perrge con perr a por deca perr de la horizontal (45°).			E	C	C	C	C	P	P	
Control de perr			E	C	C	P	P	P	P	
Rock and Roll			E	C	C	C	C	P	P	
<b>Alegría</b>										
Escapada en turrant			E	C	C	P	P	P	P	
Pas de basquet terminando en aserrido en dors y en deca en s			E	C	C	P	P	P	P	
<b>TECNICA CORPORAL ESPECIFICA</b>										
<b>Pre-ardidas</b>										
Combinaciones de pre-ardidas con otros elementos de técnica corporal			E	C	C	P	P	P	P	
<b>DIFICULTADES</b>										
Fuete a corza con flexión de tronco			E	C	C	P	P	P	P	
Zancada con flexión de tronco atrás			E	C	C	P	P	P	P	



Giro de 360° en attitude con flexión de tronco atrás				E	C	C	P	P	P	P			
4													
<b>Ejercicios con apoyo</b>													
Consolidación de los ejercicios aprendidos					C	P	P	P	P	P			
<b>Centro</b>													
Giro con cambio de la posición de la perra libre 360°					E	P	P	P	P	P			
Double giro con perra en el air a la sec de y de art.					E	C	P	P	P	P			
Seres de la Magia					E	C	P	P	P	P			
<b>Alegro</b>													
Consolidación de los ejercicios aprendidos					E	C	P	P	P	P			
<b>TÉCNICA CORPORAL ESPECÍFICA</b>													
Consolidación de lo aprendido					C	C	P	P	P	P			
Variantes de series dinámicas					E	C	P	P	P	P			
<b>DIFFICILIALES</b>													
Perfeccionamiento de elementos aprendidos					P	P	P	P	P	P			
Zancada con cambio de perras extendidas					E	C	P	P	P	P			<b>N</b>
Los zancadas sucesivas					E	C	P	P	P	P			2
Tourlet de 180° en perra tizada					C	C	P	P	P	P			
Giro 360° con perra horizontal con ayuda y flexión de tronco a frente					E	C	P	P	P	P			
<b>PROGRAMA DE ENSEÑANZA TÉCNICA APARATO 11 AÑOS</b>													
<b>Meses</b>	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ag	
<b>Contenidos/ unidades</b>	I	II	III	IV	Perfec.								
<b>UCERDA</b>													
Perfeccionamiento de lo aprendido en la categoría anterior	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P		
Series de saltos con doble vuelta de la cuerda que giran apacese, con brazos cruzados o con alterancia de brazos cruzados y des cruzados a cada vez	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P			

Coordinar dos saltos de dificultad con la cuerda cada al frente continuar con los dobles hacia atrás	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Escapadas durante dos saltos sucesivos de dificultad con paso en la cuerda a cada vez	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Los escapadas sucesivas de un capo y recuperar durante dos saltos sucesivos de dificultad con paso completo en la cuerda a cada vez	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Diferentes giros de 360° con una escapada y capturar durante el mismo momento. Ivarngos sin manos durante la realización de cualquier dificultad corporal.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Coordinar dos saltos seguidos hacia atrás en el lugar o con desplazamiento.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Saltos de la cuerda cada una en los lados hacia el frente y hacia atrás	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Saltos por introducción pero con giros y en el plano horizontal de la cuerda (comenzar con los costacos) primero a 180° hacia delante.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Introducir los lanzamientos por escape de la perra sin saltar en cualquier de sus variantes	E	E	C	C	P	P	P	P	P	
Comenzar la enseñanza de los saltos con doble vuelta de la cuerda hacia atrás con brazos cruzados o con alternancia de brazos cruzados y des cruzados a cada vez		E	C	C	P	P	P	P	P	
Los saltos de dificultad sucesivos o más cuerda hacia atrás		E	C	C	P	P	P	P	P	
Saltos con la cuerda doblada hacia el frente		E	C	C	P	P	P	P	P	
Saltos de dificultad con doble vuelta de frente con o sin desplazamiento		E	C	C	P	P	P	P	P	
Saltos por introducción con giro de 180° o más, hacia delante y hacia atrás (cuerda en el plano horizontal).		E	C	C	P	P	P	P	P	
Lanzamientos por escape de las piernas en salto		E	C	C	P	P	P	P	P	
Combinar los diferentes tipos de lanzamientos (sin manos, dentro del campo visual, durante un salto con paso atrás y lanzar directamente en el tiempo de vuelo) con una dificultad corporal.		E	C	C	P	P	P	P	P	
Capturar durante un momento de rotación del eje vertical.		E	C	C	P	P	P	P	P	
Buscar la unidad de los saltos con doble vuelta de la cuerda hacia atrás con brazos cruzados o con alternancia de brazos cruzados y des cruzados a cada vez (dos otros saltos sucesivos).		E	C	C	P	P	P	P	P	
Saltos con cuerda hacia atrás con un salto de dificultad		E	C	C	P	P	P	P	P	
Lanzamientos sin manos fuera del campo visual.		E	C	C	P	P	P	P	P	
Los saltos con la cuerda cada una en los lados hacia atrás		E	C	C	C	P	P	P	P	
Saltos con giros de 180° y 360° por introducción hacia el frente y hacia atrás (ejemplo costaco).		E	C	C	C	P	P	P	P	
Diferentes tipos de lanzamientos de nuestras coordinadas con una dificultad		E	C	C	C	P	P	P	P	

copora.														
Diferentes tipos de captura sin manos fuera del campo visual, con rotación de eje vertical, durante un salto, por pase a través, en una posición en el suelo y sin rango, etc.				E	C	C	P	P	P	P				
Serie de saltos con doble vuelta de la cuerda hacia atrás con brazos cruzados o con alternancia de brazos cruzados y des cruzados a cada vez.				E	C	C	P	P	P	P				
Lanzamientos sin manos fuera del campo visual.				E	C	C	P	P	P	P				
Saltos con la cuerda doblada hacia atrás				E	C	C	P	P	P	P				
Tirar y dejar el programa de competencia				E	C	C	P	P	P	P				
Perfeccionamiento del aprendizaje							P	P	P	P				
<b>Meses</b>	Sp	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ag		
<b>Contenido/Unidades</b>	I	II	III	IV	Perfec.									
<b>CUERDA</b>														
Perfeccionamiento del aprendizaje en la categoría anterior	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P				
Serie de saltos con doble vuelta de la cuerda que giran hacia adelante, con brazos cruzados o con alternancia de brazos cruzados y des cruzados a cada vez.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P				
Coordinar dos saltos consecutivos de dificultad con la cuerda hacia el frente continuar con los dobles hacia atrás	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P				
Escapadas durante dos saltos sucesivos de dificultad con paso en la cuerda a cada vez.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P				
Los escapadas sucesivas de un capo y recuperar durante dos saltos sucesivos de dificultad con paso completo en la cuerda a cada vez.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P				
Diferentes giros de 360° con una escapada y captura durante el mismo elemento.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P				
Varios sin manos durante la realización de cualquier dificultad corporal.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P				
Coordinar dos saltos seguidos hacia atrás en el lugar o con desplazamiento.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P				
Saltos de la cuerda doblada hacia adelante y hacia atrás	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P				
Saltos con introducción pero con giros verticales y horizontales de la cuerda (comenzar con los escapados) primero a 180° hacia delante.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P				
Introducir los lanzamientos por debajo de la perna sin saltar en cualquier posición variantes	E	E	C	C	P	P	P	P	P	P				
Comenzar la enseñanza de los saltos con doble vuelta de la cuerda hacia atrás con brazos cruzados o con alternancia de brazos cruzados y des cruzados a cada vez.			E	C	C	P	P	P	P	P				
Los saltos de dificultad sucesivos o más cuerda hacia atrás			E	C	C	P	P	P	P	P				
Saltos con la cuerda doblada hacia el frente			E	C	C	P	P	P	P	P				



y brazos sin dificultad corpora.										
Serie de movimientos sucesivos sin interrupciones, sobre diferentes partes del cuerpo y en diferentes direcciones sin dificultad.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Largo lanzamiento sobre tres partes del cuerpo durante giro dificultad 30° o más	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Movimiento en 8 sobre el plano vertical, con cambio de plano sin dificultad	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Variedad de la peca con diferentes partes del cuerpo, salvo las manos y los brazos sin dificultad.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Lanzamiento por debajo de las piernas durante un salto.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Lanzamientos fuera del campo visual sin dificultad.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Lanzamiento en salto de dificultad.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Capturas sin manos	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Capturas fuera del campo visual.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Captura por debajo de una pierna a 90° sin salto	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Captura durante un elemento con rotación del eje vertical del cuerpo	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Captura en el piso y sin manos	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Lanzar y realizar un elemento capturar con una mano	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Lanzar y capturar con rotamiento de brazo a brazo sin dificultad	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Flecos o flecos lanzamientos de tras de la espalda con o sin manos y recuperar sobre el piso con una o dos durante una dificultad corpora.		E	C	C	P	P	P	P	P	
Comienzo la enseñanza del largo lanzamiento ligero sobre el cuerpo durante el vuelo de un salto de dificultad con rotación (1/4 y 1/2 giro de salto), saltos sencillos		E	C	C	P	P	P	P	P	
Movimiento en 8 en el plano vertical, con cambio de plano y a amplio movimiento de tronco sin dificultad		E	C	C	P	P	P	P	P	
Coordinar los lanzamientos y capturas estudiados, en un solo elemento			E	C	C	P	P	P	P	
Rotamiento de la peca por el piso y realizar desliza con una pierna por encima de la peca			E	C	C	P	P	P	P	
Largo lanzamiento sobre la zona posterior con enseñanza por las manos y cuando llegue a los pies realizar un pequeño lanzamiento para que la peca vuelva a regresar a las manos			E	C	C	P	P	P	P	
Lanzamiento y realizar movimiento dinámico, captura con elemento de maestría			E	C	C	P	P	P	P	
Captura en salto de dificultad por debajo de la pierna (salto sencillo).			E	C	C	P	P	P	P	
Trabajo del programa de competencia			E	C	C	P	P	P	P	
Perfeccionamiento de lo aprendido					P	P	P	P	P	

<b>Meses</b>	<b>Sep</b>	<b>Oct</b>	<b>Nov</b>	<b>Dic</b>	<b>Ene</b>	<b>Feb</b>	<b>Mar</b>	<b>Abr</b>	<b>May</b>	<b>Jun</b>	<b>Jul</b>	<b>Ag</b>
<b>contenidos/ unidades</b>	I	II	III	IV	Perfec							
<b>MAZAS</b>												
Perfeccionamiento de lo aprendido en la categoría anterior.	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
Serie de lanzamientos desde un gran semicírculo y con cambio de punto de dirección de la goma durante un elemento corporal.	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Lanzar 1 maza y 2 drane	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Lanzar y continuar con una vuelta de tiente.	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Lanzamientos pequeños o medianos por detrás de la espalda con 2 mazas y recuperar durante una dificultad corporal.	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Serie de pequeños lanzamientos variados por su ubicación, direcciones, amplitud, sin dificultad.	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Continuar con los juegos aprendidos sin mayor o menos dificultades corporales sencillas.		E	C	C	C	P	P	P	P	P		
Lanzar 2 daves y realizar un drane		E	C	C	C	P	P	P	P	P		
Lanzamientos en cascadas (lanzamientos consecutivos pero las 2 mazas se encuentran en vuelo simultáneamente (condenentos corporales o con una dificultad corporal durante los lanzamientos (2 Lanz)		E	C	C	C	P	P	P	P	P		
Lanzamiento por debajo de una perra sin dificultad, una sola maza		E	C	C	C	P	P	P	P	P		
Lanzamiento de una maza y hacer una transmisión por debajo de una perra sin saltar.			E	C	C	C	P	P	P	P		
Trabajo del programa de competencia			E	C	C	C	P	P	P	P		
Perfeccionamiento de lo aprendido							P	P	P	P	P	
<b>Meses</b>	<b>Sep</b>	<b>Oct</b>	<b>Nov</b>	<b>Dic</b>	<b>Ene</b>	<b>Feb</b>	<b>Mar</b>	<b>Abr</b>	<b>May</b>	<b>Jun</b>	<b>Jul</b>	<b>Ag</b>
<b>contenidos/ unidades</b>	I	II	III	IV	Perfec							
<b>UNA</b>												
Perfeccionamiento de lo aprendido en la categoría anterior.	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
Serpentinas horizontales en el plano frontal. Ascendente y descendentes	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Saltos sencillos sin dificultad pasando por encima de la cabeza de la serpentina.	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Espirales realizar con un gran círculo horizontales y por el suelo.	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Rotamiento de la varilla por un brazo, a tiente lateral por atrás del brazo	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Incorporar otros rotos de la varilla sin dificultad.		E	C	C	C	P	P	P	P	P		
Continuar con los juegos de la una sin manos (los más sencillos).		E	C	C	C	P	P	P	P	P		

Escapada a trena y arriba		E	C	C	P	P	P	P	P	
Lanzamientos de la pata a trena, lateral.		E	C	C	P	P	P	P	P	
Lanzamiento con trapecios		E	C	C	P	P	P	P	P	
Serie de movimientos rítmicos con paso por centro de la pata de la pata durante cada movimiento del aparato sin cambio de dirección ni paro.			E	C	C	P	P	P	P	
Lanzamiento con trapecios por el suelo.			E	C	C	P	P	P	P	
Escapada en una dificultad.			E	C	C	P	P	P	P	
Trabajo del programa de competencia			E	C	C	P	P	P	P	
Perfeccionamiento de lo aprendido.					P	P	P	P	P	

## 12 AÑOS

**OBJETIVO:** Crear las bases de la maestría deportiva a partir del logro de altos niveles eficiencia de ejecución técnica.

### PREPARACIÓN FÍSICA

#### **PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL:**

##### **I Atletismo:**

I.1- Carreras.

I.2- Saltos.

Usar los medios de edades anteriores.

I.3- Lanzamientos.

Continuar el trabajo de lanzamientos hacia la altura y la distancia con sobre peso, como base de los grandes lanzamientos.

##### **Juegos.**

Juegos deportivos y pre-deportivos con cambio de las reglas en función de nuestros objetivos, tratando de lograr trabajo continuo variado.

##### **II Ejercicios de Desarrollo Físico General.**

###### **Para el desarrollo de la fuerza.**

- Utilizar los medios y métodos propuestos en 9-12 años con aumento de las exigencias de realización en cuanto a dificultad, tiempo y repeticiones.
- Trabajar con sobrecarga entre el 70-80% del peso máximo ( fuerza rápida) zona 3 por planos

###### **Para el desarrollo de la rapidez.**

- Utilizar los medios propuestos en 9-12 años, con aumento de la exigencia del tiempo de realización.
- Circuitos de resistencia a la rapidez 20-30seg

###### **Para el desarrollo de la resistencia.**

- Utilizar los medios propuestos en edades anteriores, tratando de ampliar la capacidad aeróbica con trabajos prolongados variables o no.
- Carreras por mas de 45 min o trabajo aeróbicos variados en este tiempo.

#### **Preparación Física Especial**

##### **Ejercicios para el desarrollo del equilibrio y la orientación.**

- Continuar trabajando con los medios de 9-12 años, vinculando este trabajo con los elementos de equilibrio, giro y elementos de riesgo aprendidos en el programa técnico.
- Trabajo de los equilibrios con giros 180° en la barra.
- Apoyo al máximo de releve contra la pared y mantener el equilibrio.
- Realizar vueltas y capturar algún instrumento lanzado sobre direcciones diferentes.( pareja)

##### **Ejercicios para el desarrollo de la coordinación especial de movimiento.**

- Continuar trabajando con los medios planteados en 9-12 años, tratando de mantener los niveles de coordinación logrados y contrarrestando los efectos de los cambios biológicos que aparecen en estas edades (adolescencia).



- Realizar todos los elementos técnicos aprendidos por el lado contrario.
- Realizar el mismo movimiento técnico a diferentes tiempos-rápido, muy rápido, lento y muy lento.

#### **Ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad.**

- Continuar trabajando con los medios propuestos para las edades anteriores, haciendo énfasis en la mantención de los niveles logrados de flexibilidad pasiva, la cual debe sobrepasar los 180-110° según sea la articulación, e incrementando los niveles de flexibilidad activa a niveles similares a los logrados en la pasiva (180° en la articulación coxofemoral) como requisito para la realización de los elementos técnicos.
- Trabajo del grand ecart con el 70% 80% de PMax rep entre 6 y 4 respectivamente tandas 4 a 5.
- Mantener el split entre dos elevaciones de 25 cm durante 1 min. Se valora las posibilidades de la gimnasta.

#### **Ejercicios para el desarrollo de la fuerza.**

- Continuar trabajando con los medios y métodos propuestos en edades anteriores (9-12 años), adaptando el trabajo a los requerimientos específicos de fuerza de cada gimnasta acorde con los elementos a vencer. Incluir el trabajo con esfuerzos máximos. - Plancha dorsal y lateral con peso en los tobillos y el tronco (sin apoyo).
- Idem en penchéé.
- Flexores con peso en el tronco (chaqueta o mochila).

#### **Ejercicios para el desarrollo de la resistencia.**

- Continuar con los medios propuestos en las edades anteriores.

### **PREPARACIÓN TÉCNICA**

#### **PRACTICA DE CONJUNTO**

##### **UNIDAD I**

- Elementos de dificultad que integran el conjunto de competencia.

##### **UNIDAD II**

- IDEM a la unidad anterior.
- Formaciones y combinaciones del conjunto de competencia.

##### **UNIDAD III**



- IDEM a la unidad anterior.

##### **UNIDAD IV**

- Perfeccionamiento de lo aprendido



<b>Alejo</b>										
Consolidación y perfeccionamiento de lo aprendido		C	C	C	P	P	P	P	P	
<b>TECNICACORPORALES FÚTBOL</b>										
<b>Acrobacia</b>										
Consolidación		C	C	C	P	P	P	P	P	
<b>LIMBUJIALES</b>										
Consolidación y perfeccionamiento de lo aprendido		E	C	C	P	P	P	P	P	
Zancada con control de piernas (paso de la pierna al exterior) con 1/4 de giro		E	C	C	P	P	P	P	P	M
Jete en tournant con cadera en círculo		E	C	C	P	P	P	P	P	M
Tournant de 180° en ganchos al aire con ayuda controlando la horizontal		E	C	C	P	P	P	P	P	
Salto desde el suelo desde una rotación hacia la posición en círculo		E	C	C	P	P	P	P	P	
Giro de 720° ganchos al aire controlando la horizontal		E	C	C	C	P	P	P	P	
Giro de 360° ganchos al aire con ayuda controlando la horizontal		E	C	C	C	P	P	P	P	
Giro de 360° con flexión progresiva de la pierna de apoyo en arcos que o altitud		E	C	C	C	P	P	P	P	
<b>3</b>										
<b>Ejercicios con apoyo</b>										
Consolidación y perfeccionamiento de lo aprendido			C	C	C	P	P	P	P	
<b>Centro</b>										
Consolidación y perfeccionamiento de lo aprendido			C	C	C	P	P	P	P	
<b>Alejo</b>										
Consolidación y perfeccionamiento de lo aprendido			C	C	C	P	P	P	P	
Tijera a tierra con giro de 180°.			E	C	C	P	P	P	P	
<b>TECNICACORPORALES FÚTBOL</b>										
<b>Freacrobacias</b>										
Consolidación			C	C	C	C	P	P	P	
<b>Limbujiadas</b>										
Consolidación y perfeccionamiento de lo aprendido			C	C	C	P	P	P	P	
Zancada con control de piernas extendidas al suelo			E	C	C	P	P	P	P	M

3 zarzacas sucesivas			E	C	C	P	P	P	P	P	—3	
Le 367 engardicat lateral controlado alaridzonal (partra lateral)			C	C	C	P	P	P	P			
<b>4</b>												
<b>Ejercicios con apoyo</b>												
Consolidación y perfeccionamiento de lo aprendido					C	C	P	P	P	P		
<b>Centro</b>												
Consolidación y perfeccionamiento de lo aprendido					C	C	P	P	P	P		
<b>Alejo</b>												
Consolidación y perfeccionamiento de lo aprendido					C	C	P	P	P	P		
<b>TÉCNICA CORPORAL ESPECÍFICA</b>												
<b>Prearrodajas</b>												
Consolidación y perfeccionamiento de lo aprendido					C	C	P	P	P	P		
<b>Límites</b>												
Entrelazado a gurdicat					E	C	C	C	P	P		
Perfitee en releve					E	C	C	C	P	P		
<b>PROGRAMA DE ENSEÑANZA TÉCNICA APARATO 12 AÑOS</b>												
<b>Meses</b>	Sp	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ag
<b>contenidos/ unidades</b>	I	II	III	IV	Perfec.							
<b>CUERDA</b>												
Perfeccionamiento de lo aprendido en la categoría anterior	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
Enseñanza de un salto sin dificultad con tipo de vuelta	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P		
Hilgrana completo (dos rotaciones del cuerpo libre) durante una dificultad corporal, siempre capturando durante la dificultad	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P		
Salto por encima de la cuerda, primero introduciendo la perrade adelante	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P		
Lanzamiento lateral del cuerpo visual durante una dificultad	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P		
Lanzamiento y dos movimientos dinámicos, captura inmediata en línea de la continuación.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P		
Los saltos de dificultad con coberturas atrás		C	C	C	P	P	P	P	P	P		



Con una parte del cuerpo (salvo manos y brazos) rempujar el aro que vuelve de un lanzamiento durante un elemento o una dificultad corporal.	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Rotación de saltos de dificultad con pasos de aro altas	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Salto de dificultad con o de pase de aro a través de aro altas	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Lanzamiento por o de aro de la perra durante un salto	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Pase a través de un salto y lanza directamente durante el mismo tiempo de vuelo.	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Captura durante un salto y pase a través de instrum. durante el mismo tiempo de vuelo	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Rotación con rodio, pasar por el aro con las piernas y realizar lanzamiento de rodio con la misma.		E	C	C	C	P	P	P	P	P		
Rotación de aro con los pies, mientras se avanza y realizar lanzamiento por inversión durante un salto.		E	C	C	C	P	P	P	P	P		
Salto con o de pase de aro a aro altas y lanzar antes de terminar el salto (salto agupad).		E	C	C	C	P	P	P	P	P		
Realiza transición durante un salto y lanzar rápidamente en el vuelo.		E	C	C	C	P	P	P	P	P		
Lanzar, con rotamientos cónicos y realizar captura de naestria en el piso				E	C	C	P	P	P	P		
Realiza lanzamiento y captura por rodamiento de brazo a brazo por el tiene sin dificultad.				E	C	C	P	P	P	P		
Cominar en un solo elemento diferentes criterios de naestria y lo mismo para las capturas				E	C	C	P	P	P	P		
Captura durante un elemento con rotación de eje vertical del cuerpo o vuelta pida (tour ponce)				E	C	C	P	P	P	P		
Trabajo de progre. a de competencia				E	C	C	P	P	P	P		
Perfeccionamiento de lo aprendido.							P	P	P	P		
<b>Miss</b>	Sp	Ot	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago
<b>contenidos/ unidades</b>	I	II	III	IV	Perfec.							
<b>FELOIA</b>												
Perfeccionamiento de lo aprendido en la categoría anterior.	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P		
Aumentar el nivel de dificultad de los rodios (rempuso) de la perra sobre una parte del cuerpo, salvo las manos y los brazos sin dificultad corporal.	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Lanzamiento y captura en el piso por rodamiento largo que comienza por las piernas	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
En apoyo sobre el pecho, piernas arriba sobre una dificultad sin rodamiento.	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Series de rodamientos sucesivos sin interrupciones, sobre diferentes partes	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		

del cuerpo y en diferentes direcciones, durante cambios de posición del cuerpo sin dificultad.														
Largoprocamiénto libre sobre el cuerpo durante el vuelo de un salto de dificultad con rotación de 180° y 360° (saltos sencillos).	E	C	C	C	P	P	P	P	P					
Buscar rasos con piecedientes rasos sin rasos con o sin dificultad o buscar en categorías anteriores.	E	C	C	C	P	P	P	P	P					
Perforar el piso, cuerpo apoyado en la misma para el adorno y realizar inversiones sobre la misma.	E	C	C	C	P	P	P	P	P					
Lanzamiento y captura por rocamiénto largo por los brazos en un salto (sin dificultad).	E	C	C	C	P	P	P	P	P					
Lanzamiento y cambios de movimientos dinámicos.	E	C	C	C	P	P	P	P	P					
Lanzamientos sin rasos sin control visual, por caída de la pierna, durante un salto, coordinados con dificultad.	E	C	C	C	P	P	P	P	P					
Capturas sin rasos sin control visual, por caída de las piernas durante un salto durante un movimiento de rotación, coordinados con dificultad.	E	C	C	C	P	P	P	P	P					
En apoyo sobre el pie, piernas arriba, largoprocamiénto sobre las piernas y sobre el tronco con dificultad.		E	C	C	P	P	P	P	P					
Largoprocamiénto libre sobre el cuerpo durante el vuelo de un salto con rotación de dificultad (aumentando el nivel de los saltos).		E	C	C	P	P	P	P	P					
Rocamiénto por la espalda y terminar con pequeño movimiento de la cabeza para que salga por lanzamiento.	E	C	C	C	P	P	P	P	P					
Lanzamiento durante un elemento con rotación del eje vertical del cuerpo o vuelta pircada (sin dificultad).	E	C	C	C	P	P	P	P	P					
Lesizacópore un arca de la pedia con el zano por el pie y continúa con movimiento por en una de la pedia (rotación del cuerpo).			E	C	C	P	P	P	P					
Lanzamiento y captura por rocamiénto largo por los brazos en un salto de dificultad.			E	C	C	P	P	P	P					
Movimiento en 8 sobre el plano vertical, con control de plano y amplio movimiento del tronco sin o con dificultad.			E	C	C	P	P	P	P					
Tracópore la programación de competencia.			E	C	C	P	P	P	P					
Perfeccionamiento de lo aprendido.						P	P	P	P					
<b>Meses</b>	Sp	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago		
<b>Contenidos/Unidades</b>	I	II	III	IV	Perfec.									
<b>VAZAS</b>														
Perfeccionamiento de lo aprendido en la categoría anterior.	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P			
Serie de vollos durante una onda o una espiral corporal.	E	C	C	C	P	P	P	P	P					

Serie de nodinos describiendo un gran círculo sin dificultad	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Lanzamiento con rotación de una rama y recuperar durante un elemento de rotación sin dificultad	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Lanzamiento de las 2 ramas y 2 rane	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Lanzamientos de las 2 ramas, vuelta de frente	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Rotaciones libres en apoyo sobre una parte del tronco, brazo (excepto las manos) o piernas, sin dificultad	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Variedad de las ramas por las diferentes partes del cuerpo, excepto con las manos (pequeños lanzamientos, manipulaciones, tiempos) con o sin dificultad	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Lanzamiento en salto por debajo de la pierna una sola rama	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Volillos durante el tiempo de vuelo de un salto y un giro sin dificultad		E	C	C	C	C	P	P	P	P		
Serie de nodinos sobre diferentes planos y niveles (mínimo 2) sin dificultad		E	C	C	C	C	P	P	P	P		
Lanzamiento de una rama con rotación y recuperar durante un elemento de rotación con dificultad		E	C	C	C	P	P	P	P	P		
Lanzamiento de 1, y 2 ramas buscando la ejecución correcta hasta su captura con continuidad de movimiento				E	C	C	P	P	P	P		
Buscar diferentes formas de lanzamiento y captura para aminorar los riesgos de la selección				E	C	C	P	P	P	P		
Trabajo de programación de competencia				E	C	C	P	P	P	P		
Perfeccionamiento de lo aprendido							P	P	P	P		
<b>Meses</b>	Sp	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago
<b>Contenidos/ unidades</b>	I	II	III	IV	Perfec.							
<b>UNA</b>												
Perfeccionamiento de lo aprendido en la categoría anterior	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P		
Serpentinas horizontales ascendentes y descendentes o viceversa en el plano frontal o sagital.	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
1 salto de dificultad sobre el dibujo de la serpiente.	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Espirales alrededor de la valla de la antia y del brazo	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Espirales describiendo un gran círculo y con cambio de plano o de dirección de la gimnasia y con movimiento circular del brazo (vertical u horizontal), durante un elemento corporal.	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Espirales horizontales durante un giro.	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Lanzamiento con rana durante un giro sin dificultad	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P		
Uno o dos saltos sucesivos sobre el dibujo de la serpiente (el salto sin		E	C	C	C	P	P	P	P	P		



roación).										
Realiza series de espirales sobre diferentes planos	E	C	C	P	P	P	P	P		
Un solo por encima del dibujo de la espiral.	E	C	C	P	P	P	P	P		
Movimientos de la diana con diferentes partes del cuerpo	E	C	C	P	P	P	P	P		
Rotamiento por ambos brazos por detrás de la espalda y por una pierna, etc	E	C	C	P	P	P	P	P		
Lanzamiento de un objeto sin nudo. Ejemplo diana en un pie y realiza voltereta lenta hacia atrás, etc.	E	C	C	P	P	P	P	P		
Z escapada consecutivas	E	C	C	P	P	P	P	P		
Series de movimientos rítmicos con peso por dentro del dibujo de la diana, serpentina, movimientos 8 sobre el suelo, circunvoluciones y peso por dentro del dibujo.	E	C	C	P	P	P	P	P		
Trazo del programa de competencia		E	C	C	P	P	P	P		
Perfeccionamiento de lo aprendido				P	P	P	P	P		

## **PREPARACION PSICOLOGICA**

### **GENERAL**

#### **Objetivos**

- 1- Contribuir al logro de altos niveles de perfección de la funciones psíquicas más importantes para este tipo de deporte, elevando la calidad y las expresiones específicas de los distintos procesos psíquicos.
- 2- Evaluar los indicadores psicológicos de la forma deportiva y la dinámica de estos en el proceso de entrenamiento, así como en las competencias mediante la caracterización psicológica diferenciada elaborada para cada gimnasta.
- 3- Desarrollar las habilidades de las gimnastas para movilizarse de manera rápida y correcta provocando representaciones motoras claras, así como la disposición a materializarlas en la práctica.
- 4- Entrenar a las gimnastas en la aplicación de las técnicas y métodos más generales que posibiliten asegurar su disposición psíquica para actuar en las exigentes condiciones de las competencias.

#### **Tareas**

- 1- Elevación de la nitidez de las percepciones altamente especializadas y representaciones motoras claras, logrando una ideomotricidad precisa y efectiva.
- 2- Potenciación de la capacidad de realizar esfuerzos volitivos, expresados en primer lugar en una gran concentración de la atención ante la ejecución de elementos, uniones, combinaciones y selecciones.
- 3- Formación de hábitos correctos de disposición movilizadora de acuerdo a las particularidades individuales de la concentración de la atención ante la ejecución de acciones.
- 4- Estimulación de la orientación hacia el logro del éxito deportivo.
- 5- Adaptación de las gimnastas a las situaciones de las competencias en general, perfeccionando y optimizando la reactividad ante las condiciones externas que las caracterizan.
- 6- Selección de las técnicas y/o métodos psicorreguladoras más efectivas para cada gimnasta.

#### **Medios**

- Los medios propuestos en la categoría pioneril aumentando su complejidad.
- Técnicas de autorregulación de los estados emocionales, volitivos y físicos máximos.
- Técnicas para adecuar los niveles de activación.
- Técnicas para lograr altos niveles de concentración y distribución de la atención.
- Técnicas de autocontrol.
- Modelación de la actividad competitiva (representativa y natural).
- Entrenamientos especializados dirigidos a mejorar la calidad de las percepciones típicas de la actividad.
- Entrenamientos dirigidos al vencimiento de dificultades subjetivas mediante complejos de ejercicios preparatorios, especiales y competitivos.

## **Preparación psicológica especial**

### **Objetivos específicos:**

- 1- Organizar el estado de disposición psíquica para la participación en la competencia asegurando altos niveles de autorregulación.
- 2- Determinar los objetivos de participación en la competencia y lograr la orientación hacia ellos.
- 3- Elevar la conciencia de la posibilidad de alcanzar los objetivos competitivos fijados, potenciando la seguridad de las gimnastas en sus fuerzas.

### **Orientaciones metodológicas:**

- Recoger la mayor cantidad posible de información referente a la competencia realizando los ajustes correspondientes
- Obtener información sobre posibles contrincantes.
- Determinar de los objetivos de participación.
- Programar los medios necesarios para alcanzar el resultado y validarlos para corrección del programa.
- Crear un estado emocional adecuado para el comienzo de la competencia.
- Determinar el nivel del estado de disposición de cada gimnasta para su participación en competencia, evaluando sus indicadores para acometer las acciones correspondientes.
- Asegurar la recuperación entre las presentaciones en competencia.
- Favorecer la manifestación de un ambiente psicológico positivo en el equipo.

## 13-15 AÑOS.

### Objetivos específicos

1- Garantizar que sobre la base de un nivel de preparación física general elevada, se continúe el desarrollo de las capacidades motrices.

2-Asimilar elementos complejos y uniones, enlazados con el requisito de un alto nivel de educación de las capacidades motrices y en especial una elevada coordinación motriz. Perfeccionar la composición y la ejecución de los ejercicios competitivos, sobre la base de las actuales exigencias de la alta maestría en estos deportes

3-Estimular el desarrollo de la maestría deportiva.

4-Estimular la formación de conocimientos y habilidades del deporte en calidad de jueces.

### INDICACIONES METODOLÓGICAS.

Las edades comprendidas en esta etapa de preparación son consideradas la reserva inmediata del alto rendimiento de adultos, por cuanto está dirigida la preparación a la consolidación y perfeccionamiento de la técnica del deporte. De haberse realizado un trabajo de calidad en etapas anteriores, no será difícil continuar en ascenso sobre todo si se tienen en cuenta los objetivos particulares del trabajo en esta etapa.

Por lo general las gimnastas de estas edades ya han arribado a la madurez sexual o se encuentran próxima a ella, por ello el trabajo de entrenamiento debe ser particularmente eficaz para garantizar que los cambios que se suceden en las esferas bio - psico-social no perjudiquen la labor de años pasados ni la de los venideros.

Es imprescindible que la entrenadora se percate de los cambios en la actitud de esta gimnasta-adolescente y que le exija acorde a su nuevo status social, pero ello se hará de una manera persuasiva y sincera, que no invalide la comunicación y el respeto entre ambas, por ello resulta particularmente importante para el éxito del proceso docente de entrenamiento el buen ejemplo de la entrenadora y personal que se vincule a la preparación de la gimnasta y el conocimiento profundo acerca de los problemas relacionados con la adolescencia como etapa de todo ser humano, que asume características muy particulares en cada caso.

Muchas de las tareas de este programa han sido concebidas con el ánimo de aumentar la participación responsable y comprometida de las jóvenes gimnastas, en todos aquellos aspectos que se relacionan con la Gimnasia Rítmica, el movimiento deportivo y proyecto social cubano, así como con los resultados que de ella se esperan.

Así la preparación teórica aumenta el contenido de las temáticas a abordar, como una necesidad de contribuir al perfeccionamiento intelectual de las gimnastas. La diversidad de los temas, así como el enfoque que logre transmitir la entrenadora, será determinante en el éxito de esta tarea, por ello es conveniente que la motivación y dominio de los conocimientos que demuestre sean suficientes como para despertar el interés de las gimnastas que deben ver en ella una profesional capacitada, lo que no impide que puedan ser invitados otros especialistas para desarrollar esta labor o se lleven a cabo iniciativas que conduzcan a la meta propuesta. Las actividades de tipo teórico podrían tener de 25-30 minutos de duración excepto en el caso de " Reglas y arbitraje" que exige como mínimo una hora de trabajo, además del material de estudio para garantizar el estudio posterior de los capítulos indicados y la necesaria práctica de arbitraje.

En cuanto a la preparación física, no debe descuidarse el nivel general de desarrollo de las capacidades motrices, pero se hace un marcado acento en aquellas capacidades motrices, específicas de este deporte como son: la flexibilidad activa, la capacidad de equilibrio, la fuerza rápida que se evidencia en el poder de salto (saltabilidad), la resistencia específica y las diferentes capacidades coordinativas, tratándose de mantener el nivel de desarrollo logrado y de incrementar el mismo donde no se hayan llegado a los niveles límites de desarrollo, por ser ello la premisa para el desarrollo de la técnica deportiva.(método del ejercicio standard y variable, circuito, inicio de pliometría , particulares de las capacidades motrices según objetivo a lograr). En el caso de los ejercicios de conjunto priorizar el procedimiento organizativo frontal.

La preparación psicológica desempeña un papel integrador, pues en ella se pueden ver todos aquellos medios propios del deporte y la actividad psicológica, solo que si estos no son tenidos en cuenta será imposible la formación de una deportista calificada, aunque posea excelentes condiciones físicas. Continúa siendo importante la colaboración que se establezca entre la entrenadora y el psicólogo(a) para garantizar el éxito de la labor.

Con respecto a la preparación técnica, una de sus metas es estimular el desarrollo de la maestría deportiva (lo no es posible sin una sólida preparación física general y especial), por lo que es recomendable que se estudien con profundidad por parte de la entrenadora y personal auxiliar, los contenidos propuestos, para hallar los métodos y procedimientos correctos para asegurar el dominio eficaz de la técnica de los ejercicios gimnásticos. También se sugiere que de existir las condiciones se utilice el video-tape para ver movimientos ejecutados por gimnastas calificadas o por las propias gimnastas para en este último caso poder detectar errores con mayor precisión, así como lo que resulta más importante su erradicación.

No debe descuidarse de ninguna forma las tareas dirigidas a elevar el nivel de educación estética de las gimnastas ya ahora de forma más independiente, con el propósito de definir necesidades, intereses, indicaciones, que forman parte del desarrollo multilateral de la personalidad de la joven gimnasta.

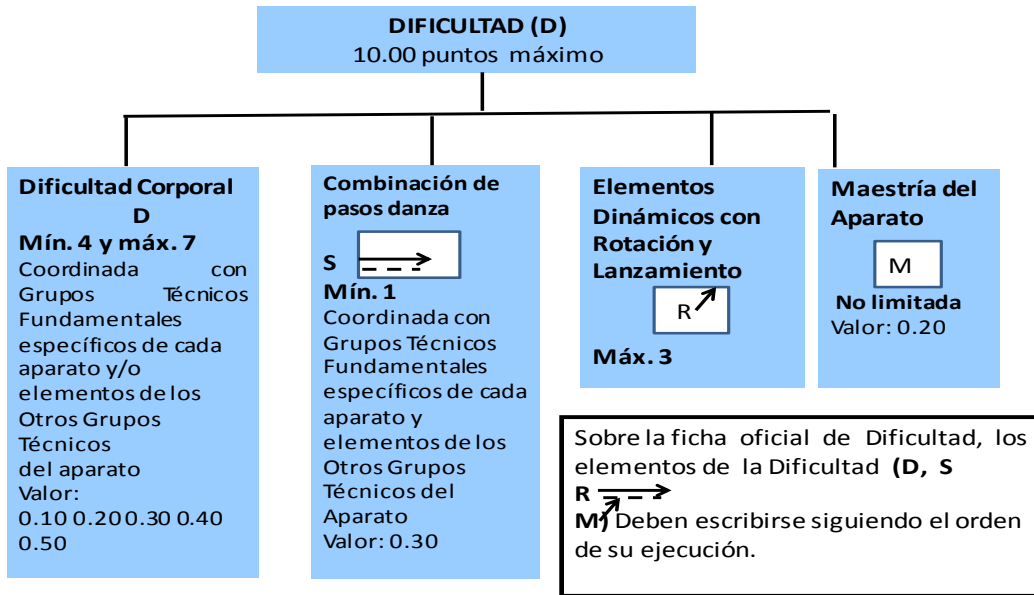
El trabajo en estas edades estará encaminado a la aplicación de las reglamentaciones de la FIG y la Convocatoria Nacional que se sustentará en lo planteado en este programa para el presente ciclo olímpico.

Las competencias para la cual se prepararán estas edades son el Campeonato Juvenil el que se celebrará desde la provincia hasta el nivel nacional, clasificando las mejores gimnastas y conjuntos para la competencia Intercubles, cumpliéndose objetivos competitivos diferentes para cada fase, por lo que la entrenadora deberá garantizar que anteriormente las gimnastas se familiaricen con todos los aspectos relacionados con una competencia deportiva con los programas particulares para cada momento; para ello es recomendable la utilización del método de la competencia en determinados momentos del entrenamiento, el diseño y realización de sesiones de entrenamiento competitivas y todas aquellas ideas que contribuyan a desarrollar este importante componente de la preparación (realizar 3 controles competitivos en las semanas previas a cada competencia).

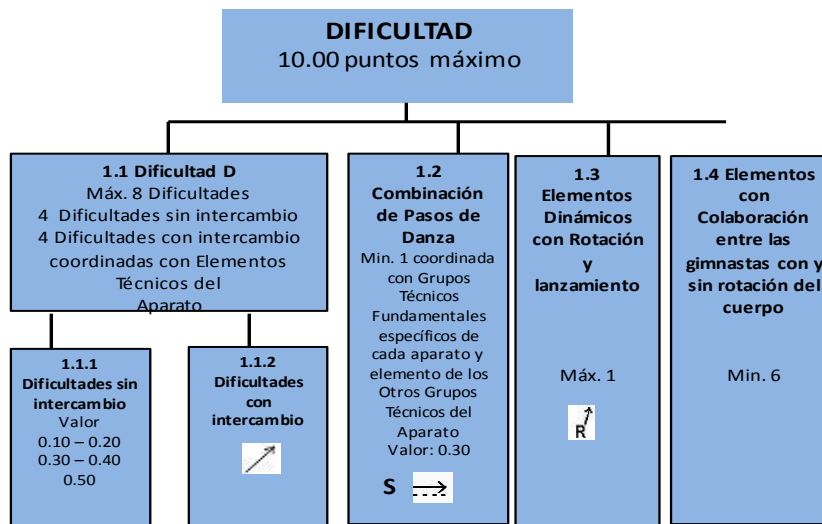
	1r fase control	2da fase control	3era fase control	4ta fase control	5ta fase control
13-15 años	4ta semana nov. 1ra ,2da semana dic. (la evaluación de la asimilación de los elementos técnicos del PPD, de acuerdo a la etapa (sep.-dic.) con el cumplimiento de las pruebas técnicas y de los elementos de Dificultad de su programa competitivo individual de las gimnastas según UPAG y FIG para estos años y la evaluación de las dificultades aisladas, intercambios y colaboraciones de la composición para los ejercicios de conjunto	Última febrero y de 1ra y 2da semana de marzo (Se le evaluará el cumplimiento de las pruebas técnicas y el 50% del programa individual según UPAG y FIG para estos años además deberán presentar su programa competitivo de ejercicios de conjunto, según UPAG y FIG para estos años trabajando para más de un 60% de efectividad )	1da, 2ra y 3ta semana abril (Cumplimiento de las pruebas técnicas y el programa individual completo, según UPAG y FIG para estos años además deberán presentar su programa competitivo de ejercicios de conjunto, según UPAG y FIG para estos años trabajando para más de un 70% de efectividad)	3 mínimos mayo Controles preparatorios para la competencia Intercubles o para (las clasificadas) y para examen de año, el cual incluye (Pruebas técnicas y el programa competitivo completo. según programa de exigencias técnicas de la UPAG)	Junio examen de año (a partir de la 1ra semana. Controles (mínimo 3) preparatorios para las gimnastas clasificadas para el Intercubles (Pruebas técnicas y el programa competitivo completo. según programa de exigencias técnicas de la UPAG)

Las características que debe asumir la composición de los ejercicios competitivos para estas edades son:

Ejercicios Individuales



## Ejercicios de Conjunto



*En la ficha oficial, el contenido de la Dificultad (D) (ver nº 1.1, 1.2, 1.3, 1.4) debe escribirse siguiendo el orden de ejecución.*

Estas edades trabajarán por **plan de entrenamiento** conjuntamente con el desarrollo del **programa de enseñanza**, logrando empastar ambas formas de planificación hacia un objetivo único, la formación de la gimnasta a través del vencimiento de los objetivos trazados para esta etapa de preparación. Se seguirá utilizando la estructuración de la planificación planteada por Matviev (cargas dilatadas), pudiéndose utilizar para las gimnastas de la Escuela Nacional del Gimnasia, doble periodización si así se requiriera por participación en competencias en diferentes etapas lo que traería como consecuencia una mayor concentración de la carga.

Como en los niveles anteriores se mantiene el mismo principio de aprovechamiento óptimo de la sesión de entrenamiento sobre la base de la distribución de los componentes de la preparación en el tiempo real de trabajo así como una búsqueda constante de la calidad en la ejecución, la cual tendrá que ser exigida desde los elementos aislados, hasta las combinaciones de elementos y selecciones completas; estableciéndose para ello como criterio de intensidad la **efectividad absoluta** lograda en cada caso, la que estará preestablecida en los mesociclos de trabajo y de acuerdo a los planes individuales. También se considerarán las repeticiones de elementos contra tiempo, lo cual constituirá un medio de preparación para cumplir el volumen y la intensidad.

Todo esto tiene que estar respaldado por un mayor volumen de horas de entrenamiento que pueden ser distribuidas en varias sesiones las cuales deben sumar un total de 6 horas como mínimo.



Es importante que a partir de la unidad IV el peso de la evaluación se concentre en las selecciones completas, ya que en las unidades anteriores se debe garantizar el cumplimiento del plan de enseñanza, el cual se continuará consolidando y perfeccionando para su evaluación al final del ciclo.

Es por ello que en los mesociclos V y VI se trabajará para la búsqueda de las calificaciones que situamos como objetivo y posteriormente la estabilización de las mismas, respetando el logro de la efectividad por encima del 95 % enmarcado en los mesociclos VII y VIII.

En el período de restablecimiento de las cargas recibidas (mesociclo IX), se deberá planificar un cambio de actividad así como orientar tareas para trabajar en este tiempo que respondan a las necesidades individuales y que no alejen totalmente a la gimnasta de la práctica deportiva, lo cual establecerá niveles esenciales mínimos para su incorporación, que debe ser de conocimiento de la atleta.

El incremento de un mesociclo a otro deberá hacerse entre un 5 y 7 %, estando los niveles iniciales de la carga a un 30 % de la carga máxima a desarrollar como mínimo.

El desarrollo del programa de enseñanza y el control físico - técnico se mantiene igual que en la etapa anterior.

Reviste una importancia fundamental el criterio de evaluación de la efectividad absoluta (ejecución perfecta) en cuanto a la composición por constituir estas edades un eslabón inmediato al logro de la maestría deportiva por lo que se debe tener una exigencia suprema, al respecto.

**Ejemplo de distribución del tiempo en una sesión de entrenamiento  
(Etapa de preparación especial).**

Calentamiento general-----15-20 min.  
Técnica Corporal-----2.00 h.  
Técnica de Aparato-----3.00 h.  
(Selecciones completas)  
Preparación Física-----45 min.  
Otros componentes-----1.30 - 1.00 h.

DISTRIBUCION DEL TIEMPO POR CONTENIDOS DE LA PREPARACION.

13 AÑOS

Período	Preparatorio						Competitivo		Tran	-			
Etapas	EPG			EPE			PRE-C	C.FUN	Tran	-			
Mesociclo	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	XI	-			
unidades	I	II	III	IV	PERFECCIONAMIENTO								
Cont/mesec	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	T/Hr
P. Física													
P.F.G	20	20	18	16	14	14	12	10	8	6	4	10	152
P.F.E	10	12	14	16	18	18	16	14	12	10	10	8	158
P. Téc													
Téc. Corp.	24	36	36	36	36	32	32	32	34	18	12	10	338
Téc. Inst.	24	32	48	48	48	48	50	50	40	36	36	4	464
P. Teórico	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	1	9
P Psicolog	-	1	1	1	1	1	1	2	2	8	12	12	42
P Art.-Est.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	9
Part.com	Según calendario de competencias												
Ex. Año											2	-	2
Controles	1 f	2 ft	2 t	2t	2 ft	2 t	2t	3t	-	3t	-	-	19
Total/hrs	80	105	121	121	121	117	115	113	98	81	76	45	1193

DISTRIBUCION DEL TIEMPO POR CONTENIDOS DE LA PREPARACION.  
14 - 15 AÑOS

Período	Preparatorio						Competitivo		Tran	-			
Etapas	EPG			EPE			PRE-C	C.FUN	Tran	-			
Mesociclo	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	XI	-			
unidades	I	II	III	IV	PERFECCIONAMIENTO								
Cont/mes	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	T/Hrs
P. Física													
P.F.G	20	18	18	16	14	14	12	10	8	6	2	12	150
P.F.E	8	12	14	14	16	16	14	14	12	12	10	8	150
P. Téc													
Téc. Corp.	24	32	32	32	32	32	32	32	24	20	10	12	314
Téc. Inst.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4
Cuerda	6	8	8	8	8	10	10	12	12	12	6	-	98
Pelota	6	8	8	8	8	10	10	12	12	12	6	-	98
Aro	6	8	8	8	8	10	10	12	12	12	6	-	98
Clavas	8	10	10	12	12	12	12	12	12	12	6	-	116
Cintas	8	10	10	12	12	12	12	12	12	12	6	-	116
P. Teórico	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	7
Psicolog	-	-	-	-	1	1	2	2	8	8	8	-	30
Part.-Est.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	9
Part.com	Según calendario de competencias												
Ex. Año											2	-	2
Controles	1 f	2 ft	2 t	2 t	2 ft	2 t	2 t	3 t	-	3 t	-	-	19
Total/hrs	89	110	112	114	121	117	114	110	94	82	74	35	1170

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	FECHA	PARTICIP.	RESPONS.
Pruebas de Lab. Clínico	Evaluar el estado de salud de las gimnastas haciendo énfasis en los valores de hemoglobina	IPG FPG o IPE FPE o IPC	Gimnastas Médico Lab. Clínico	Médico Técnicos
Pruebas de Lab. Morfofuncional: a- Cardiovascular b- Test de Leger c- Desarrollo Físico c- Neuromuscular	Controlar el estado cardiovascular de las gimnastas. Reacción del sistema CV, mediante el sistema neurovegetativo. Evaluar la potencia aeróbica y la recuperación de las gimnastas con resultados e/ 50-54 ml/kg Evaluar el % grasa y el peso corporal Valorar la coordinación, componente elástico y potencia anaeróbica de miembros inferiores	IPG FPG o IPE FPE o IPC  IPG FPG o IPE  Mensual  IPFG FPFG o IPFE FPFE o IPC	Gimnastas Médico Lab. Cardiovascular  Gimnastas Técnicos Médico  Gimnastas Médico Lab. Desarrollo Físico  Gimnastas Médico Lab. Neuromusc.	Médico Técnicos  Médico Técnicos  Médico Técnicos  Médico Técnicos

## PREPARACION TEÓRICA

### TEMATICAS:

1-Actualización de los aspectos históricos más sobresalientes de la G R .

Objetivos específicos:

- Educar en las gimnastas el interés por el conocimiento de los aspectos más sobresalientes sobre el deporte tanto a nivel mundial como nacional.

Contenido.-

Rememoración de los aspectos fundamentales abordados en el contenido del tema "Actualización de los aspectos históricos más sobresalientes de la G R".

La Federación Internacional de Gimnasia como organización que dirige el deporte y el Comité Técnico de G R , su composición actual y tareas.

Resultados de las competencias más importantes del deporte .

La G R en el continente americano, desarrollo y perspectivas .

2-Nociones sobre estructura y funcionamiento del organismo humano .

Objetivos específicos:

- Profundizar en el conocimiento acerca del papel que desempeña la ejercitación física sistemática a través del deporte en el organismo femenino .

Contenido.-

Explicación de las características fundamentales del organismo femenino en cuanto a aspectos de orden anatomo-funcional.

La menarquía, los ciclos menstruales y su función .

Influencia de la práctica deportiva sistemática sobre la madurez sexual como parte del desarrollo y perfeccionamiento físico del organismo femenino .

3-Higiene, fortalecimiento de la salud, régimen de vida y alimentación de las gimnastas .

Objetivos específicos:

- Educar a las gimnastas en la observancia de las medidas higiénicas, del estado de salud, así como la observación adecuada del régimen de vida y su control sistemático en correspondencia con los requerimientos de la práctica deportiva y otras tareas sociales .
- Educar y controlar en la gimnasta la estricta observancia del régimen dietético que exige nuestro deporte .

Contenido.-

Características higiénicas del entrenamiento y las competencias de G R .

Fundamentos higiénicos del fortalecimiento de la salud y su función en la obtención de altos resultados deportivos .

Ejemplo de normas diarias de alimentación balanceada en gimnastas, atendiendo al volumen e intensidad de las cargas de entrenamiento y competencias .

#### 4-Control médico, autocontrol y profilaxis de traumas.

##### Objetivos específicos:

- Educar y controlar en las gimnastas la estricta observancia del control médico sistemático, como un requisito dirigido a garantizar un estado de salud óptimo.
- Educar el autocontrol a través del diario de entrenamiento y la autoobservación.
- Educar la prevención de traumas y controlar los que se produzcan.

##### Contenido.-

Rememoración del contenido estudiado de este tema en la etapa anterior.

Explicación acerca del somatotipo y su importancia en el deporte como un método de registro objetivo de las características del cuerpo de las gimnastas. Composición del somatotipo: endomorfia, mesomorfia y ectomorfia.

Control de diario de entrenamiento, registro de manifestaciones como las señaladas en la categoría anterior referidas al autocontrol; registro de la menarquía y el ciclo menstrual.

Otros tipos de traumas: shock de alta temperatura, shock de baja temperatura, shock gravitacional, shock de tipo glicémico; primeros auxilios.

#### 5-Reglas y arbitraje de G R .

##### Objetivos específicos:

- Lograr que las gimnastas aumenten el papel de participación consciente en relación con la práctica del deporte, tanto en el entrenamiento como en las competencias, basándose en el conocimiento de las reglamentaciones fundamentales del deporte.
- Educar los conocimientos y habilidades esenciales para lograr promover a la gimnasta como futura juez provincial de G R .

##### Contenido.-

Estudios de los capítulos referidos a la técnica corporal y las tablas de penalizaciones así como, los instrumentos estudiados en la categoría; acompañamiento musical y su tabla de penalizaciones.

Práctica de arbitraje en categorías inferiores. Evaluación de las mismas.

#### 6-Inventario y equipamiento.

##### Objetivos específicos:

- Educar a las gimnastas en la observación del cuidado y respeto de la propiedad social.
- Enseñar a la gimnasta a cuidar, preparar y embellecer el equipamiento deportivo, así como controlar el inventario de la instalación deportiva. Cooperar en la atención de otros grupos de entrenamiento en calidad de auxiliar de la entrenadora en el control del inventario y equipamiento.

##### Contenido.-

Movimiento de altas y bajas del inventario y equipamiento deportivo.

Designación de responsables y auxiliares en el grupo de entrenamiento.  
Control pedagógico sobre el cumplimiento de las tareas e iniciativas.

#### 8- Aspectos de la preparación del deportista.

Objetivos específicos:

- Posibilitar la comprensión de los aspectos relacionados con la preparación integral de los deportistas y en especial de las gimnastas atendiendo a los requerimientos del deporte contemporáneo.

Contenido:

Explicación sobre los aspectos fundamentales que trata la preparación del deportista en la etapa contemporánea. Causas que originan este fenómeno y efectos que produce una preparación integral. Cómo los aspectos de la preparación del deportista forman parte del proceso de planificación del entrenamiento deportivo.

#### 9- Fundamentos de la técnica de los ejercicios de la G R .

Objetivos específicos:

- Consolidar los conocimientos adquiridos en el tema " Fundamentos de la técnica de los ejercicios de la G R ", en 9-12 años.
- Enseñar a las gimnastas aquellos aspectos esenciales de la técnica del deporte.
- Facilitar la comprensión de los componentes fundamentales de la maestría deportiva.

Contenido:

Rememoración de los contenidos abordados en el tema "Fundamentos de la técnica de los ejercicios de la G R", correspondientes a 9-12 años. Criterios como continuidad de los movimientos, estética, correspondencia entre los movimientos de técnica corporal y los del instrumento. Perfeccionamiento en la técnica de los ejercicios de los elementos por separado y en las selecciones competitivas. Errores de composición y de ejecución técnica.

#### 10- Dopage en el deporte .

Objetivos específicos:

- Posibilitar el conocimiento de los aspectos esenciales que garanticen una cultura antidoping.

Contenido:

El doping, como manifestación de la comertialización del deporte. Aspectos éticos relacionados con la educación antidopig en el deporte. Consecuencias del dopage en el deporte. Sustancias prohibidas. Reglamentación

## PREPARACION ARTISTICO - ESTETICA.

Objetivos específicos:

- Consolidar el trabajo de apreciación artística a través de tareas de mayor nivel cualitativo y que abarquen todas las manifestaciones posibles y de formas diversas.
- Profundizar en el valor de una postura estética integral para los resultados deportivos y personales de la gimnasta.
- Enriquecer los gustos musicales de la gimnasta con el conocimiento de obras y autores más representativos.
- Perfeccionamiento de las formas danzarias aprendidas y su empleo como parte de la ejecución gimnástica.
- Perfeccionamiento de los movimientos corporales aprendidos.

Contenido:

Audición y observación de las obras artísticas. Debate sobre temas de la Cultura. Vinculación de deporte y arte a través de la Gimnasia Rítmica. Visitas a centros culturales.

Observación y análisis de la presencia de lo estético en los resultados de las figuras más prestigiosas de la Gimnasia Rítmica nacional e internacional. Valoración estética del Deporte y la vida. Importancia de la ética del deportista.

Música e individualidad. Nociones de forma musical. La frase. Audiciones musicales. Lo culto y lo popular. Elementos expresivos de la música. Registros y carácter musical. Música y selección gimnástica.

Perfeccionamiento de los pasos de los pasos danzarios aprendidos y su vinculación con la selección gimnástica.

Profundización de lo aprendido mediante la creación de composiciones de expresión corporal y su incorporación a la selección deportiva.

## PREPARACION FÍSICA

### **Preparación Física General**

- Continuar con los medios propuestos en la edad anterior.

### **I Ejercicios de desarrollo físico general**

#### **Para el desarrollo de la fuerza**

- Utilizar los medios y métodos propuestos en 9-12 años con aumento de las exigencias de realización del ejercicio en cuanto a dificultad, amplitud, cantidad de repeticiones, tiempo y peso.

#### **Para el desarrollo de la rapidez**

- Utilizar los medios propuestos en 9-12 años con aumento de la exigencia de tiempo.

#### **Para la educación de la resistencia**

- Utilizar los medios propuestos en edades anteriores, tratando de ampliar la capacidad aeróbica con trabajo prolongado, variables o no.



## **Preparación Física Especial**

### **Ejercicios para el desarrollo del equilibrio y la orientación.**

- Continuar trabajando con los medios planteados en 9-12 años tratando de mantener los niveles logrados, vinculando a este trabajo los elementos técnicos aprendidos.

### **Ejercicios para el desarrollo de la coordinación especial de movimiento.**

- Continuar trabajando con los medios planteados en 9-12 años, tratando de mantener los niveles de coordinación logrados y contrarrestando los efectos de los cambios biológicos que aparecen en estas edades (adolescencia).

### **Ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad.**

- Continuar trabajando con los medios propuestos para las edades anteriores, haciendo énfasis en la mantención de los niveles logrados de flexibilidad pasiva, la cual debe sobrepasar los  $180^\circ$  ó  $110^\circ$ , según sea la articulación, e incrementando los niveles de flexibilidad activa a niveles similares a los logrados en la pasiva ( $180^\circ$ ) como premisa para la realización de elementos técnicos.
- Trabajo del grand ecart a la máxima altura y para 10 seg cada vez
- Split entre dos elevaciones alternando la tensión y la relajación durante 10seg x 20seg repetir 3 veces por cada lado, recuperación y cambio de pierna.
- Se continúa el trabajo de los split elevados idem a los 12 años aumentando el tiempo de mantención.

### **Ejercicios para el desarrollo de la fuerza.**

- Continuar trabajando con los medios y métodos propuestos en edades anteriores, adaptando el trabajo a los requerimientos específicos de fuerza para cada gimnasta, acorde con los elementos técnicos a vencer; incluir el trabajo con esfuerzos máximos.

### **Ejercicios para el desarrollo de la resistencia.**

- Continuar con los medios propuestos en edades anteriores.

### **Pruebas para evaluar el nivel de preparación física.**

Utilizar los test de entrada a los centros de alto rendimiento, planteados para la edad juvenil

## PREPARACION TÉCNICA

13 AÑOS

**OBJETIVO:** Afianzar las bases de la maestría deportiva a partir del logro de altos niveles eficiencia de ejecución técnica.

### PRÁCTICA DE CONJUNTO

#### UNIDAD I

- Perfeccionamiento de los elementos aprendidos en las edades anteriores.

#### UNIDAD II

- Perfeccionamiento de los elementos aprendidos en las edades anteriores.

#### UNIDAD III

- Perfeccionamiento del montaje

#### UNIDAD IV

### PRÁCTICA DE CONJUNTO

- Perfeccionamiento del montaje



Consolidación y perfeccionamiento de lo aprendido		C	C	C	P	P	P	P	P	
<b>UNIDADES</b>										
Consolidación y perfeccionamiento de lo aprendido		C	C	C	P	P	P	P	P	
<b>3</b>										
<b>Ejercicios con apoyo</b>										
Consolidación y perfeccionamiento de lo aprendido			C	C	C	P	P	P	P	
<b>Centro</b>										
Consolidación y perfeccionamiento de lo aprendido			C	C	C	P	P	P	P	
<b>Alejo</b>										
Consolidación y perfeccionamiento de lo aprendido			C	C	C	P	P	P	P	
<b>TECNICAS CORPORALES PEUHA</b>										
<b>Freecrochias</b>										
Consolidación y perfeccionamiento de lo aprendido			C	C	C	C	P	P	P	
<b>Unidades</b>										
Consolidación y perfeccionamiento de lo aprendido			C	C	C	P	P	P	P	
Personalización de las dificultades del Código de Puntuación según características individuales			E	C	C	P	P	P	P	
Salto zancada con cambio de piernas extendidas, con flexión de tronco atrás			E	C	C	P	P	P	P	M
Zancada girando (frente)			E	C	C	P	P	P	P	e
Le 360° en grande cart lateral con tronco alar horizontal (diagonal lateral)			E	C	C	P	P	P	P	
<b>4</b>										
<b>Ejercicios con apoyo</b>										
Consolidación y perfeccionamiento de lo aprendido				C	C	P	P	P	P	
<b>Centro</b>										
Consolidación y perfeccionamiento de lo aprendido				C	C	P	P	P	P	
<b>Alejo</b>										
Consolidación y perfeccionamiento de lo aprendido				C	C	P	P	P	P	
<b>TECNICAS CORPORALES PEUHA</b>										
<b>Freecrochias</b>										
Consolidación y perfeccionamiento de lo aprendido				C	C	P	P	P	P	
<b>Unidades</b>										
Consolidación y perfeccionamiento de lo aprendido				C	C	C	C	P	P	








Perfeccionamiento de lo aprendido en la categoría anterior.	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P		
Serie de rotamientos sucesivos sin interrupciones, sobre diferentes partes del cuerpo en diferentes direcciones, durante cambios de posición del cuerpo sin o con dificultad.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P		
Lanzamiento durante un elemento con rotación del eje vertical del cuerpo o vuelta aplicada con dificultad.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P		
Lanzamiento durante un salto con rotación del eje vertical (salto vertical con giro).	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P		
Coordinar los lanzamientos y capturas en un solo elemento.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P		
Lanzamiento en con rotación de mayor dificultad (cosaco, etc.).		E	C	C	P	P	P	P	P	P		
Lanzamiento en salto roncá.			E	C	C	P	P	P	P	P		
Trabajo del programa de competencia.			E	C	C	P	P	P	P	P		
Perfeccionamiento de lo aprendido.						P	P	P	P	P		
<b>Meses</b>	Sp	Ot	Nov	Dic	Ene	Feb	Mir	Abr	May	Jun	Jul	Ag
<b>Mesodios</b>	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
<b>Unidades</b>	I	II	III	IV	Perfeccionamiento							
<b>NAZAS</b>												
Perfeccionamiento de lo aprendido en la categoría anterior.	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P		
Lanzamiento con rotación de 2 nrazas y recuperar durante un elemento de rotación sin dificultad.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P		
Continuar con el lanzamiento de 2 nrazas tras los movimientos con rotación del cuerpo sin ir al suelo.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P		
Serie de pequeños lanzamientos variados por su rotación, direcciones, amplitud, tipo de recuperación sin dificultad de una nraza.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P		
Frecuente ser de 2 lanzamientos de tras de la espalda, con o sin nrazas, de 1 o 2 nrazas y recuperar durante un dificultad corporal.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P		
3 lanzamientos en cascada (lanzamientos consecutivos pero las dos nrazas están volando simultáneamente) con elemento corporal sin dificultad durante los lanzamientos.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P		
Aumentar la complejidad de los manejos de las nrazas con diferentes partes del cuerpo con o sin dificultad.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	P		
Serie de giros con desdoblamiento de un gran giro y con cambio de punto de dirección de la gimnasta durante un elemento corporal.		E	C	C	P	P	P	P	P	P		
Aumentar la complejidad de los rotamientos sobre diferentes partes del cuerpo durante un dificultad.		E	C	C	P	P	P	P	P	P		

Horadones libres en apoyo sobre una parte del tronco, brazos (a excepción de las manos) o piernas con dificultad.		E	C	C	P	P	P	P	P			
Transmisión de las 2razas por debajo de las piernas durante una dificultad.		E	C	C	P	P	P	P	P			
Lanzamiento de una raza a través de la transmisión de la otra raza por debajo de las piernas durante el vuelo de un salto de dificultad.			E	C	C	P	P	P	P			
Movimientos durante un salto de dificultad sin giro del cuerpo.			E	C	C	P	P	P	P			
Continuar con los molinos con giro sin dificultad.			E	C	C	P	P	P	P			
Trabajo del programa de competencia.			E	C	C	P	P	P	P			
Perfeccionamiento de lo aprendido.						P	P	P	P			
<b>Meses</b>	Sp	Ot	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ag
<b>Mesodios</b>	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX			
<b>Unidades</b>	I	II	III	IV	Perfeccionamiento							
<b>UNIA</b>												
Perfeccionamiento de lo aprendido en la categoría anterior.	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
Serpentinas descendentes y ascendentes durante una dificultad.	E	C	C	C	P	P	P	P	P			
2 saltos de dificultad sucesivos sobre el dibujo de la serpiente.	E	C	C	C	P	P	P	P	P			
Serie de serpentinas sobre diferentes piernas sin dificultad.	E	C	C	C	P	P	P	P	P			
Espirales alrededor de la varilla de la onia y de brazos sin o con lanzamiento de la varilla con paso a través del dibujo de la onia (sin dificultad).	E	C	C	C	P	P	P	P	P			
Salto de dificultad por encima del dibujo de la espiral.	E	C	C	C	P	P	P	P	P			
Continuar con la serie de espirales sin dificultad.	E	C	C	C	P	P	P	P	P			
Recorrido de la varilla de la onia con el pie u otra parte del cuerpo durante una dificultad.		E	C	C	P	P	P	P	P			
Espirales describiendo un gran arco y con cambio de plano o de dirección de la gimnasia, y con movimiento circular del brazo con dificultad.		E	C	C	P	P	P	P	P			
Espirales horizontales o verticales durante un giro de dificultad.		E	C	C	P	P	P	P	P			
Comenzar la enseñanza del lanzamiento por debajo de las piernas en el lugar y que sea total.		E	C	C	P	P	P	P	P			
Comenzar a girar sobre el suelo, dirección de ese brazo, sujetar la punta de la onia y recuperar durante un elemento corporal o una dificultad.		E	E	C	C	P	P	P	P			
Lanzamientos totales por debajo de la axila, por debajo de la pierna y hacia atrás.			E	C	C	P	P	P	P			
2 escapadas sin dificultad.			E	C	C	P	P	P	P			
Serie de movimientos rítmicos con cambio de dirección o para.			E	C	C	P	P	P	P			



Espiral y escapada			E	C	C	P	P	P	P	
Trabajo del programa de competencia			E	C	C	P	P	P	P	
Perfeccionamiento de lo aprendido					P	P	P	P	P	



Zancabarranco con centro de perritas exentas (ronca-dorre)	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Bureilly	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
<b>2</b>										
<b>Ejercidos con apoyo</b>										
Consolidación y perfeccionamiento de lo aprendido		C	P	P	P	P	P	P	P	
<b>Centro</b>										
Consolidación y perfeccionamiento de lo aprendido		C	C	C	P	P	P	P	P	
<b>Alegro</b>										
Consolidación y perfeccionamiento de lo aprendido		C	C	C	P	P	P	P	P	
<b>TECNICAS CORPORALES FEHICA</b>										
<b>Acrobacia</b>										
Consolidación y perfeccionamiento de lo aprendido		C	C	C	P	P	P	P	P	
<b>LIMCULIALES</b>										
Consolidación y perfeccionamiento de lo aprendido		C	C	C	P	P	P	P	P	
Personalización de las dificultades del Código de Puntuación según características individuales		E	C	C	P	P	P	P	P	
Zancabarranco con centro de perritas a cruzabunde		E	C	C	P	P	P	P	P	
<b>3</b>										
<b>Ejercidos con apoyo</b>										
Consolidación y perfeccionamiento de lo aprendido			C	C	C	P	P	P	P	
<b>Centro</b>										
Consolidación y perfeccionamiento de lo aprendido			C	C	C	P	P	P	P	
<b>Alegro</b>										
Consolidación y perfeccionamiento de lo aprendido			C	C	C	P	P	P	P	
<b>TECNICAS CORPORALES FEHICA</b>										
<b>Preacrobacias</b>										
Consolidación y perfeccionamiento de lo aprendido			C	C	C	C	P	P	P	
<b>Limcuidades</b>										
Consolidación y perfeccionamiento de lo aprendido			C	C	C	P	P	P	P	
Personalización de las dificultades del Código de Puntuación según			E	C	C	P	P	P	P	

Características individuales													
<b>4</b>													
<b>Ejercicios con apoyo</b>													
Consolidación y perfeccionamiento de lo aprendido						C	C	P	P	P	P		
<b>Centro</b>													
Consolidación y perfeccionamiento de lo aprendido						C	C	P	P	P	P		
<b>Alejo</b>													
Consolidación y perfeccionamiento de lo aprendido						C	C	P	P	P	P		
<b>TECNICA CURRICULAR ESPECIFICA</b>													
<b>Procedimientos</b>													
Consolidación y perfeccionamiento de lo aprendido						C	C	P	P	P	P		
<b>Dificultades</b>													
Consolidación y perfeccionamiento de lo aprendido						C	C	C	C	P	P		
Personalización de las dificultades del Código de Funtionacion según características individuales						E	C	C	C	P	P		

PROGRAMA DE ENSEÑANZA TECNICA PARA T14 AÑOS													
Meses	Sp	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Ju	Ag	
Mesados	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX				
Unidades	I	II	III	IV	Perfeccionamiento								
<b>CUERDA</b>													
Perfeccionamiento de lo aprendido en la categoría anterior.	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P		
Continuar los criterios de lanzamientos y capturas de maestría con dificultades corporales en un mismo elemento.	E	C	C	C	P	P	P	P	P				
Lograr un adecuado desempeño en un salto de dificultad		E	C	C	P	P	P	P	P				
Trabaja del programa de competencia			E	C	C	P	P	P	P				
Perfeccionamiento de lo aprendido						P	P	P	P	P			

Meses	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago
Mesociclos	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX			
Unidades	I	II	III	IV	Perfeccionamiento							
<b>A/O</b>												
Perfeccionamiento de lo aprendido en la categoría anterior.	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
Lanza y captura por rotación con diferentes partes del cuerpo (savo las manos y los brazos) y volver a lanzar.	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P	P	
Lanza y captura por rocamiento de brazo a brazo por detrás en un salto de dificultad.	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P	P	
Combinar los diferentes tipos de lanzamientos y capturas de maestra con dificultades corporales en un mismo elemento.	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P	P	
Sobre la base de los rankings anteriores, enriquecer el valor artístico del ejercicio competitivo (selección).	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P	P	
Realizar rocamientos libres por el cuerpo con inversión de a/o.		E	C	C	C	C	P	P	P	P	P	
Trabajo del programa de competencia			E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Perfeccionamiento de lo aprendido							P	P	P	P	P	

Meses	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago
Mesociclos	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX			
Unidades	I	II	III	IV	Perfeccionamiento							
<b>FELOIA</b>												
Perfeccionamiento de lo aprendido en la categoría anterior.	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
Lanza en salto ronda y captura en ronda.	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P	P	
Capturar en pancha de sal con una mano.	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P	P	
Lanza por debajo de la perradura en un salto con rotación en sujeción vertical (Ej: costeo).	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P	P	
Lanza durante una ilusión o voltereta en la.	E	C	C	C	C	P	P	P	P	P	P	
Trabajo del programa de competencia		E	C	C	C	C	P	P	P	P	P	

Perfeccionamiento de lo aprendido			P	P	P	P	P	P	P	P	
Perfeccionamiento de lo aprendido				P	P	P	P	P	P	P	

PROGRAMA DE ENSEÑANZA TÉCNICA APARATO 14 AÑOS													
Meses	Sp	Ot	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ag	
Mesados	I		II	III		IV	V	VI	VII	VIII		IX	
Unidades	I		II	III		IV	Perfeccionamiento						
<b>NAZAS</b>													
Perfeccionamiento de lo aprendido en la categoría anterior.	P		P	P		P	P	P	P	P	P		
Lanzamiento en salto de las obs nazas por debajo de las piernas	E		C	C		C	P	P	P	P	P		
IVlirio durante un giro de dificultad	E		C	C		C	P	P	P	P	P		
Lanzamiento de 2 nazas con rotación y recuperar durante un elemento de rotación con dificultad	E		C	C		C	P	P	P	P	P		
Consolidación de los 3 lanzamientos en cascada sin dificultad	E		C										
IVlirios durante un salto de dificultad			E	C		C	P	P	P	P	P		
3 lanzamientos en cascadas con dificultad			E	C		C	P	P	P	P	P		
Serie de pequeños lanzamientos variados por su movilidad, dirección, amplitud, tipo de recuperación con las obs nazas a la vez sin dificultad			E	C		C	P	P	P	P	P		
IVlirios durante un salto de dificultad con rotación del cuerpo				E		C	P	P	P	P	P		
Lanzamiento de las 2 nazas más 3 movimientos con rotación del cuerpo sin ir al suelo (d'ane).				E		C	P	P	P	P	P		
Elementos de rotación variados				E		C	P	P	P	P	P		
Trabajo del programa de competencia				E		C	P	P	P	P	P		
Perfeccionamiento de lo aprendido							P	P	P	P	P		
Meses	Sp	Ot	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ag	
Mesados	I		II	III		IV	V	VI	VII	VIII		IX	
Unidades	I		II	III		IV	Perfeccionamiento						
<b>UNIA</b>													
Perfeccionamiento de lo aprendido en la categoría anterior.	P		P	P		P	P	P	P	P	P		
Serie de serpentina sobre diferentes planos coordinados con una dificultad	E		C	C		C	P	P	P	P	P		

Espiral es alrededor de la varilla de la dña y del brazo sin lanzamiento con dificultad corporal.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
2 sitios sucesivos de dificultad sucesivos por encima del objeto de la espiral.	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Vara sin mano con dificultad	E	C								
Rotamientos de la varilla con dificultad	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Lanzamiento con el ángulo del codo con dificultad	E	C	C	C	P	P	P	P	P	
Perfeccionamiento de los lanzamientos de 2 razas estudiados en unidades anteriores		E	C	C	P	P	P	P	P	
2 lanzamientos con el ángulo sucesivos sin dificultad		E	C	C	P	P	P	P	P	
Espiral, escapadas consecutivas en dificultad		E	C	C	P	P	P	P	P	
Lanzamientos de laes y capturas con diferentes partes del cuerpo		E	C	C	P	P	P	P	P	
Serie de serpentina sobre diferentes planos coordinados con una dificultad			E	C	P	P	P	P	P	
Espiral es alrededor de la varilla de la dña y del brazo sin lanzamiento con dificultad corporal.			E	C	P	P	P	P	P	
2 sitios sucesivos de dificultad sucesivos por encima del objeto de la espiral.			E	C	P	P	P	P	P	
Serie de espirales sobre diferentes planos durante una dificultad			E	C	P	P	P	P	P	
Lanzamiento por el ángulo por debajo de la o las piernas durante el tiempo de un sitio de dificultad			E	C	P	P	P	P	P	
Trabajo del programa de competencia			E	C	P	P	P	P	P	
Perfeccionamiento de lo aprendido					P	P	P	P	P	

**15 AÑOS**

**UNIDAD No. 1, 2, 3, 4.**

**TÉCNICA CORPORAL BÁSICA Y TÉCNICA CORPORAL ESPECÍFICA**

- **Perfeccionamiento de todo lo aprendido**

**El trabajo de las dificultades corporales se ajustará a los programas y características individuales de cada gimnasta sobre la base de los contenidos aprendidos así como a sus propias posibilidades**

**TECNICA DE APARATOS**

**Combinaciones y Montaje (1,2) de elementos con aparatos (32 tiempos)**

**Consolidación y Perfeccionamiento (3,4) de elementos con aparatos (32 tiempos)**

**CINTA**

- **Perfeccionamiento de todo lo aprendido, buscando rapidez y habilidad con el trabajo del aparato.**
- **Buscar elementos individuales de cada gimnasta según los elementos dinámicos de rotación del aparato.**
- **Aumentar los valores de Maestría.**

**PRÁCTICA DE CONJUNTO**

- **El trabajo de las dificultades corporales se ajustará a los programas y características físico-técnica y expresivas de las gimnastas integrantes del conjunto, sobre la base de los contenidos aprendidos .**

**PREPARACION PSICOLOGICA GENERAL**

**Objetivos:**

**1- Movilizar a altos niveles la preparación psico-física para obtener los mejores resultados deportivos.**

**2- Adecuar la organización psíquica obtenida a las exigencias y condiciones específicas propias del enfrentamiento deportivo.**

**Objetivos específicos:**

- **Preparar a las gimnastas para la superación de obstáculos inesperados.**
- **Desarrollar la capacidad para dominarse rápidamente, valorando sobriamente la situación que surja, así como tomar decisiones adecuadas y realizarlas en las acciones necesarias.**
- **Elevar la estabilidad contra las interferencias adecuando la actitud hacia los factores desestabilizadores externos e internos que influyan en las gimnastas en condiciones de competencia.**
- **Intensificar la concentración y estabilidad de la atención.**
- **Desarrollar la capacidad de dominio de sí misma y la firmeza.**
- **Determinación y precisión de la duración individual de la concentración en la ejecución del ejercicio.**



- Perfeccionar la capacidad para determinar el momento óptimo para el inicio de la acción.
- Dotar a las gimnastas de procedimientos para la autorregulación de los estados internos desfavorables y para el mantenimiento del equilibrio psíquico.

**Medios:**

- Los medios propuestos en las categorías pioneriles y escolares aumentando su complejidad.
- Métodos de autocontrol sobre las manifestaciones de la tensión emocional o abatimiento, con el aumento de la fatiga y otras.
- Técnicas de relajación voluntaria de los músculos; regulación de la respiración, cambio del foco en la atención y en el pensamiento.
- Técnicas de organización y movilización de los esfuerzos volitivos.
- Procedimientos de autosugestión, entrenamiento autógeno, psicorregulador en combinación con el entrenamiento ideo-motor y el calentamiento de acuerdo con las particularidades psicológicas individuales y tipológicas de la personalidad de las gimnastas.

**Preparación psicológica especial**

**Objetivos específicos:**

- 1- Organizar el estado de disposición psíquica para la participación en la competencia asegurando altos niveles de autorregulación.
- 2- Determinar los objetivos de participación en la competencia y lograr la orientación hacia ellos.
- 3- Elevar la conciencia de la posibilidad de alcanzar los objetivos competitivos fijados, potenciando la seguridad de las gimnastas en sus fuerzas.

**Orientaciones metodológicas:**

- Recoger la mayor cantidad posible de información referente a la competencia realizando los ajustes correspondientes
- Obtener información sobre posibles contrincantes.
- Determinar de los objetivos de participación.
- Programar los medios necesarios para alcanzar el resultado y validarlos para corrección del programa.
- Crear un estado emocional adecuado para el comienzo de la competencia.
- Determinar el nivel del estado de disposición de cada gimnasta para su participación en competencia, evaluando sus indicadores para acometer las acciones correspondientes.
- Asegurar la recuperación entre las presentaciones en competencia.
- Favorecer la manifestación de un ambiente psicológico positivo en el equipo.

## **ADULTOS.**

### **Objetivos específicos:**

1. Dominar los elementos, uniones y combinaciones del programa competitivo con gran efectividad sobre el desarrollo y mantenimiento de un alto nivel de desarrollo de las capacidades motrices especiales.
2. Adquirir la experiencia necesaria para la participación en competencias importantes de carácter nacional e internacional.
3. Estimular la consolidación de la maestría deportiva.
4. Mantener un alto nivel de actualización de los conocimientos sobre las reglas y las exigencias del deporte.
5. Perfeccionar la composición y la ejecución de los ejercicios competitivos, sobre la base de las actuales exigencias de la alta maestría en estos deportes.

### **Indicaciones metodológicas**

La etapa de maestría deportiva presupone el que ya se haya vencido completamente el programa de enseñanza básico que debe dominar el gimnasta en el proceso que se inició desde muy temprana edad. De ahí que el contenido de esta etapa sea dirigido al cumplimiento de las exigencias que establece el deporte a nivel internacional, con la más alta maestría técnica.

Esta etapa puede tener la duración de un ciclo o dos ciclos olímpicos, sirviendo el primer ciclo de preparación para el segundo. Su duración estará en relación con la solidez que se haya logrado en la formación del gimnasta en etapas anteriores, que lo haya preparado para tanto para una mayor durabilidad de esta etapa de grandes resultados como para la asimilación de los cambios que se produzcan en el Código de Puntuación del deporte, que casi siempre una elevación del nivel de exigencias.

Ello solo se logrará con una visión perspectiva acerca de la preparación del gimnasta no solo en esta etapa sino viendo esta etapa de preparación como resultado del trabajo realizado en las anteriores, lo que permitirá una proyección más certera del trabajo futuro.

Al inicio de esta etapa habrá un incremento al máximo de los resultados, lo que presupone una elevación de las exigencias del entrenamiento, el cual será individualizado al máximo, debiéndose conformar ya, el estilo individual del gimnasta en el terreno competitivo, con una elevada participación en competencias nacionales e internacionales, con aspiraciones de cumplir la norma de gimnasta de clase mundial.

Se incrementa el contenido especial del entrenamiento en todos los sentidos, siendo dirigido fundamentalmente al contenido que van a tener los ejercicios competitivos de cada gimnasta o conjunto, aunque se sigue realizando preparación general como base del trabajo especial.

Las sesiones de trabajo serán cortas, pero muy intensas, trabajándose fundamentalmente sobre combinaciones y elementos de dificultad de diferente nivel, buscando una elevada puntuación en la composición de las selecciones de los ejercicios competitivos en relación con las características del gimnasta.

Todo el trabajo debe dirigirse al incremento de la dificultad de los elementos y de la

efectividad de la ejecución, así como al incremento del nivel expresivo en la ejecución en las modalidades que lo requieran.

Deben perfilarse las vías para el autocontrol, la autodisciplina tanto en el trabajo como en el modo de vida (alimentación, horario de vida, normas de higiene), lo que le da una participación activa al gimnasta en toda su preparación.

Una vez iniciadas en esta etapa deben alcanzarse los resultados más relevantes y estabilizarse estos, produciéndose hacia el final de la misma, un descenso de los resultados, situación que generalmente determina el fin de la vida competitiva activa del gimnasta (momento en que deberá iniciarse el desentrenamiento de la misma)

El entrenamiento debe perfilarse a mantener los niveles logrados de preparación general y especial del gimnasta y sobre esa base buscar el afianzamiento de los resultados del trabajo a realizar, haciéndose más personal el mismo.

Aparecen más frecuentemente dentro de la planificación del entrenamiento los períodos directos a competencias, por la gran cantidad de competencias a participar en los diferentes momentos del año estando la dinámica de la carga a utilizar adecuada, al nivel de preparación que tenga el gimnasta y a la proximidad de la competencia.

El perfeccionamiento de ejercicios y por ende de las composiciones de los ejercicios competitivos, se hará sobre la base de las más actuales exigencias, para el desarrollo de un gimnasta de alta clase.

Los conocimientos y habilidades adquiridas en el largo proceso de preparación, harán que el gimnasta sepa como y cuando puede dar más de sí, lo que será de gran ayuda para la conducción del entrenamiento por los responsables del proceso.

Es importante que se tenga en cuenta un alto grado de individualización del proceso de entrenamiento basado en las características específicas de cada gimnasta sobre todo en lo que se refiere a la asimilación que puede tener o no este, del trabajo programado, conociendo que debilidades pudieron existir en su formación, así como las lesiones que puedan haber surgido en su vida deportiva y sobre esa base planificar el trabajo, de forma tal que permita el cumplimiento de los objetivos trazados en cuanto al éxito deportivo.

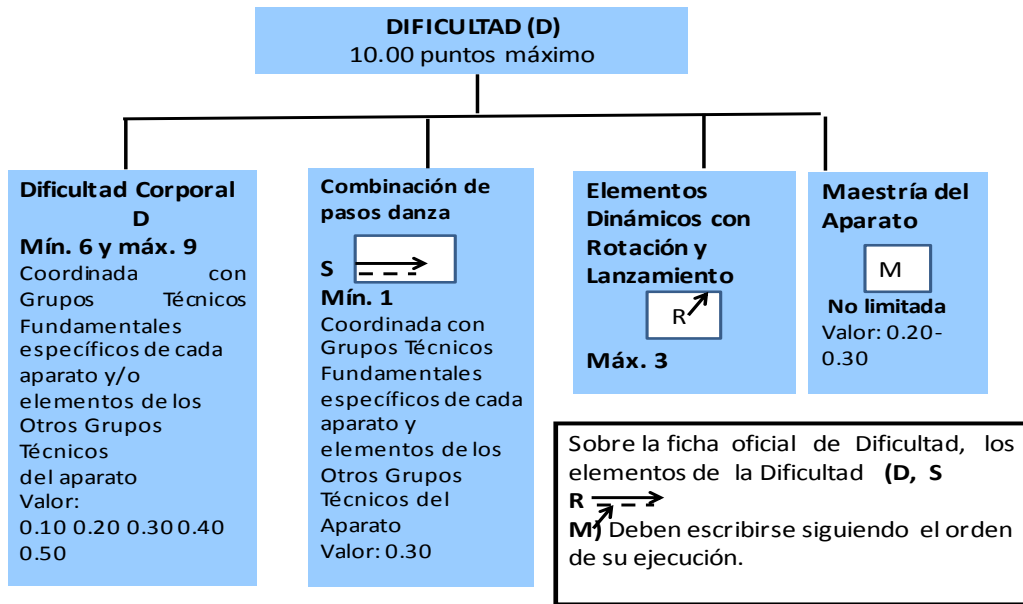
De forma general en este momento de la maestría deportiva la elevación de la complejidad de los ejercicios competitivos solo se podrá lograr, con un alto grado de preparación técnica, sobre la base del dominio y estabilización de la técnica deportiva, lo que a su vez se erige sobre un elevado nivel de desarrollo de las capacidades motrices específicas logrado durante la vida deportiva del gimnasta y en esta propia etapa.

Así mismo para el logro de un alto grado de perfeccionamiento técnico, tiene que haberse logrado el perfeccionamiento del nivel de preparación coreográfica lo que a su vez propicia el incremento a grado sumo de la expresividad y el nivel artístico tanto en la composición del ejercicio competitivo como en su propia ejecución.

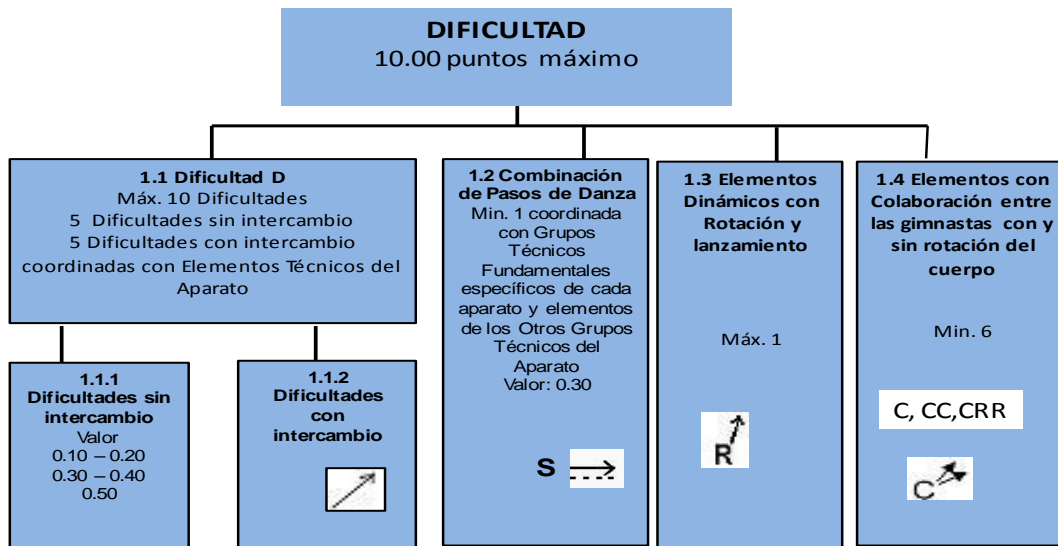
Juegan un papel importante la estabilidad psíquica del gimnasta, la atención especializada e individualizada hacia el deportista y el nivel logrado en el desarrollo de las capacidades volitivas.

Las características que debe asumir la composición de los ejercicios competitivos para estas edades son:

## Ejercicios Individuales



## Ejercicios de Conjunto



*En la ficha oficial, el contenido de la Dificultad (D) (ver nº 1.1, 1.2, 1.3, 1.4) debe escribirse siguiendo el orden de ejecución.*

**DISTRIBUCION DEL TIEMPO EN UN MICROCILO POR CONTENIDOS DE LA PREPARACION.**

HORARIO DE LA MAÑANA					
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Ballet	Ballet	Ballet	Ballet	Ballet	Ballet
Flexibilidad Pasiva-60%	Flexibilidad Pasiva-60%	Flexibilidad Pasiva-60%	Flexibilidad Pasiva-60%	Flexibilidad Pasiva-60%	Flexibilidad Pasiva-60%
Técnica	Coordinación	Técnica	Coordinación	Técnica	Coordinación
	Técnica		Técnica		Técnica
3 horas	4 horas	3 horas	4 horas	3 horas	3 horas
HORARIO DE LA TARDE					
Calentamiento	Calentamiento	Calentamiento	Calentamiento	Calentamiento	Calentamiento
Flexibilidad Activa -40%	Técnica	Flexibilidad Activa -40%	Técnica	Flexibilidad Activa -40%	Técnica
Técnica	Resistencia aerobia	Resistencia a la fuerza	Resistencia aerobia	Técnica	Resistencia aerobia
Resistencia la fuerza				Resistencia a la fuerza	
3 horas	4 horas	2 horas	3 horas	3 horas	3 horas
Total -6 horas	Total -8 horas	Total -5 horas	Total -7 horas	Total -6 horas	Total -6 horas
Media (14%)	Media-alta (15%)	Baja (12%)	Media-alta (17%)	Alta (20%)	Alta (22%)

**MACRO ESTRUCTURA PARA UN CURSO ESCOLAR.**

Macro 1 Septiembre-Diciembre.

Macro 2 Enero-Abril.

Macro 3 Mayo- Julio.

Macro 1	Macro 2	Macro 3
<b>ACUMULATIVO I</b> 3 sept.- 7 oct.	<b>ACUMULATIVO</b> 7 ene.-10feb.	<b>ACUMULATIVO</b> 3 may.-23may.
<b>ACUMULATIVO II</b> 8 oct. - 4 nov.	<b>TRANSFORMACION I</b> 11feb.-10 mar.	<b>TRANSFORMACION I</b> 24 may.-21 jun.
<b>TRANSFORMACION</b> 5 nov.- 9 dic.	<b>TRANSFORMACION II</b> 11mar.-31mar.	<b>TRANSFORMACION II</b> 22jun.-11jul.
<b>REALIZACIÓN</b> 10 dic. -30 dic.	<b>REALIZACIÓN</b> 1abr.-21abr.	<b>REALIZACIÓN</b> 12jul.-2ago.
<b>Recuperación</b> 31dic.-6ene.	<b>Recuperación</b> 22abr.-28abr.	<b>Vacaciones</b> Mes de agosto

## Objetivos por Macro ciclo

### **Macro 1:**

- Realizar un plan de nivelación (físico y técnico) para todas las gimnastas que conforman la preselección de conjunto. Logrando alcanzar más del 70% de los puntos a obtener en los test programados al finalizar el meso.
- Presentar los nuevos montajes en la competencia fundamental (Copa Cerro Pelado) del plan con una eficiencia técnica de más del 70-75% de la nota de partida de Dificultad (D) y en la Ejecución (E) entre 5.0-6.0pts.

### **Macro 2:**

- Alcanzar más del 80% de los puntos a obtener en los test programados.
- Obtener en la competencia fundamental (ALBA) una eficiencia técnica entre el 75-80% de la nota de partida de Dificultad (D) y en la Ejecución (E) entre 6.0-7.0pts.

### **Macro 3:**

- Alcanzar más del 90% de los puntos a obtener en los test programados.
- Obtener en la competencia fundamental (Copa 26 de julio) una eficiencia técnica 80-85% de la nota de partida de Dificultad (D) y en la Ejecución más de 7.0pts.

**PLAN DE RENOVACION DE GIMNASIA DE TIEMPO EQUIPO COMUNICACION (SEP-DIC)**

					VO/T	INT%	Elem	Comp	TEST	P. Med	COMP	%DREC	DIRECCIONES	%	
I	Gal	1	Sept.	10a16	A1	13h	80%	500	40			DDR-70% DOR-30%	Hex/Coord Resist. Fuerza R/Aerob Coord Técnica	25% 15% 15% 20% 25%	
		2		17a23				500	50	TF	X				
		3		24a30				500	60						
		4		1a7				600	70						
		5	8a14			600	75	IF. T. Tec							
		6	Oct.	15a21	A2	12h	80%	700	80			DDR-80% DOR-20%	Hex/Coord Iec/za exp Rapidez R/Aero/Aerob	20/65% 30/65% 10% 10%	
		7		22a28				722	85						
		8		29a4				800	90						
		9	5a11			700	95	IF. T. Tec	X						
	Esp	Nov.	10	T	15h	90%	700	100		X	DDR-90% DOR-10%	Hex/za exp Iec/Coord R/Aerob/Aerob	10% 85% 5%		
			11				12a18	700	95						
			12				19a25	700	90						CC
			13				26a2	600	85	IF. T. Tec					CC
			14				3a9	600	80					X	
	Comp	Dic	15	R	6h	95%	500	70			CF	DDR-95%	Hex/Coord Coord	5% 5%	
			16				17a23	500	60			CF	DOR-5%	Iec/Coord	90%
			17	Ene	31a6	RECUP.	90	<70%	400					R/Aero/Hex	50%

Distribución del tiempo por objetivos

OBJETIVO	MESO	L	M	M	J	V	S	TOTAL	Sesiones	MESO HORAS
Alcanzar más del 70% en test final de meso.	A1	3	3	2	3	3	3	17	6	
		6	6	2	6	2	4	26	8	
6		6	2	6	2	4	26	8		
7		8	2	8	2	5	32	10		
Comenzar los nuevos montajes		7	8	2	8	2	5	32	10	13h
Alcanzar entre 75-80% en test final de meso.	A2	7	8	2	8	2	5	32	10	
		7	8	2	8	2	5	32	10	
7		8	2	8	2	5	32	10		
7		8	2	8	2	5	32	10	12h	
Culminar los montajes		7	8	2	8	2	5	32	10	
	Alcanzar entre 80-85% en test final de meso.		7	8	2	8	2	5	32	10
Realizar modelaje de competencia.	T2	7	8	2	8	2	5	32	10	
		7	8	2	8	2	5	32	10	
		7	8	2	8	2	4	31	10	
		6	7	2	7	2	4	28	10	15h
Composición 80-85% Ejecución 70-75pts	R	6	7	2	7	2	4	28	10	
5		5	2	5	2	3	22	9		
5		5	2	5	2	3	22	9	6h	
		5	5	2	5	2	3	22	6	





## PLAN DE TRABAJO MÉDICO

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	FECHA	PARTICIP.	RESPONS	RES ESPERADOS
Huecos de Lab Clínico	Evaluar el estado de salud de las gimnastas haciendo énfasis en los valores de hemoglobina	IEFG IEFGo IEE IEEo FC	Gimnastas Medico Lab Clínico	Medico Técnicos	Hb 12-13g/l HF, colesterol, triglic, P. lípidos, V.H y serología normal (entre los valores considerados coronariales)
Huecos de Lab Multifuncional: a-Cardiovascular	Controlar el estado cardiovascular de las gimnastas y reacción del sistema CV, mediante el sistema neurovegetativo	IEFG IEFGo IEE IEEo FC	Gimnastas Medico Lab Cardiovascular	Medico Técnicos	Evaluación de Buena o Satisfactoria
b-Desarrollo Físico	Evaluar el %grasa y el peso corporal	Mensual	Gimnastas Medico Lab Desarrollo Físico	Medico Técnicos	Gr: %G 12-11 Esp: %G 11-10 Comp: %G 10
b-Neuromuscular	Valorar la coordinación, el componente elástico y la potencia aeróbica de miembros inferiores	IEFG IEFGo IEE IEEo FC	Gimnastas Medico Lab Neuromusc	Medico Técnicos	CORD 10 CELAS 5 PALA 18

Pruebas de Terreno a Carreras de 30m	Evaluar la potencia anaeróbica aláctica		Gimnastas Médico Técnico	Médico	Mejorar los tiempos según la etapa
b-Test de Legr	Evaluar la potencia aeróbica y la recuperación de las gimnastas	EEG PTE	Gimnastas Médico Técnico	Médico	Obtener valores de MVO <sub>2</sub> entre 52-56 ml/kg
c-Contról del pulso y recuperación mediante la realización de completas con implementos	Valorar la respuesta cardiovascular y la sportabilidad a las cargas	Durante todo el marco	Gimnastas Médico Técnico	Médico	Buena recuperación del pulso en relación con el pulso de reposo
d-Contról del pulso y recuperación mediante el test de 2 completas continuas con y sin implementos sin recuperación entre una y otra	Valorar la respuesta cardiovascular y la sportabilidad a las cargas Individual desarrollar capacidad aeróbica Conjunto desarrollar potencia aeróbica		Gimnastas Médico Técnico	Médico	Buena recuperación del pulso en relación con el pulso de reposo (Se controla la frecuencia cardíaca y recuperación a 1er y 3er minuto de haber terminado el trabajo)
Determinaciones biológicas de Urea y CK	Evaluar la sportabilidad y adaptabilidad del organismo a las cargas de entrenamiento	Acompaña las pruebas específicas en las semanas de mayor carga	Gimnastas Médico Técnico Lab	Médico	Obtener valores de urea entre 5 y 7mmol/l de CK entre 20-250U

Checkeo Estomatológico	Garantizar el estado higiénico bucal de las gimnastas	Durante toda la preparación	Gimnastas Estomatólogo	Médico	Atas estomatológicas en todas las gimnastas
Vacunación	Garantizar el 100% de inmunización	Según Esquema Nacional	Gimnastas Dpto de Enfermería	Médico Dpto de Enfermería	Esquema actualizado
Nutrientes recuperantes y	Garantizar la suplementación dietética. Mejorar la recuperación	Mensual	Gimnastas Médico Dpto de Nutrición	Médico Dpto de Nutrición	Buenas salud
Fisiofilaxis	Mejorar la recuperación. Prevenir lesiones. Aumentar capacidad de trabajo	Diario	Gimnastas Médico Fisioterapeuta	Médico Fisioterapeuta	No descompensación de lesiones
Charlas Educativas	Educar a las gimnastas sobre temas importantes para su formación.	Mensual	Gimnastas Médico Entrenadoras	Médico	Educar e inculcarles a las gimnastas valores morales así como elevar el nivel cultural.
Ginecología	Checkeo y vigilancia del ciclo menstrual y de todo lo relacionado con el aparato genital femenino	Durante todo el mes	Gimnastas Médico Dpto de Ginecología	Médico Dpto de Ginecología	Buenas salud

**TEST para evaluar los niveles de preparación de las direcciones determinantes.**

Direcciones determinante	Test físico
Flexibilidad	Split (cm.) Grand Ecart (grados) Arqueo (puntos) Empeine (cm.) Plancha mantenida (rep)
Coordinación	Giros en paseé (rep) Equilibrio en attitude (s.)
Fuerza rápida	Cuclillas con una pierna (10s.) Abdominales en suspensión (10s.) Planchas (10s.) Fuerza de espalda 6 rep (s.)
Fuerza explosiva	Dobles con cuerda split (rep) Salto vertical (cm.) Salto de longitud desde dos piernas (cm) Salto de longitud con un paso de impulso (cm)
Resistencia anaerobia	Serie de saltos (rep)
Técnica efectiva	Por ciento de efectividad según calificación planificada.
Competencia	Eficiencia técnica, cumplimiento de objetivo (puntos a obtener), dificultad y ejecución.

**Test para evaluar los niveles de preparación de las direcciones condicionantes.**

Direcciones condicionantes	Test físico
Resistencia a la fuerza	Fuerza de espalda (rep) Cuclillas con una pierna (rep) Abdominales en suspensión (rep) Planchas (rep)
Resistencia aerobia	1500 metros (consumo máximo de O <sub>2</sub> ) Conjunto 100 metros (consumo máximo de O <sub>2</sub> ) Individual Test de leger (
Rapidez	30 metros (s.) Dobles (10s.) Frecuencia de pasos (s.)

## PREPARACIÓN TÉCNICA

### Ejemplo de clase de ballet:

#### Estiramiento

#### Ejercicio 1- Calentamiento. Métrica 4/4, 64 compases P.I. 6ta posición de piernas, en planta, en 1ra fase.

- 1-8 – 8 relevé alternado piernas a tiempo a terminar en relevé en los tiempos 7-8.
- 1-8 - Comenzando en planta, 4 relevé a tiempo en 6ta posición, a terminar en relevé.
- 1-2 Grand plie en relevé, 3-4 bajar rodillas al piso, a la posición de sentada arrodillada en máximo relevé, 5-6 volver a posición de grand plie (cucullas), 7-8 extender piernas a la posición inicial.
- 1-8 – 8 relevé alternado piernas pero apoyando el pie delantero sobre el emepine del pie, a tiempo, a terminar parada en los empeines en los tiempos 7-8.
- 1-8 - Comenzando en planta, 4 paradas en los empeines a tiempo en 6ta posición, a terminar paradas en los empeines.
- 1-2 Grand plie en los empeines, 3-4 bajar rodillas al piso, a la posición de sentada arrodillada sobre los empeines, 5-6 volver a posición de grand plie (cucullas), sobre los empeines 7-8 extender piernas parada sobre los empeines a terminar en relevé la posición inicial.
- 1- 16 -4 olas anteroposteriores en 4 tiempos cada una
- 1-8 - 2 souples (D-l) a la seconde en 4 tiempo cada uno, a terminar con ¼ de giro en 4ta posición de piernas cerrada, brazo en 2da posición.
- 1-4 souple con port de bra de 5ta y 5-8 cambré port de bra de 5ta
- 1-2 ola al frente con impulso con movimiento tipo ola de atrás al frente, a terminar en passé, con brazos en preparatoria y mantener la posición de equilibrio hasta el tiempo 8.
- Repetir el ejercicio por el otro lado

#### Ejercicio 2- Grand plie. Métrica ¾ P.I. 1ra Posición de piernas en 2da fase, brazo en 2da posición

- 1- 8 2 grand plie en 4 tiempos con port de bra de preparatoria el primero hacia abajo, y el segundo hacia arriba.
- 1-8 Battement a la seconde y 2 grand plie en 2da posición de piernas, los brazos igual al anterior.
- 1-4 souple con port de bra, 5-8 cambré con port de bras terminar en 3era posición de piernas.
- 1-8 4 Battemet Tendu con plie a la seconde a tiempo, brazo en segunda posición, a terminar en la P.I.
- 1 Demi ronde jambe en dedans, 2 pose a 4ta posición de piernas, 3-4 mantener en relevé en 4ta posición de piernas, brazos en 5ta posición, 2 grand plie a 2 tiempos en relevé con port de bra de 5ta. A terminar en relevé.

- 1-2 ½ Tourneu en 5ta , 3-4-5-6 grand plie a 2 tiempos en relevé y 7-8 souple a la seconde hacia fuera en 2 tiempos
- Ramassé en dehors en 4 tiempos y Rammase en dedans 4 tiempos, a terminar en passé abierto en relevé con los brazos en 5ta posición

**. Ejercicio 3- Battement tendu. Métrica  $\frac{2}{4}$  64 compases P.I. 1ra posición de piernas, 2da posición de brazos, en 2da fase**

- 1-4 Battement tendu devant, quitar y poner el empeine, 5-8 IDEM a la seconde, 1-4 IDEM derriere, 5-8 IDEM a la seconde y cerrar a la 5ta posición. (en dehors y en dedans).
- 1- 6 3 Battement tendu devant, 7- 8 Battement soutenu terminando a relevé. IDEM derriere y a la seconde
- 32 Battement suivi a la seconde ; terminar en 5ta de tourné

**Ejercicio 4- Battement jeté. Métrica  $\frac{2}{2}$  64 compases P.I. 5ta Posición de piernas, brazo en 2da posición, en 2da fase.**

- 4 Battement piqué devant con brazo en 5ta posición, 8 Battement jeté devant (IDEM a la seconde con brazo en 2da posición y derriere con brazo en preparatoria en allongé, trabajo en croix)
- 8 Battement tendú cloché y 8 Battement jeté cloché, subiendo y bajando el relevé de la pierna de apoyo con brazo en 2da posición
- Piqué en tournant, cou de pied devant, 8 elevaciones enérgicas a relevé, sin plie, balance a cou de pied brazos en 5ta posición.

**Ejercicio 5- Ronde jambé par terre y en l'air. Métrica  $\frac{6}{8}$  72 compases P.I. 5ta Posición de piernas brazo en 2da posición, en 2da fase**

- 8 ronde jambe par terre en dehors, en el 4to hacer plié con trabajo del tronco, 8 ronde jambes jetés en dehors y 4 ronde jambes en dehors, 2 grand ronde jambes en l'air a 90° y repetir todo el ejercicio pero en dedans. Al final de la repetición en dedans realizar 3 grand ronde jambe stretch en dehors y 3 en dedans a terminar con balance en grand Ecart derriere con ayuda (stretch).

**Ejercicio 6- Battetment Fondú. Métrica  $\frac{3}{4}$  68 compases P.I. 5ta Posición de piernas brazo en 2da posición, en 2da fase. Todo el ejercicio se realiza con port de bras**

- 1-4 plié passé, Battement tendú con plié en croix en dehors (4t c/u)
- Battement fondú doble en dehors en 4 t a terminar en plancha lateral y balance 4t.
- Repetir todo en dedans desde el principio, 2t ola lateral a balance en attitude derriere

**Ejercicio 7- Battetment Frappés. Métrica  $\frac{2}{4}$  128 compases P.I. 5ta Posición de piernas en relevé, brazo en 2da posición, en 2da fase. Todo en relevé**

- 1-4 Battetment Frappés simples en croix en dehors y 5-8 Battetment Frappés simples en croix en dedans.
- 1-16 Battetment Frappés a la seconde, bajando y subiendo el relevé.
- 1-8 Grand Battetment jeté en croix
- 1-8 Grand ronde jambé en l'air en dedans, balance en grand Ecart con ayuda a la seconde. (stretch)

**Ejercicio 8- Adagio. Métrica 12/8 96 compases P.I. 5ta posición de piernas en plié, brazo en 2da posición, en 2da fase.**

- 1-2 4 Relevé lent en croix y espera a cerrar atrás.
- 1-8 Battement Developpé a 3er arabesque ½ promenade en dehors a penché a relevé, 1-2 piqué atrás a penché devant (plancha dorsal con tronco a 90°), 3-4 a elevar el tronco a grand ecart avant 5-7 y grand ronde jambe en dehors a terminar con plié 8 asalto al frente 1-4 realizar cambre con port de bra en dehors y 5-8 terminar a balance en penché.

**Centro**

**Ejercicio 1- Adagio. Métrica 12/8 P.I. Croisse 5ta Posición de piernas, brazo en preparatoria**

- 1-8 Grand plié con port de bras hacia abajo, 1-4 Battement developpé a la seconde con port de bras hacia arriba 5-8 Promenade en dehors con brazos en 2da posición, 1-2 tombe a la seconde al grand ecart a la seconde con la otra pierna 3-6 promenade en dedans en grand ecart a la seconde, 7-8 balance en passé en ecarté, brazos en preparatoria -1-2 attitude derriere 3-4 allongé al arabesque 5-6 Grand Fouetté 7-8 piqué a penché. 1-4 Promenade en dehors, 5-6-7 balance en penché 8 P.I

**Ejercicio 2- Battement tendú y Battement jeté. Métrica 2/4 P.I. Croise 5ta Posición de piernas, brazo en preparatoria**

- 1-6 3 Battement tendu, brazos en segunda posición (a 2t), 7-8 pas de bourée a 5ta posición de piernas (mover brazos coordinados con el movimientos de las piernas).
- IDEM en dedans
- 1-3 3 Battement tendu piqué, 4 passé al ecarté devant, 5-6 hasta 1-8 6 piques soutenu, hacia el ecarté derriere, 1-2 chassé a 2do arabesqué a 3-6 balance en arabesque, 7-8 paso derecho devant y assamblé 1-2 torneau sobre las dos piernas en dehors 3-4 piqué, plancha dorsal, 5-6 pasoa 4ta posición de piernas 3 giros en attitude.

**Ejercicio 3- Battement fondú y Grand Battement jeté. Métrica 3/4 P.I. cou de pied con pierna derecha, al piso, brazos en 1ra posición.**

- 1-2-3 3 pasos de vals lateral (balancé), piqué a 5ta posición en relevé effacé
- 2 Battement fondú devant, 2 Battement fondú derriere, 8 2 Battement fondú (en face)
- Paso, ola lateral a 5ta posición, croiseé
- 4 Grand Battement jeté en croix a relevé, paso 4ta posición, 2 giros en attitude y terminar en pasé cerrado.

**Ejercicio 4- Grand Battement jeté. Métrica 2/4 P.I. 5ta posición, brazos en segunda posición.**

- Grand Battement jeté devant y derriere por todo el borde del tapiz y acto seguido de la diagonal 1 a la 4 realizar salto en 6ta posición

**Allegro**

**Ejercicio 1- Métrica 2/4 P.I. 5ta posición, brazos en primera.**

- Assamblé corza con flexión del tronco atrás (de la diagonal 1 a la 4), al finalizar piqué y equilibrio en plancha facial.



**Ejercicio 2- Métrica 2/4 P.I. 5ta posición, brazos en primera.**

- Corza girando con flexión del tronco atrás (de la diagonal 2 a la 3), 2 ilusión en avant, paso giros en grand ecart atrás con ayuda (strech).

**Ejercicio 3- Métrica 2/4 P.I. 5ta posición, brazos en primera.**

- IDEM al ejercicio 1 y 2 zancada girando y con boucle.

**Ejercicio 4- Métrica 2/4 P.I. 5ta posición, brazos en primera.**

- Paso, salto en passé izquierdo, paso zancada derecha y seguido de zancada girando.

**Ejercicio 5- Métrica 2/4 P.I. 5ta posición, brazos en primera.**

- 16 echappés battus al abrir y al cerrar, paso cabriole devant y paso cabriole derriere,

**Ejercicio 6- Métrica 2/4 P.I. 5ta posición, brazos en primera.**

- 32 chagments de pieds

**-TÉCNICA CORPORAL BÁSICA Y TECNICA CORPORAL ESPECÍFICA**

- **Perfeccionamiento de todo lo aprendido**

El trabajo de las dificultades corporales se ajustará a los programas y características individuales de cada gimnasta sobre la base de los contenidos aprendidos así como a sus propias posibilidades

**TECNICA DE APARATOS**

- **Perfeccionamiento de todo lo aprendido**

El trabajo de la maestría aparato, elementos dinámicos de rotación, originalidades se ajustará a los programas y características individuales de cada gimnasta sobre la base de los contenidos aprendidos así como a sus propias posibilidades

**PRÁCTICA DE CONJUNTO**

- El trabajo de las dificultades aisladas, intercambios, colaboraciones, elementos dinámicos de rotación, pasos de danza se ajustará a los programas y características físico-técnica y expresivas de las gimnastas integrantes del conjunto, sobre la base de los contenidos aprendidos.

## CAPITULO IV

### SISTEMA DE SELECCION

#### Pruebas de ingreso o selección, contenido y métodos de evaluación por niveles y etapas.

##### Selección inicial

##### Etapas de selección preliminar

Desde el mes de enero de cada año, se organizará la marcha del proceso de selección de las niñas que comenzarán la práctica de la G R .

Para ello deberá realizarse la propaganda necesaria en la comunidad (escuelas, barrios) que sea más cercana a cada centro que tenga las condiciones materiales y humanas para atender grupos de alto rendimiento, debiéndose organizar y ejecutar este proceso por el grupo de expertos designados al respecto, ya sea por la dirección del centro o la provincia.

Posteriormente, se realizarán visitas a las escuelas y círculos infantiles, buscando a aquellas niñas de edad preescolar (5 años) que deseen y presenten algunas aptitudes físicas para la práctica de la G R . Este paso deberá realizarse a través de entrevistas a profesores de Educación Física o a educadoras de círculos infantiles (previa coordinación con estos centros), y observaciones. También deberán publicarse o hacer llegar a los centros mencionados la convocatoria (pruebas de ingreso y requisitos, fecha de realización de las inscripciones y pruebas, etc.) de forma tal que la misma sea de conocimiento de la mayor cantidad de personas. De existir algún centro deportivo que atienda niñas comprendidas en estas edades, deberán también ser incluidas en el calendario de pruebas.

Estas pruebas deben ser terminadas y evaluadas en el mes de abril, entregando los listados de niñas aprobadas a los niveles correspondientes.

Las niñas que vayan a ser evaluadas para ser posibles practicantes, deberán de forma obligatoria presentar una evaluación médica (valoración médico - psicológica), que dé la aprobación para la práctica deportiva de alto rendimiento, de forma tal que la aspirante no podrá padecer enfermedades crónicas que tiendan a agravarse con la aplicación de cargas de trabajo o que signifiquen un freno para desarrollar la práctica deportiva. Esto mismo es válido para los problemas psicológicos, debiendo tener la niña una evaluación normal de su coeficiente de inteligencia y equilibrio emotivo.

No serán permisibles entre otros casos con:

- Deformidades del aparato esquelético.
- Problemas del sistema cardiovascular.

- Problemas del sistema respiratorio (asma grado II y III)
- Epilepsia.
- Retraso mental.
- Trastornos de conducta.
- Diabetes.

La evaluación médica deberá traer los valores de talla y peso de la niña y su valoración en percentiles (sugerimos la utilización de la tabla de zonas para talla y peso propuesta en el programa), además deberá traer la edad biológica de la niña.

Posteriormente se pasará a la evaluación de la figura corporal de la gimnasta con la aplicación del test siguiente:

**Pruebas de detección y selección de talentos.**

**Test para evaluar la figura y proporciones corporales en G.R. (premisa estética)**

**Los resultados de esta prueba deben ser complementados con los de las pruebas de somatotipo y composición corporal, realizado por el IMD provincial. (Somatotipo ectomórfico o ectomesomórfico).**

**Metodología**

Condiciones necesarias para su aplicación.

**Examinado:** Tener la menor cantidad de ropa posible. La trusa o leotard deberá estar ajustado, en niñas pequeñas puede realizarse solamente en blumers. Deberá mantenerse relajada en su postura habitual durante el desarrollo del examen.

**Examinadora:** Debe tener conocimientos del contenido del examen y los criterios evaluativos de ser posible; el cuerpo de la examinada deberá marcarse previamente en los puntos necesarios para la observación.

Durante la realización del examen, la profesora deberá moverse alrededor de la niña para observar los diferentes planos y formas; deben participar también, como examinadores, los integrantes del colectivo de técnicos, debiéndose promediar la evaluación.

2- Aspectos a evaluar:

**2.1- Postura:** Se le puede indicar una ligera separación de las piernas en su postura habitual. La examinadora deberá observar a la examinada de frente, lateralmente y de espalda, a una distancia que le permita detallar todos los aspectos de la postura. Puede utilizarse una plomada, que sirva como referencia para evaluar las posibles deformidades o no de la postura, para hacer más objetiva la evaluación.

**Criterios de evaluación.**

**Bien: 5 puntos.**- Es una postura normal, vista de frente, la línea de gravedad imaginaria (plomada) deberá pasar por el centro de la nariz, esternón, ombligo,

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

Sagitalmente (vista lateral), la línea pasa por el conducto auditivo externo (oreja), centro del hombro, trocante mayor, un poco anterior a la articulación de la rodilla y cae algo por delante del maleolo externo.

La caja torácica debe ser plana sin costillas prominentes, clavículas planas, hombros bajos a la misma altura, sin trapecios sobresalientes.

**Satisfactorio: 3 puntos.**- Ligera tendencia cifótica, se observa en el plano sagital que la curvatura de la región dorsal es ligeramente prominente, los hombros y la cabeza están ligeramente adelantados, no se observa alteraciones de otras regiones de la columna.

**Mal: 0 puntos.**- Todo lo señalado para satisfactorio se acentúa pudiendo aparecer incluso, una lordosis acompañando a la cifosis pronunciada, la cadera presenta una retroversión exagerada. En caso de la escoliosis no se corrige al adoptar las posiciones señaladas.

**2.2- Formas de las piernas y pies:** El examinador se coloca de frente a la niña para observar en ese plano y descarta desviaciones laterales y posteriormente, lateral a las piernas, para observar desviaciones antero-posteriores (referirse a postura normal para las extremidades inferiores, rodillas planas y estrechas, no se admiten rodillas o rótulas, prominentes). Idem con las deformidades de los pies o problemas con el apoyo.

#### **2.2.1 Formas de las piernas:**

##### **Criterios de evaluación.**

**Bien: 5 puntos.**- Piernas rectas. En el plano frontal, vista anterior, deberá notarse que la línea de gravedad cae en el centro de las dos extremidades sin que se detecten ángulos entre la pierna y el muslo. En el plano sagital deberá tomarse el criterio dado en cuanto a la postura; es decir, un poco anterior al centro de la rodilla y cae algo por delante del maleolo externo. Se admite ligera hiperextensión, sin que se afecte la línea recta que debe existir entre pierna (pierna-muslo) y cadera.

**Mal: 0 puntos.**- Piernas hiperextendidas (en forma de sable), rodillas semiflexionadas (rótulas prominentes), piernas en O o en X.

#### **2.2.2 - Forma de los pies**

##### **Criterios de evaluación**

**Bien: 5 puntos:** Pies normales. La longitud de los tres primeros dedos (pulgares, índice y del medio) será similar con tendencia a ser largos, sobresaliendo en tamaño, el dedo índice.

**Satisfactorio: 3 puntos:** Pies ligeramente cavos. Los tres primeros dedos (pulgares, índice y del medio) tendrán igual longitud, con tendencia a ser largos.

**Mal: 0 puntos.**- Pies planos o cavos. Dedos cortos y de tamaño desigual.

**Promediar ambas pruebas**

**2.3- Brazos.-** Se evaluarán en esta prueba el largo y forma de los brazos, promediándose posteriormente el resultado de estas pruebas. (10 pts)

**2.3.1 Formas de los brazos:** La niña adoptará la posición de brazos laterales, el examinador se coloca de frente a ella, en caso de necesitarlo indicara también que adopte la posición de brazos al frente.

**Criterio de evaluación:**

**Bien: 5 puntos.-** Brazos rectos, en la posición lateral (y al frente si es necesario), se admite ligera hiperextensión de los brazos.

**Mal: 0 puntos.-** Brazos marcadamente hiperextendidos o semiflexionados.

**2.3.2- Longitud de los brazos:** En la posición de firmes, brazos al lado del cuerpo, indicándosele que toque los muslos con las puntas de los dedos. El examinador se colocará lateralmente para observar el plano sagital.

**Criterios de evaluación**

**Bien: 5 puntos.-** Brazos largos, el dedo del medio sobrepasa la línea media del muslo (la mitad del muslo podrá determinarse al flexionar la pierna, midiendo la distancia entre la articulación coxofemoral y la rodilla por su parte exterior).

**Satisfactorio: 3 puntos.-** Brazos normales, el dedo del medio llega a la mitad del muslo.

**Mal: 0 puntos.-** Brazos cortos, el dedo del medio no llega a la mitad del muslo.

**2.4- Forma y longitud del cuello:** El examinador se colocará de frente a la niña, y posteriormente, lateral a la misma, para observar la longitud y el ancho del cuello. Para analizar el largo del cuello observar la distancia entre la oreja y la base del cuello (inicio del hombro), y establecer relación con el tamaño de la cabeza.

**Criterio de evaluación**

**Bien: 5 puntos.-** Cuello alargado, delgado.

**Satisfactorio: 3 puntos.-** Relación cuello - hombro - cabeza, en su forma y tamaño normal.

**Mal: 0 puntos.-** Cuello corto y ancho

**2.5- Carácter de la distribución muscular:** El examinador se colocará de frente a la niña, en caso de duda, observar el plano frontal en su vista posterior. Priorizar a aquellas niñas con poco volumen, pero con definición muscular (poca grasa), y musculatura alargada.

**Criterio de evaluación:**

**Bien: 5 puntos.-** La musculatura del tronco y brazos se observa definida con poco volumen muscular, glúteos planos, musculatura abdominal bien definida, las piernas delgadas con definición muscular, cuádriceps poco voluminosos.

**Satisfactorio: 3 puntos.-** No se observan mucha definición de la musculatura del tronco, glúteos desarrollados, pero altos, así como la musculatura de las piernas.; este desarrollo siempre hacia el alargamiento de la musculatura.

**Mal: 0 puntos.**- No hay definición de la musculatura del tronco y brazos, glúteos prominentes, piernas y muslos gruesos, sin definición muscular o hipertrofia muscular.

**2.6- Relación piernas - tronco:** El examinador se coloca cerca de la niña hacia el lado derecho o izquierdo, medirá la distancia entre los puntos antropométricos del acromio y la espina ilíaca, con la cinta métrica o material similar e inmediatamente sin despegar la cinta del segundo punto (espina ilíaca) descenderá el punto del acromio hacia la extremidad inferior, de tal forma que transporte la distancia media del tronco hacia las piernas dos veces, es decir, buscando una relación dos por uno, tomando como punto terminal el maleolo externo. Debe buscarse desde el primer traslado, la línea media exterior de la pierna.

**Criterio de evaluación:**

**Bien: 5 puntos.**- Tronco normal, piernas largas. Las piernas miden más de dos veces el tronco, se considera así cuando el extremo de la cinta sobrepasa el maleolo del pie.

**Satisfactorio: 3 puntos.**- Piernas y tronco normales. Se considera así, si el tronco cabe dos veces en las piernas (desde la espina ilíaca hasta el maleolo externo).

**Mal: 0 puntos.**- Tronco más largo que las piernas. Se considera así cuando la medida del tronco no alcanza las medidas mencionadas.

**2.7- Ancho de hombros** (relación cadera – hombros): El examinador se coloca de frente a la niña y con la cinta métrica mide la distancia entre las espinas ilíacas y la traslada a la cintura escapular; colocando un extremo en uno de los puntos acromial y el otro en el lugar de la clavícula que alcance.

**Criterio de evaluación:**

**Bien: 5 puntos.**- Hombros más anchos que las caderas; así puede considerarse si el punto trasladado a la clavícula está en la mitad de la misma.

**Satisfactorio: 3 puntos.**- Hombros ligeramente más anchos que la cadera, cuando el punto trasladado a la clavícula, se sitúa entre la mitad de la misma y el punto acromial.

**Mal: 0 puntos.**- Hombros igual a la cadera, cuando ambas medidas coinciden.

**2.8- Tejido graso:** El examinador se colocará al lateral derecho de la niña y efectuará la palpación (en forma de pellizco) en tres 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; un cuarto de la distancia entre el ombligo y la cresta ilíaca) y el muslo anterior (en el punto medio de la cara anterior del cuádriceps).

**Criterios de evaluación:**

**Bien: 5 puntos.**- Muy poco y uniforme, al realizar el pellizco, se unen fácilmente los dedos sin notar tejido subcutáneo (grasa) intermedio, en las tres regiones.

**Satisfactorio: 3 puntos.**- Poco y uniforme, en este caso en la palpación se nota tejido graso que impide unir los dedos con facilidad, de las tres mediciones al menos en dos se observa lo anterior.

**Mal: 0 puntos.**- Abundante tejido graso; al pellizcarse hace difícil unir los dedos sobre todo en la región abdominal y los muslos.

**2.9 y 2.10.- Talla y peso** (ver tabla de percentiles).

**Tabla de zonas de valores para la talla y el peso de las gimnastas por edades.**

Edad Perce n	Peso Kg.				Talla (cm)			
	25	30	40	50	50	75	90	95
5	15.0	15.4	16.3	17.5	106.9	110.3	113.4	117.0
6	16.5	17.2	18.0	18.7	113.0	116.7	120.0	124.0
7	18.0	18.6	19.4	20.2	119.0	122.9	126.4	131.0
8	20.1	20.8	21.5	22.5	124.1	128.3	132.0	136.0
9	21.0	22.1	23.2	24.8	129.7	134.1	138.0	142.0
10	24.0	25.0	26.0	27.3	135.0	139.8	144.1	148.0
11	27.1	28.0	29.1	30.8	140.8	146.0	150.6	155.0
12	30.3	32.3	33.0	35.0	146.5	151.9	156.8	161.0
13	34.7	36.0	38.0	40.0	151.0	155.9	160.4	164.0
14	36.9	39.0	42.0	44.0	154.1	158.4	162.3	166.0
15	42.1	43.2	45.0	47.0	156.0	160.0	163.6	167.0

A partir de los 13 años en la talla se valorará el 50 percentil solo para aquellas gimnastas que presenten excepcionales aptitudes para la práctica de la Gimnasia Rítmica; la zona ideal de este indicador, a partir de esta edad, estará entre el 75 y el 95 percentil. En el peso deberá tratarse de que la niña siempre esté por debajo del 50 percentil.

Criterios de evaluación.

Talla	Peso
Excelente: 5 puntos.- Más 90 percentil.	Excelente 5.- 25 percentil
Bien: 4 puntos.- entre 89-80 percentil	Bien: 4 puntos.- 26-30 percentil
Satisf.: 3 puntos.- entre 79 hasta 70 percentil	Satisf.: 3 puntos.- hasta 31-40 percentil

Acept.: 2 puntos.- entre 69 hasta 50 percentil	Acept.: 2 puntos.- hasta 41-50 percentil.
Mal: 0 puntos.- menos del 50 percentil.	Mal: 0 puntos.- más del 50 percentil

Los valores intermedios deberán aproximarse, siempre, al valor más cercano de los situados como límites.

**Indicaciones generales sobre la evaluación del test para la valoración de la figura corporal.**

Deberán sumarse todos los aspectos evaluados, lo que puede llegar a un total de 50 puntos y se multiplicará por dos (100 pts) si la examinada ha sido evaluada de excelente en todos los aspectos, considerándose aprobada aquellas que obtengan el 70 % de los puntos, lo que equivale a satisfactorio y sin ningún criterio evaluado de mal.

Excelente: 100 - 90 puntos.      50-45  
 Bien: 89 - 80 puntos.              44-43  
 Satisfactoria: 79-75 puntos.      42.50 -  
 Aceptable: 74 - 70 puntos.  
 Mal: menos de 70 puntos.

**Desarrollo motor, eficiencia motriz y creatividad motriz.**

Para evaluar el desarrollo motor de la niña, se hará una valoración de las habilidades motrices básicas, de las potencialidades de desarrollo de las capacidades motrices inherentes al deporte y de la creatividad motriz de la niña.

**Evaluación de las habilidades motrices básicas**

**1- Caminar 10 metros.**

**5 puntos.-** Caminar moviendo coordinadamente piernas y brazos.

**0 puntos.-** Caminar de forma descoordinada.

**2- Correr libremente 10 metros.**

**5 puntos.-** Correr moviendo de forma coordinada brazos y piernas.

**0 puntos.-** No sabe correr.

**3- Salto vertical con manos en la cintura.**

**5 puntos.-** Se define el impulso, el vuelo y la caída en el salto de forma coordinada, sin requerimientos técnicos del deporte.

**3 puntos.-** coordina adecuadamente la flexión y extensión de las piernas, en el impulso para el despegue, pero realiza una caída descoordinada.

**0 puntos.-** No sabe saltar.

**4- Cuadrupedia de frente 5 metros.**

**5 puntos.-** Coordina el desplazamiento sobre las 4 extremidades, manteniendo un ritmo estable en la ejecución.



**3 puntos.-** Coordina el desplazamiento sobre las 4 extremidades pero se presentan irregularidades en el ritmo de la ejecución.

**0**

Excelente.-20-18 puntos	Aceptable.- 13-12 puntos
Bien.- 17-16 puntos	
Satisfactoria.- 15-14 puntos	Mal.- menos de 12 puntos

**puntos.-** Descoordinación total.

**Indicaciones generales para la evaluación de las habilidades motrices básicas.**

Total 20 puntos. Se aprobará con el 60 % de los puntos a obtener (12 pts).

**Evaluación de la creatividad motriz**

**Creatividad motriz:** Esta cualidad se evaluará a partir de la improvisación. Se entrega a la niña una historia, para que represente un rol mediante movimientos corporales y gestos (10 puntos). Posteriormente se le hará escuchar una composición musical (canción infantil) a partir de la cual debe improvisar una secuencia de movimientos, valorándose la imaginación creadora y su relación con la música escuchada (10 puntos). Ambos aspectos se evaluarán según el criterio de los especialistas.

La valoración de la creatividad acumulará un total de 20 puntos, siendo exigida la evaluación de regular, para aprobar (60% - 12 pts.). Una vez calificada deberá promediarse con la prueba de habilidades motrices básicas.

Excelente.- 20-18 puntos	Aceptable.- 13-12 puntos
Bien.- 17-16 puntos	
Satisfactoria.- 15-14 puntos	Mal.- menos de 12 puntos

## Evaluación de las capacidades motrices.

### **Flexibilidad:**

#### **Piernas:**

**1- Elevación de piernas con ayuda.**-Desde la posición de acostada la seleccionadora elevara la pierna de la niña al frente y lateral hasta donde se ofrezca resistencia por parte de la articulación, tratando de que las piernas se mantengan extendidas y buscando la colocación adecuada. Cuando la pierna se suelte debe controlarse por fuerza, la unión a la otra pierna.

(5) Excelente: Piernas por encima de la cabeza (talón).

(3) Satisfactorio: Talón a la altura de la cabeza u oreja.

(0) Mal: por debajo de la cabeza.

La elevación de la pierna atrás debe realizarse desde la posición de parada, frente a la seleccionadora, siguiendo los mismos requisitos de colocación.

(5) Excelente: Talón por encima de la cabeza e/ 135 ° y 180 °.

(3) Satisfactorio: A la altura de la cabeza.

(0) Mal: Por debajo de la cabeza.

Deberá promediarse cada pierna en las tres direcciones y los resultados de ambas piernas.

**2- Mariposa acostada.**- Desde la posición de acostada de frente colocar piernas en esparranca (180°), flexionadas (pies unidos, por las plantas). Hacer la misma acción pero desde la posición de acostada atrás. Brazos arriba.

#### **Acostada de frente**



(5) Excelente: Piernas en esparranca a 180 °, rodillas, caderas y tronco pegados al piso sin ángulo de flexión entre ellos.

(3) Satisfactorio: Piernas en esparranca a 160 °, rodillas, caderas y tronco pegados al piso sin ángulo de flexión entre ellos.

(0) Mal: Por debajo de los 160 °, ángulo de flexión de caderas y tronco o elevación del tronco.

#### **Acostada atrás**



(5) Excelente: Piernas en esparranca a 180 °, rodillas, caderas y espalda pegadas al piso sin ángulo de flexión entre ellas.

(3) Satisfactorio: Piernas en esparranca a 160 °, rodillas, caderas y espalda pegadas al piso sin ángulo de flexión entre ellas.

(0) Mal: Por debajo de los 160 °, elevación de las rodillas y arqueado del tronco.

#### **Promediar las posiciones.**

Tronco:

#### **3- Flexión del tronco al frente (souplé)**

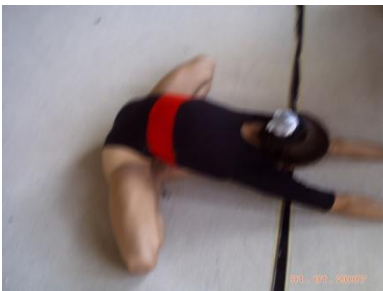
3.1- Desde la posición de sentada, brazos arriba, la entrenadora llevará el tronco de la niña al frente (a las piernas), hasta que se ofrezca resistencia, velando por mantener las piernas extendidas.

(5) Excelente: Unir tronco y piernas.

(3) Satisfactorio: Flexión completa del tronco sin pegar tronco y piernas (llegar a los pies).

(0) Mal: No hay flexión completa.

3.2- Desde la posición de sentada con piernas en esparranca flexionadas (mariposa), brazos arriba, la entrenadora llevará el tronco de la niña al frente, hasta que ofrezca resistencia, velando porque mantenga las rodillas pegadas al piso.



(5) Excelente: Flexión completa del tronco, espalda extendida, pegando el pecho a los pies, sin elevar las rodillas del suelo y manteniendo los 180 ° de separación entre ellas.

(3) Satisfactorio: Flexión completa del tronco, sin llegar a pegar completamente el tronco a los pies, piernas a 160 ° de separación.

(0) Mal: No hay flexión completa, piernas a menos de 160 °, rodillas levantadas

#### **Promediar las pruebas**

**4- Arqueo.-** Desde parada frente al seleccionado, con piernas separadas y brazos arriba, se tomará a la niña por la cintura y se le flexionará el tronco atrás, hasta que ofrezca resistencia a la flexión.

(5) Excelente: Tronco por debajo de la horizontal.

(3) Satisfactorio: Tronco, a la horizontal (90 °).

(0) Mal: Tronco que no llegue a la horizontal.

#### **Hombros:**

**5-** Desde acostada de frente, brazos arriba, se elevarán los brazos hacia arriba y atrás, sin elevar el tronco, posteriormente se llevarán los brazos abajo y se elevarán los brazos atrás.

(5) Excelente: 45 ° ó más.

(3) Satisfactorio: 30 °.

(0) Mal: menos de 30 °.

#### **Pies:**

**6-** Desde la posición de sentada se le tomará el pie a la niña por el talón y el empeine, realizándose una flexión del pie y dedos hasta donde ofrezca resistencia a la flexión. Promediar ambos pies.

(5) Excelente: línea recta del pie y la pierna con flexión pronunciada de dedos.



**Tomar como referencia la posición del pie y línea de pierna de la foto, pero con ayuda.**

(4) Bien: Línea recta del pie y la pierna pero no hay flexión de dedos.

(3) Satisfactoria: No hay definición de la línea recta, pero hay flexión de dedos.

(0) Mal: No se observan ninguno de los aspectos anteriores.

#### **Fuerza:**

##### **Tronco.**

**7- Abdominales de tronco.-** Desde acostada con piernas flexionadas brazos laterales flexionados en la nuca, realizar 6 elevaciones del tronco al máximo de velocidad sin interrumpir la ejecución. Deberán sujetarse los pies.

(5) Excelente: 6 repeticiones.

(3) Satisfactorio: 5-4 repeticiones.

(0) Mal: menos de 4 repeticiones.

**8-** Desde acostada al frente, brazos laterales flexionados en la nuca, la niña hará 6 elevaciones de tronco y piernas unidas al máximo de velocidad sin interrumpir la ejecución.

(5) Excelente: 6 repeticiones

(3) Satisfactorio: 5 - 4 repeticiones.

(0) Mal: menos de 4 repeticiones.

**Piernas:**

**9- Salto vertical:** desde la posición de parada, con una cuerda o cinto amarrado en la cintura, a la cual estará sujeta una cinta métrica colocada verticalmente (perpendicular al piso). La seleccionadora sujetará la cinta con ambas manos, marcando el punto de inicio, que deberá estar a la altura de sus ojos, permitiendo el desplazamiento de la cinta durante la realización del salto. Para ello, la especialista se colocará en cuclillas frente a la aspirante, con los codos apoyados en las rodillas. La niña deberá saltar y caer dentro de un cuadrado de 30 cm, dibujado en el piso. No se medirá la técnica del salto, sólo se tendrá en cuenta que sea realizado sobre ambas piernas.

(5) Excelente: más de 20 cm.

(4) Bien: 18-20 cm.

(3) Satisfactorio: 15-17 cm.

(2) Aceptable: 12-14 cm

(0) Mal: menos de 12 cm.

**10- Coordinación:**

- Test de Romberg (modificado). Sobre un área de dos metros de largo por un metro de ancho, trazada previamente en el piso, se marca una línea central en sentido longitudinal. Desde la posición inicial, parada en uno de los extremos de la línea central, se hace girar a la niña 4 vueltas a la derecha y 4 a la izquierda; la niña, que debe mantener los ojos cerrados durante los giros, posteriormente debe caminar por la línea central, con los ojos abiertos, tratando de llegar al otro extremo del área.

(5) Excelente: 1.50- 2 m sin desviación.

(3) Satisfactorio: de 1.00 a 1.49 m sin desviación.

(0) Mal: menos de 1.00 sin desviación.

- Marchar coordinadamente elevando los muslos con guía rítmica.

(5) Excelente: si logra hacerlo rítmica y coordinadamente.

(3) Satisfactorio: Si logra hacerlo coordinadamente, pero no lleva el ritmo de ejecución.

(0) Mal: No coordina el ritmo de piernas y brazos, ni percibe el ritmo de ejecución.

Se promedian las dos pruebas de coordinación.

La valoración motriz de la niña acumulará un total de 50 a multiplicar por 2 puntos, presentando la siguiente valoración.

<b>PUNTOS</b>	<b>VALORACIÓN</b>	<b>%</b>
100-90	Excelente	100-90
89-80	Bien	89-80
79-70	Satisfactorio	79-70
69-60	Aceptable	69-60
-60	Mal	-60

El % exigido para considerar aprobada las pruebas motrices de ingreso es, como mínimo, 69 - 60 % de los puntos (aceptable), No pudiendo haber obtenido Mal en ninguna de las pruebas de flexibilidad.

#### **CONSIDERACIONES FINALES**

<b>Evaluación</b>	<b>Figura Corporal (puntos)</b>	<b>Capacidad Motriz (puntos)</b>	<b>Habilidad y Creatividad Motriz (puntos)</b>
Excelente	100-90	100-90	20-18
Bien	89-80	89-80	17-16
Satisfactorio	79-75	79-70	15-14
Aceptable	74-70	69-60	13-12
Mal	-70	-60	-12

Prioridad # 1 Figura Corporal: 70 %

Prioridad #2 Evaluación Motriz: 60 %

Prioridad # 3 Habilidad motriz básica y creatividad motriz: 60 %

Podrá darse el caso de alguna niña que presente alguna dificultad en cuanto a la evaluación motriz Ej. Que no llegue al aprobado, pero que esté 5 puntos por debajo del mismo, el colectivo de expertas deberá valorar si las deficiencias detectadas podrán o no ser erradicadas a partir del trabajo que se realice y considerar entonces su inclusión en el grupo.

De lo anterior se deriva que el colectivo hará un análisis integral de todas las niñas evaluadas, aceptando la cantidad de niñas que hayan sido aprobadas y creando tantos grupos de trabajo sean necesarios (observar la relación alumno profesor establecida).

Para no correr el riesgo de eliminar prematuramente a algunas niñas que puedan con condiciones esenciales, desarrollar y asimilar el programa que se plantea para la Gimnasia Rítmica de alto rendimiento, las mismas serán asimiladas pero condicionalmente, en dependencia de los resultados que vayan mostrando dentro de la preparación.

Esta primera etapa de la selección inicial durará de 2 a 4 semanas, para realizar el diagnóstico de las capacidades motrices, habilidades motrices básicas y las otras pruebas mencionadas (figura corporal) para determinar la idoneidad de la niña para la práctica de la Gimnasia Rítmica.

Es bueno señalar que no deberán realizarse todas las pruebas en un mismo día.

El primer corte se hará con la evaluación médica, posteriormente se hará un segundo corte después del test de figura y proporciones corporales, pudiéndose valorar algún caso que esté en la categoría de aceptable que se considere esperar a los resultados de la evaluación motriz, al final de la cual se hará el último corte.

Una segunda etapa de la selección inicial durará de 1 a 2 años donde se hará la previsión para el futuro a partir del desarrollo de la preparación, evaluándose periódicamente la capacidad de aprendizaje, el incremento del nivel de desarrollo de las capacidades motrices y las modificaciones somatotípicas de las niñas.

Para ello se aplicarán los tests de preparación física cada 3 ó 4 semanas así como se harán test de preparación técnica y evaluación mediante clases metodológicas al finalizar cada unidad prevista en el programa técnico (técnica corporal e instrumento) pudiéndose hacer otras evaluaciones intermedias según entienda la profesora.

La evaluación de la figura corporal (a partir de la aplicación del test propuesto en este documento) y la evaluación del somatotipo y composición corporal de la gimnasta (a partir de coordinaciones con el IMD de cada territorio) será hecha cada 3 - 4 meses ó 2 veces al año como mínimo debido a que las variaciones en este sentido se dan en un plazo más largo. Todos los resultados serán registrados en el expediente deportivo.

Todo ello redundará en que al finalizar la selección inicial, la cual coincide con el final de la etapa de preparación inicial o previa, se hayan seleccionado aquellas niñas que posean en realidad talento deportivo para la GR para continuar en los grupos de alto rendimiento, por lo que en este momento se hará una nueva propuesta sobre las perspectivas de las niñas.

### **Selección por etapas**

Para la entrada a los centros provinciales o concentrados deportivos y para pasar de una etapa de preparación a otra con el fin de tener criterios más certeros acerca de los futuros resultados de las gimnastas y donde pueden producirse cortes o reorientación hacia otra actividad (en la medida que seamos más objetivos en los análisis, menos margen de error, o cortes habrá que hacer), se deberán evaluar los aspectos siguientes:

1-Desarrollo físico típico de las gimnastas.

(Evaluación de la figura corporal, el somatotipo y la composición corporal)

70% puntos aprobado IDEM que en la selección inicial

1.1-Atractivo estético 5 puntos (adicionales o bonificación al test de figura corporal, elegancia, porte y aspecto, etc.)

En este primer aspecto se considerarán los puntos del test que deberán ser el 70 % del máximo a obtener como mínimo más la bonificación planteada.

2-Desarrollo motriz. Nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas, flexibilidad y fuerza relativa de los flexores y extensores de las piernas y pie (punteo) y brazos, necesarios para la técnica específica de la GR (ver test de preparación de la etapa o de test de selección para integrar los centros nacionales y provinciales de Alto Rendimiento, pudieran agregarse otros que se consideren necesarios) 70 % de los puntos. (Aprobado)

2.1-Nivel de desarrollo del equilibrio vestibular, como base de los equilibrios y los giros fundamentales en la técnica corporal (ver test de preparación), aprobado.

2.2-Capacidad anaeróbica (preferiblemente elevada).

3-Desarrollo técnico y vencimiento de los programas de preparación técnica - técnica corporal y de instrumentos - con un 70 % aprobado (ver resultados de los tests de preparación y exámenes de años).

4-Equilibrio emotivo, motivación, inteligencia (evaluación psicológica) 5 puntos. Convenir y auxiliarse del IMD provincial o con los psicólogos de los policlínicos integrales.

5-Resultados deportivos. Se sumarán las calificaciones obtenidas como máximo acumulador en cada competencia del último nivel vencido y se promediarán para la valoración final, llevándolo a una escala de 10. Ej. : La gimnasta logró el 85% de los puntos posibles a lograr en una competencia, lo que sobre 10 da 8.5 puntos y este valor se dividirá entre dos y es el que sumará al resto de los aspectos.

Se sumarán al final los puntos acumulados en todos los aspectos mencionados anteriormente, debiéndose hacer una evaluación integral de las gimnastas sobre la base del aprobado de todos los puntos evaluados.

En el caso de los tests, todos deben estar aprobados, analizando solo casos excepcionales cuyos resultados hayan estado, afectados por causas no imputables a la aptitud y actitud de la gimnasta, dándosele igual prioridad a todos los aspectos evaluados.

Esta selección por etapas podrá realizarse cada vez que sea necesario determinar que las gimnastas sean capaces de cumplir con las exigencias del deporte, pudiendo aparecer entre la segunda y tercera etapa de preparación y entre la tercera y la cuarta etapa, o cada vez que sea necesario hacer un corte, dependiendo ello de la efectividad del proceso anterior de selección y del propio proceso de preparación.

### **Pruebas de selección y seguimiento del talento para los centros de alto rendimiento, Escuela Nacional y Equipo Nacional**

Para seleccionar a cualquier gimnasta para ser matricula de cualquier centro de alto rendimiento, una vez hecha y aprobada la prueba de proporciones y figura corporal y antes de la pruebas de preparación física, se aplicarán los siguientes test motores, vinculados con condiciones primarias para el desarrollo del trabajo,



según los cánones de la danza clásica, como base determinante del logro de la maestría técnica.

**1- Mariposa acostada.-** Desde la posición de acostada de frente colocar piernas en esparranca (180°), flexionadas (pies unidos, por las plantas). Hacer la misma acción pero desde la posición de acostada atrás. Brazos arriba.



#### **Acostada de frente**

5) Excelente: Piernas en esparranca a 180 °, rodillas, caderas y tronco pegados al piso sin ángulo de flexión entre ellos.

(3) Satisfactorio: Piernas en esparranca a 160 °, rodillas, caderas y tronco pegados al piso sin ángulo de flexión entre ellos.

(0) Mal: Por debajo de los 160 ° grados, ángulo de flexión de caderas y tronco o elevación del tronco.

#### **Acostada atrás**



(5) Excelente: Piernas en esparranca a 180 °, rodillas, caderas y espalda pegadas al piso sin ángulo de flexión entre ellas.

(3) Satisfactorio: Piernas en esparranca a 160 °, rodillas, caderas y espalda pegadas al piso sin ángulo de flexión entre ellas.

(0) Mal: Por debajo de los 160 °, elevación de las rodillas y arqueado del tronco.

#### **Promediar las posiciones.**

**2- Souplé.-** Desde la posición de sentada con piernas en esparranca flexionadas (mariposa), brazos arriba, la entrenadora llevará el tronco de la niña al frente, hasta que ofrezca resistencia, velando porque mantenga las rodillas pegadas al piso.



(5) Excelente: Flexión completa del tronco, espalda extendida, pegando el pecho a los pies, sin elevar las rodillas del suelo y manteniendo los 180 ° de separación entre ellas.

(3) Satisfactorio: Flexión completa del tronco, sin llegara pegar completamente el tronco a los pies, piernas a 160 ° de separación.

(0) Mal: No hay flexión completa, piernas a menos de 160 °, rodillas levantadas

**3- Battement tendu devant o la seconde en 2da fase.-** Se evaluará la posibilidad de máxima flexión del pie y dedos con una óptima línea de piernas, mostrada desde la cadera. Tomar como referencia las fotos motradas abajo.

(5 pts)



(3 pts)



**Demiplie en 1ra posición de piernas.-** Ocupar la posición de semiflexión de las piernas. Evaluar la rotación máxima coxofemoral, rodillas encima de los pies, pelvis en el centro, glúteos apretados, tronco erguido. Peso en ambos pies hacia los dedos (tres primeros dedos). Arco plantar elevado.

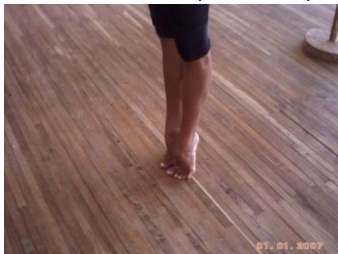
(5 pts)



Cualquier otra colocación implica la calificación de 0 pts.

**Relevé en 6ta y 1ra posición de piernas (p.p.).-** En 2da fase la gimnasta deberá realizar relevé en 6ta p.p., elevando al máximo los talones; todo el peso en los dedos, manteniendo la posición 8 tiempos, brazo libre en 1ra posición de brazos. Posteriormente pasará a realizar el relevé en 1ra p.p., garantizando la máxima rotación de las piernas desde las puntas, talones en línea con las puntas, caderas de frente, glúteos apretados, tronco erguido, mantener 8 tiempos, brazo libre en 2da posición de brazos.

**5ptos.-** realizar la técnica exacta con máxima elevación de los talones con la colocación requerida por cada posición, sin desequilibrios.



**3ptos.-** Aunque el relevé sea alto no se alcanza máxima elevación o no se mantiene la altura del relevé todo el tiempo exigido. En el caso del relevé en 1ra p.p, ligera falta de rotación en dehors.

**0ptos.-** No se cumple con los requerimientos de elevación máxima y mantenida de los talones, problemas en la colocación de los pies y cuerpo en general.

**Pruebas de Preparación Física de la categoría escolar (9 – 12 años), juvenil (13-15 años) adultos + de 15 años)**

**Flexibilidad.**

1. **Split cm:** La gimnasta se colocará en la posición de split manteniéndose 30 segundos (lateral y de frente) apoyada por los pies, entre dos cajones suecos, sujetándose además de dos barras paralelas que estarán a ambos lados del cuerpo, de tal forma que la gimnasta pueda lograr la mayor amplitud (con la colocación correcta del cuerpo) a partir de la influencia de su propio peso. Se tomará como nivel 0 la superficie de los cajones suecos y de ahí se observará a cuantos centímetros se encuentra el punto más bajo del cuerpo de la gimnastas (borde inferior de la sínfisis púbica). Para ello se colocará una escala en centímetros, detrás del cuerpo de la gimnasta, entre los dos cajones suecos, y el medidor pasará una varilla o regla desde el punto de medición hasta la escala donde se hará la lectura de la medición.




Puntos	ESCOLAR		JUVENIL		ADULTOS	
	Lateral	Frente	Lateral	Frente	Lateral	Frente
5	40 ó +cm	29 ó +cm	46 ó + cm	30 ó -cm	50 ó + cm	32 ó + cm
4	39-35 cm	28-27 cm	45-42 cm	29-28 cm	49-45 cm	31-28 cm
3	34-30 cm	26-23 cm	41-36 cm	27-24 cm	44-40 cm	27-24 cm
2	29-25 cm	22-20 cm	35-30 cm	23-20 cm	39-35 cm	23-20 cm
0	-25cm	-20 cm	- 30 cm	- 20 cm	- 35 cm	- 20 cm

2. **Mantenciones:** La gimnasta se apoyará en una espaldera o barra, lateral, de espalda o de frente al apoyo, según corresponda (si la mantención es lateral, al frente o atrás) y realizará la máxima elevación de la pierna con la correcta colocación. Anteriormente deben haberse marcado los puntos anatómicos para realizar la medición con el goniómetro (punto central entre las dos espinas ilíacas anterosuperiores, para las mantenciones laterales; troncanter mayor del fémur, para las mantenciones al frente y atrás). El centro del goniómetro se coloca en estos puntos, una vez realizada la elevación, llevando el extremo móvil hasta la pierna elevada, tomando como guía el cóndilo interno en las mantenciones laterales y el externo en las mantenciones al frente y atrás.



Ptos.	ESCOLAR		JUVENIL			ADULTOS		
	Frente / Lateral	Atrás	Frente / Lateral	Atrás	Frente /ateral	Atrás		
5	155°	155°	115°	160°	160°	120°	175° ó +	125° ó +
4	150°	150°	110°	155°	155°	115°	174° -169°	124° -120°
3	145°	145°	105°	150°	150°	110°	168° -153°	119° -115°
2	140°	140°	100°	145°	145°	105°	152° -147°	114° -110°
0	-140°	-140°	-100°	-145°	-145°	-105°	-147°	-110°

3. **Arqueo:** Desde la posición de parada en 6ta posición de piernas, la gimnasta hará arqueo a tomarse los tobillos con las piernas extendidas.

	PUNTOS	ESCOLAR / JUVENIL / ADULTO
	5	Fijar la posición de arqueo tomándose los tobillos con las piernas unidas y extendidas a mantener la posición
	4	Fijar la posición de arqueo tomándose los tobillos con las piernas separadas (a la distancia de un pie) extendidas a mantener la posición
	3	Fijar la posición de arqueo tomándose los tobillos con las piernas unidas semiflexionadas y luego extender a mantener la posición
	2	Fijar la posición de arqueo tomándose los tobillos con las piernas separadas (a la distancia de un pie) semiflexionadas y luego extender a mantener la posición
0	No se logra llegar a la posición anterior	

4. **Disloque:** Desde la posición de firmes, brazos extendidos y manos unidas, disloque sin interrupción de la trayectoria, hacia el frente y hacia atrás. (**Solo para gimnastas infantiles, juveniles y mayores**).

PUNTOS	ESCOLAR / JUVENIL
5	La realización del ejercicio sin interrupción de la ejecución (manos entrelazadas).
4	La realización del ejercicio sin interrupción de la ejecución, (con sujeción del dedo índice).
3	Con pequeñas interrupción de la ejecución, (con sujeción del dedo índice).
2	Con las manos separadas 10 - 20 cm
0	Con las manos separadas +20 cm

5. **Flexión del tronco al frente:** Desde la posición de firmes, flexionar el tronco lo más posible a tratar de unir el mismo a las piernas. Medir la distancia en cm. Entre el pecho y los muslos con una cinta métrica (solo para gimnastas infantiles y juveniles).

Puntos	ESCOLAR - JUVENILES - MAYORES
5	0 - 3 cm
4	4 - 6 cm
3	7 - 10 cm
2	10 - 12 cm
0	+ 12 cm

6. **Punteo:** Desde sentada con piernas en esparranca, ejecutar el punteo con las piernas extendidas. Se evalúa, por separado, ambas piernas, promediándose la calificación.



Ptos	ESCOLAR-JUVENILES - MAYORES
5	Línea recta del pie y la pierna y flexión pronunciada de dedos.
4	Línea recta del pie y la pierna, pero no hay flexión pronunciada de dedos.
3	No está muy bien definida de la línea recta, con flexión pronunciada de dedos.
0	No existe línea bien definida, entre la pierna y el pie, ni hay flexión pronunciada de dedos

#### Fuerza

7. **Elevación del tronco atrás** (fuerza del tronco): Desde la posición de acostado al frente, encima de un cajón sueco o caballo de salto, con el tronco fuera del aparato, brazos arriba y tronco en la horizontal con el pecho adentro; realizar 6 elevaciones de tronco al máximo de rapidez, debiéndose realizar el arqueado desde la cintura, se accionará el cronómetro cuando comiencen las elevaciones hasta la 6ta elevación.



PUNTOS	ESCOLAR	JUVENIL / ADULTO
5	- 7,00 seg	- 6, 50seg
4	7,00-7,50 seg	6, 51- 7.0 seg
3	7,55-8,50 seg	7,01- 8.0 seg
2	8, 51-11, 50seg	8,01.-11.0 seg
0	-11,50seg	+ 11.0 seg

8. **Abdominales en suspensión** (fuerza de tronco): colgada de la espaldera, las piernas deben permanecer extendidas y unidas. Realizar 6 elevaciones de forma continuada con la mayor rapidez posible, hasta arriba. Tomar el tiempo de ejecución.



PUNTOS	ESCOLAR	JUVENIL / ADULTO
5	- 7,50 seg	- 6,50 seg
4	7, 51 - 8,00seg	6,51-6,75 seg
3	8,01- 9,00seg	6,76-7,00 seg
2	9,01- 9,50seg	7,01- 7,20 seg
0	+9,50 seg	+ 7.20 seg

9. **Abdominales de piernas, acostado:** Desde la posición de acostado atrás, agarrado de la espaldera o compañera, realizar 30 elevaciones continuadas de las piernas hasta la vertical sin elevar la cadera del suelo. (para gimnastas escolares). En el caso de las gimnasta juveniles y adultas se relizará la prueba en suspensión en la espaldera, ejecutando las 30 elevaciones de piernas hasta los 90°. Tomar el tiempo de ejecución.

Puntos	ESCOLARES	JUVENILES	MAYORES
5	- 20 seg	-34 seg	- 30 seg
4	20-24 seg	35-37 seg	31- 34 seg
3	25-30 seg	38-40 seg	35-37 seg
2	31- 35 seg	41-45seg	38-40 seg
0	-35seg	+ 45 seg	+ 40 seg

10. **Salto alternos:** Desde la posición de firmes, con la cuerda tomada por ambos extremos detrás del cuerpo, realizar 20 saltos alternos al máximo de velocidad. Se toma el tiempo de ejecución. Cada despegue, o apoyo de piernas, se tomará como un salto. En el escolar se hacen 10 saltos.

PUNTOS	ESCOLAR	JUVENIL	ADULTO
5	3,00 seg ó -	3,50 seg ó -	3,00 seg ó -
4	3,01-4,00 seg	3,60 – 4,50 seg	3,01- 4,00 seg
3	4,01-5,00 seg	4,60- 5,50 seg	4.01- 5.00 seg
2	5,01-6,00 seg	5, 60-6,00 seg	5.01-5.300 seg
0	+ 6,00seg	+ 6,00seg	+ 5.30seg

11. **Salto de altura sobre una pierna:** La gimnasta estará parada sobre una pierna en un cuadro de 30 cm. por cada lado, con una cinta o cuerda

amarrada a la cintura de la cual penderá perpendicularmente una cinta métrica por el lado de la pierna que está apoyada, manos en la cintura. El medidor se colocará por ese lado en posición de cuclillas con la cinta tomada entre los dedos índice y pulgar de cada mano fijando un valor, codos apoyados en las rodillas, dejando correr la cinta durante el despegue, controlando la cantidad de cm. saltados, con cada pierna. Para el salto, la gimnasta podrá hacer un balance o péndulo con la pierna libre hasta llevarla a la posición de flexionada al frente, o passé; se permitirán dos intentos, tomando el de mayor valor.

PUNTOS	ESCOLAR	JUVENIL	ADULTO
5	+ de 25,00 cm	+ 35,00 cm	+ 40,00 cm
4	24.9-22,00 cm	34,00 -30,00 cm	39,00-36,00 cm
3	21.9-19,00 cm	29,00-25,00 cm	35,00-33,00 cm
2	19, 1- 17,00 cm	25,00-20,00	32,00-30,00 cm
0	- 17,00cm	- 20,00cm	- 30,00 cm

12. **Salto de longitud:** Se ubicará la gimnasta delante del saltímetro y saltará con las dos piernas sin impulso. Se permitirán dos intentos tomándose la mejor marca.

Puntos	ESCOLARES	JUVENILES	ADULTOS
5	+ 1.80 m	+ de 2.00 m	+ de 2,20 m
4	1.79-1.70 m	2.00-1.96m	2,19-2,15 m
3	1.69-1.60 m	1.95-1.90m	2,14-2,10 m
2	1,59-1,50m	1,89-185m	2,09-2,05 m
0	-1,50	-1,85 m	-2,05 m

13. **Salto triple con una pierna** (sólo para juveniles y adultas): La gimnasta hará tres saltos con una pierna, haciendo el último, y gran despegue, sobre la línea de comienzo del saltímetro; se mide la distancia de desplazamiento del último salto. Se harán dos intentos con cada pierna, para tomar los mejores resultados.

Puntos	JUVENILES ADULTAS
5	Más de 2.40 m
4	2.39 - 2.20 m
3	2.19 - 2.00



	m
2	1.99- 1.80 m
0	Menos de 1.80 m

**Coordinación. (Solo para gimnastas escolares y juveniles).**

14. **Orientación:** Test de Romberg (modificado). Se traza, en el piso, una línea de 4 metros de largo marcando cada metro; en un extremo de la línea, manteniendo la gimnasta los ojos cerrados, se le dan 8 vueltas hacia un lado y 8 vueltas hacia el otro a la gimnasta, y se le coloca de frente a la línea de salida, la cuál deberá caminar, con los ojos abiertos, sin desviarse, la distancia marcada en el suelo
- 5 puntos - 3.50 a 4 metros
  - 4 puntos - 3.00 a 3.50 metros
  - 3 puntos - 2.50 a 3.00 metros
  - 2 puntos - 2 a 2.50 metros
  - 0 punto - menos de 2 metros

15. **Ritmo:** Se marcará con palmadas cuatro compases de tres patrones rítmicos diferentes (libro GRD de Alejandra O´Farril tomo 2 capítulos 2 figura 1 patrones 1, 5 y 6) los cuales deben ser reproducidos, uno a uno, por la gimnasta. Se permite un solo intento, evaluándose la cantidad de reproducciones correctas.
- 5 puntos - 3
  - 4 puntos - 2
  - 3 puntos - 1

La siguiente tabla da los valores de referencia para los indicadores morfofuncionales determinados con la colaboración del IMD del territorio.

**Indicadores morfofuncionales**

	ESCOLAR	JUVENIL	ADULTO
% grasa	9 -10.50 %	9-11 %	11-13 %
% MCA	89- 91 %	88 - 90 %	85 - 89 %
Kg. G	2.50 -3 kg.	3.5 - 4 kg.	3.5 - 5.5 kg.
Kg. MCA	23-26 kg.	29-33 kg.	33-37 kg.
DM	15 -18	17-24	17-25
DE	30 - 49	44 - 62	50 - 80
Vol max.de O2	48-51 ml kg/m in	45-48 ml kg/m in	40-43 ml kg/m in
Potencia. Anaerobia Lactácida	225-330	340-480	480-680

Test a aplicar. Composición corporal, dinamometría de manos y espalda, Leger, Sargent. En caso de susutituir alguna prueba debe ser equivalente en dirección a evaluar, a las sugeridas.

### **Selección para la conformación de equipos.**

Para la conformación de equipos para competencias nacionales e internacionales, la selección se hará a partir de las exigencias del ciclo de competencias.

En este tipo de selección, los criterios a tener en cuenta serán:

#### **1- Resultados de los controles de preparación y competencias preparatorias.**

Se procesarán los resultados de cada competencia determinándose la media de los eventos y la moda llevando posteriormente la puntuación de la gimnasta a la escala que se cita a continuación donde las puntuaciones que integren los resultados citados recibirán la siguiente evaluación:

Igual ó más de: X + 2M	Excelente = 5 puntos
X + M	Bien = 4 puntos
X + 0,5M	Satisfactorio = 3 puntos
X - 0,5M	Aceptable = 2 puntos
X - M	Mal = 1 puntos
X - 2M	Sin calificación = 0 punto

En la medida que los controles ó competencias sean más cercanos a la determinación del equipo aumentará el valor de los puntos obtenidos por la aplicación de la escala:

Ej. : 1era competencia - escala tal y como se plantea.

2da competencia - los resultados se multiplican por dos.

3era competencia - " " por tres.

4ta competencia - " " por cuatro.

Al final se sumarán todos los puntos obtenidos.

**2- Utilidad de la gimnasta al equipo:** Se tabularán la cantidad de veces que la gimnasta logre uno de los tres primeros lugares de cada competencia o control en que se participe, tanto como máxima acumuladora como por eventos, dando la puntuación siguiente:

1er lugar - 5 puntos

2do lugar - 4 puntos

3er lugar - 3 puntos

Se aumentará el valor de la puntuación igual a como se planteó en el aspecto anterior, sumando al final todos los puntos obtenidos por cada gimnasta.

**En caso de competencias internacionales se le bonificará con 2 puntos y 1 punto a las mejores ubicada aunque no hayan quedado en los primeros lugares.**

**3- Disciplina en el entrenamiento y competencia:** Se tomarán los resultados del análisis de la integralidad de cada asamblea educativa. Por cada indisciplina en dependencia de la gravedad se producirá una penalidad de:

Grave - 5 puntos

Media - 4 puntos

Leve - 3 puntos

**Los problemas políticos e ideológicos, académicos o de peso corporal, podrán valorarse como faltas graves. En casos muy graves o de reincidencias en faltas de carácter grave la suspensión de la gimnasta para esa selección.**

1. **Nivel de composición de los ejercicios competitivos y efectividad de sus ejecución:** La calificación base de composición de sus ejercicios se evaluará a partir del % de cumplimiento de lo declarado (% de efectividad) en la ficha de Dificultad, tomando como referencia la calificación obtenida en cada aspecto de la composición (D, S  $\rightarrow$  R,  $\nearrow$  M), según lo establecido por el Código de Puntuación. En el primer caso se evaluará la efectividad de la ejecución de la composición con relación a lo declarado y en el segundo caso el objetivo es evaluar el nivel artístico de la composición que se ha logrado mostrar en la competición. Se podrá exigir por la Comisión Provincial o Nacional según su estrategia la elevación de la calificación de base declarada cada año en dependencia del nivel de la competencia para la cual se está haciendo la selección y de las exigencias del nuevo ciclo olímpico. Evaluar también el % de efectividad logrado en la ejecución a partir, de las calificaciones obtenidas. En el caso de las gimnastas del conjunto además deberá determinarse la efectividad individual de su ejecución determinando los puntos negativos (penalizaciones y grado de faltas cometidas) en cada caso. El control de la efectividad de la competencia deberá contrastarse con el control que de la misma se haga en los entrenamientos previos a cada competición

<u>ESCALA DE %</u>	<u>EVALUACIÓN</u>	<u>PUNTOS</u>
90% -100%	Excelente	5
80% -89.9%	Bien	4
70% -79.9%	Satisfactorio	3
60% -69.9%	Aceptable	2
50% -59.9%	Mal	1
Menos del 50%	Sin Calificación	0

5- **Curvas del comportamiento de los resultados:** Las gimnastas que mantengan una línea ascendente de las puntuaciones obtenidas en cada competencia tendrán una bonificación de 5 puntos (tomar resultado de máxima acumuladora) cada vez. Las gimnastas que mantengan una puntuación estable de una competencia a la otra no obtendrán bonificación.

A las gimnastas que tengan una línea descendente de sus resultados de una competencia a la otra se le hará una deducción de 5 puntos cada vez.

**6- Angulo atractivo estético:** Evaluación de la figura corporal o somatotipo, con la bonificación por el atractivo estético de la gimnasta (igual a la selección por etapas). Además de los puntos señalados deberán valorarse aspectos tales como: el equilibrio emocional y autocontrol mostrado en competencias anteriores, la experiencia competitiva, si existen lesiones que pudieran poner en peligro el nivel de los resultados (según opinión médica) y el % de cumplimiento del plan de preparación del ciclo.

Las gimnastas deberán ser conocedoras de los aspectos que se valorarán en la selección para conformar el equipo, para lograr una participación activa de cada gimnasta en la lucha por su clasificación.

En cada selección participará todo el colectivo técnico de la instancia que la ejecute, tanto para la aplicación de los tests como en el análisis para la determinación de la selección, evitando a toda costa, decisiones unipersonales o basadas en criterios indebidamente fundamentados, que se alejen de lo planteado en este documento.

Capítulo V.- Sistema competitivo

	1ra fase control	2da fase control	3era fase control	4ta fase control	5ta fase control
6-7 años	4ta semana nov. 1ra ,2da semana dic.(pre.física)	3ra, 4ta, 5ta Sem.Enero (pruebas técnicas)	4tasemana marzo,1ra,2da semana abril (pruebas téc.,opcional ML y un aparato)	Mayo 3 controles (evaluación contenido programa)	Junio (examen de año). (a partir de la 1ra semana
8 años	4tasemana nov. 1ra ,2da semana dic. (Pruebas téc. Y cumplimiento de contenidos del programa)	1ra, 2da y 3ra semana de febrero (contenido téc.del programa, opcional ML y un aparato)	4tasemana marzo,1ra,2da semana abril (cont.téc.,opcional ML,cuerda y pelota)	Controles. (evaluación contenido programa)	Junio examen de año (a partir de la 1ra semana.
	1r fase control	2da fase control	3era fase control	4ta fase control	5ta fase control
9-10 años	4ta semana nov. 1ra ,2da semana dic. (Pruebas téc. Y cumplimiento de contenidos del programa)	1ra, 2da y 3ra semana de febrero (contenido téc.del programa, opcional ML y un aparato)	4tasemana marzo,1ra,2da semana abril (cont.téc.,opcional ML,cuerda y pelota)	Controles eliminatorios para Aros de Oro. (compt.fund.)	Junio examen de año (a partir de la 1ra semana.
11-12 años	4ta semana nov. 1ra ,2da semana dic. (Pruebas téc. y cumplimiento de contenidos del programa y opcional ejercicios a Manos Libres	4ta semana de febrero y 1ra y 2da semana de marzo (Pruebas téc. y cumplimiento de los contenidos téc.del programa, opcional ML y un aparato)	3ra y 4ta semanas de abril y 1ra de Mayo (Pruebas técnicas y el programa competitivo completo. (según programa de exigencias técnicas de la UPAG)	Controles de preparación para los Juegos Nacionales Escolares 1ra, 2da y 4ta semana de junio	Junio examen de año (3ra semana ) (Pruebas técnicas y el programa competitivo completo. según programa de exigencias técnicas de la UPAG)
	1r fase control	2da fase control	3era fase control	4ta fase control	5ta fase control
13-15 años	4ta semana nov. 1ra ,2da semana dic. (la evaluación de la asimilación de los elementos técnicos del PPD, de acuerdo a la etapa (sep.- dic.) con el cumplimiento de las pruebas	Última febrero y de 1ra y 2da semana de marzo (Se le evaluará el cumplimiento de las pruebas técnicas y el 50% del programa individual según UPAG y FIG para estos años además deberán	1da, 2ra y 3ta semana abril (Cumplimiento de las pruebas técnicas y el programa individual completo, según UPAG y FIG para estos años además deberán presentar su programa competitivo de	3 mínimos mayo Controles preparatorios para la competencia Interclubes o para (las clasificadas) y para examen de año, el cual incluye (Pruebas técnicas y el programa competitivo	Junio examen de año (a partir de la 1ra semana. Controles (mínimo 3) preparatorios para las gimnastas clasificadas para el Interclubes (Pruebas técnicas y el

	técnicas y de los elementos de Dificultad de su programa competitivo individual de las gimnastas según UPAG y FIG para estos años y la evaluación de las dificultades aisladas, intercambios y colaboraciones de la composición para los ejercicios de conjunto	presentar su programa competitivo de ejercicios de conjunto, según UPAG y FIG para estos años trabajando para más de un 60% de efectividad )	ejercicios de conjunto, según UPAG y FIG para estos años trabajando para más de un 70% de efectividad)	completo. según programa de exigencias técnicas de la UPAG)	programa competitivo completo. según programa de exigencias técnicas de la UPAG)
--	---	--	--	---	--

**Nota:** La categoría de adultos participará en las competiciones del ciclo según convocatoria, lo que supeditará los momentos de control, debiéndose en todos los casos a inicios de la preparación especial realizar el Control más menos o control de ejercicios completos, según calendario.

## VI- Glosario de términos

1era fase	En la metodología de enseñanza se utiliza de frente a la barra con doble apoyo
2da fase	En la metodología de enseñanza cuando se coloca lateral a la barra con un apoyo
En centro	En la metodología de enseñanza cuando se realiza el ejercicio sin apoyo.
En Allonge	Posiciones de brazos extendidos
Seconde	Realización del ejercicio al lateral
Devant	Realización del ejercicio al frente
Derriere	Realización del ejercicio atrás
Demi - plié	Semicuclilla
Grand - plié	Cuclilla
Battement tendu	Deslizado
Battement jeté	Lanzado
Battement fondu	Flexión de la pierna de apoyo la libre en coud de pie, la semiflexión y extensión son simultáneas
Battement frappe	La pierna de apoyo extendida y se realiza coud de pie, acento fuerte adentro y afuera.
Battement développé	Elevación de la pierna con gran amplitud
Battement soutenu	Mantención de la pierna
Petit battement	Movimiento de coud de pie a extensión de forma rápida
Grand battement	Elevación de la pierna
Battement tendu colché	Elevación al frente y balance atrás o atrás al frente.
Balonné	Brochazo de la pierna
Flic- flac	Giro con balonné
Relevé lent	Elevación de la pierna extendida de forma lenta
En dehors	Realización del ejercicio hacia afuera
En dedans	Realización del ejercicio hacia adentro
Por terre	Por el suelo
l' air	Por el aire
Ronde jambe	Descripción de un círculo de la pierna
Demi ronde jambe	Descripción de medio círculo de la pierna
Cou de pied	Flexión de la pierna libre quedando la punta a nivel del tobillo de la pierna de apoyo
Passé	Flexión de la pierna libre quedando la punta a nivel de la rodilla de la pierna de apoyo
Cerrados	Cuando el Cou de pied o passé se realizan de sexta posición y la rodilla de la pierna van al frente
Epaulement	Trabajo de tronco, con torsión y vista
Cambré	Arqueo
Souplesse	Flexión del tronco

Relevé	Media punta
Croisé	Pose de danza clásica donde las piernas trabajan en tondú y se encuentran cruzadas
Effacé	Pose de danza clásica donde las piernas trabajan en tondú y se encuentran abiertas
Ecarté	Pose de danza clásica donde la pierna trabaja al lateral a 90 grados
En face	Pose de danza clásica Cuando se trabaja totalmente de frente
Arabesque	Pose de danza clásica, existe I,II, III y IV en dependencia de la colocación de brazos y piernas
Ponché	Elevación de la pierna atrás y flexión completa del tronco.
Semicuclilla redondeada	Equilibrio que se realiza con semiflexión de piernas y el tronco redondeado al frente
Glissade	Salto sin despegue se realiza un deslizado, sirve de impulso
Assamblé	Salto donde se realiza un cepillado para sacar la pierna
Sissone	Salto con ligero desplazamiento
Sissone fermé	Cuando se realiza a cou de pied
Sissone ouvert	Cuando se queda en arabesque demi-plié
Saute	Saltos reiterados
Sauté en tournant	Saltos reiterados con giros
Temps leve	Saltos en posiciones de piernas
Pirouette	Giros
Tours	Saltos con giros
Tour plonge	Ilusión
Changements	Paso de preparación para Tours en l'air.
Promenade	Tour lento que se realiza cambiando el apoyo del pie y girando sobre el metatarso.
Attitude	Equilibrio donde la pierna libre se coloca semiflexionada.
Strech (Gran Ecart con ayuda)	Elevación de la pierna tomada por el tobillo al máximo
Zancada	Salto con piernas uno al frente y otra atrás al máximo de amplitud
Grand Ecart	Elevación de la pierna al máximo sin ayuda.
Plancha facial	Pierna libre atrás a la horizontal, flexión del tronco al frente
Plancha dorsal	Pierna libre al frente, tronco flexionado atrás
Plancha lateral	Pierna libre al lateral, tronco al lateral contrario
Piqué	Fuerte de media punta a mantener una posición
Chaîne	Vuelta sobre las dos piernas en relevé.
Echappé	Saltos de 1era a segunda



Grand Echappé	Salto de 1era a 2da con giro
Tombé	Caída de punta a talón
Enveloppé	Parte de pierna extendida a passe y cou de pied
Ramasse.	Trabajo del tronco unido a ronde jambe l' air a Attitude con giro
Foulté	Giro que parte de un impulso de la pierna ya sea extendida o a través de ronde jambe l' air.
Balancín	Desde parado o arrodillado arqueado se el cuerpo por el suelo
Boucle	Salto en círculo con una pierna
Cosaco	Pierna de apoyo o de despegue flexionada.
Tijera	Salto alternando piernas flexionadas o extendidas
Split	Colocación en el piso con las piernas extendidas al máximo de amplitud
Cabriole	Salto con piernas extendidas donde la pierna de despegue busca a unirse en el aire la otra pierna.
Royal	Salto con batimiento de la pierna de 5ta a 5ta posición de piernas
Butterfly	Salto Mariposa

## BIBLIOGRAFIA

\*Ameller, Reyes S. 2003. Metodología de preparación específica para el mejoramiento de las elevaciones de piernas al frente y lateral en el grand ecart a más de 180 grados. La Habana. Tesis no publicada (en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física). UCCF "Manuel Fajardo",

\*Ameller Reyes, S. Miembro de la Comisión Nacional de Gimnasia. 2005 La Planificación y sus características en Gimnasia Rítmica. Conferencia impartida en Curso nacional de entrenadoras. La Habana

\*Bequer, Soto del Valle T. 2003 Estudio de la creatividad motriz. La Habana. Tesis no publicada en opción al título de master en metodología del entrenamiento deportivo. UCCF "Manuel Fajardo",

\*Delgado Alfaro M. y M, Ilisástigui Avilés. 2012 Pasos y carreras. Multimedia. UCCF "Manuel Fajardo", La Habana.

\*FIG. Comité Técnico de Gimnasia Rítmica. Código de Puntuación. 2013

\*Ilisástigui, Avilés M. 1999. Sistema de selección deportiva de Gimnasia Rítmica para los centros de Alto Rendimiento. La Habana. Tesis no publicada (en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física). UCCF "Manuel Fajardo",

\*Forteza de la Rosa, A. 2001 Entrenamiento deportivo. Ciencia e innovación tecnológica. La Habana: Editorial Científico-Técnica.

\*Forteza de la Rosa, A. 1999 Entrenamiento deportivo. Alta metodología. Carga estructura y planificación. Colombia: Editorial Komeki.

\*García Manso, J. M y col. 1996 Planificación del entrenamiento deportivo. Madrid España: Editorial Deportiva Gymnos, S.L.

\*Gobea Díaz, Y. 2011. Metodología para el control de la intensidad del entrenamiento de los ejercicios competitivos individuales en gimnastas élites cubanas de Gimnasia Rítmica. La Habana. Tesis no publicada (en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física). UCCF "Manuel Fajardo",

\*Grosser, Manfred y col. (1988) Principios del entrenamiento deportivo. Ediciones Roca, SA. Barcelona España. Ver los autores

\*Harre D. 1983. Teoría del Entrenamiento Deportivo. La Habana: Editorial Científico-Técnica.

\*Ilisástigui Avilés, M. S, Ameller Reyes. N, Ocha Borrás. C, Juara Rosell, C, Valdés Díaz. J, Bravet Quesis y T, Bequer Soto del Valle. 2001 – 2005, Programa de Preparación del Deportista. La Habana.

\*Ilisástigui Avilés, M. y otros. 2006- 2008, Programa de Preparación del Deportista. La Habana.

\*Ilisástigui Avilés, M. y otros. 2009- 2012. Programa de Preparación del Deportista. La Habana.

\*Ilisástigui Avilés, M. y otros. 2013- 2016. Programa Integral de Preparación del Deportista. La Habana.

\*Ilisástigui Avilés, M. y Gobeia Díaz Y. 2011. La planificación y el control del entrenamiento deportivo en Gimnasia Rítmica. <http://www.efdeportes.com/Revista Digital>. Buenos Aires, Año 16, N° 162. 2011.

\*Ilisástigui Avilés, M., Y, Gobeia y N Ochoa. 2012. Reflexiones acerca de la planificación y el control del entrenamiento deportivo en Gimnasia Rítmica. Respuestas desde la investigación científica. Brasil. SIGART,

\*Ilisástigui Avilés, M. 2012. Orientaciones metodológicas para la enseñanza de los elementos de técnica corporal. La Habana. CETLON. UCCF "Manuel Fajardo"

\*Juara Rosell, C. 2007 La planificación Estratégica para la Gimnasia Rítmica en Cuba en el Ciclo Olímpico 2005-2008. La Habana. Tesis no publicada en opción al título de master en Gestión y Administración de la Cultura Física. UCCF "Manuel Fajardo",

\*Laffranchi, B. 2001. Entrenamiento deportivo aplicado a la Gimnasia Rítmica. Londrina: UNOPAR.

\*Mena Ramos, R. 1999. Orientaciones metodológicas para la preparación física de las gimnastas de Gimnasia Rítmica. La Habana. Tesis no publicada en opción al título de master en metodología del entrenamiento deportivo. UCCF "Manuel Fajardo",

\*Navarro Andreu, Y. 2010. La efectividad en la ejecución de los equilibrios de las gimnastas de Gimnasia Rítmica en las ESFAAR: Un problema a resolver. La Habana Tesis no publicada en opción al título de master en metodología del entrenamiento deportivo. UCCF "Manuel Fajardo",

\*Navarro Andreu, Y y M, Ilisástigui Avilés. 2010. Equilibrios. Multimedia. UCCF "Manuel Fajardo", La Habana

\*Pérez L., Ilisástigui M y colb. (2013) Progresión metodológica para la enseñanza de la dificultad de equilibrio en Plancha Lateral en Grand Ecart, <http://portal.inder.cu//revistas/acción/> ISSN 1812-5808, RNPS 2046, 2013

\*Programa técnico para los grupos de edades. FIG 2013

\*Ochoa Borrás, N. 2011. Sistema de planificación por direcciones del entrenamiento deportivo en la Gimnasia Rítmica (Especialidad de Conjunto). La Habana Tesis no publicada en opción al título de master en metodología del entrenamiento deportivo. UCCF "Manuel Fajardo"

\*Ukran. M.L. (s.a) Metodología del entrenamiento de los gimnastas. Editorial Pueblo y Educación.

\*Verjoshanki, L. V. 1990. Entrenamiento Deportivo. Planificación y Programación. Barcelona: Editorial Deportes Técnicas. Ediciones Martínez Roca. S.A.

\*Zatsiorski, V. M. 1989. Metrología deportiva. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.