



Programas Integrales de preparación del deportista (PIPD)

2016-2020

Confeccionado por:

EPG. William Francisco Rodríguez Heredia (J' Asignatura UCCFD)

MSc Jesús Ortiz Luis (Profesor asignatura UCCFD)

EPG. Alhjadis Ricardo Bandera Miranda (Comisionado nacional de esgrima)

Colaboradores:

EPG. Rigoberto Morejón Llanes (Presidente de la FCE)

EPG. José Servando Hernández León

DrC. Beatriz Sánchez Córdova.

DrC. José Antonio Díaz Rey

Colectivo de entrenadores de la ESFAA "Cero Pelado"

Metodólogos provinciales.

Colectivo de entrenadores de centros provinciales .

2016
La Habana



Federación Cubana de Esgrima



Capitulo	Índice	Pagina
I	Introducción.-----	3
II	Objetivos del programa.-----	4 – 6
III	Características del deporte de esgrima.-----	6 – 12
IV	Metodología de la enseñanza de la esgrima.-----	13 – 21
V	Convocatorias de eventos.-----	22
VI	(Nivel I) Categoría Infantiles (8-9) Años.-----	23 – 67
VII	(Nivel II) Categoría Pioneril (10-12) Años.-----	68 – 107
VIII	(Nivel III) Categoría Cadete (13-15) Años.-----	108 – 166
IX	(Nivel IV) Categoría Juvenil (16-20) Años.-----	167 – 176
X	(Nivel V) Categoría Mayores (+ de 20) Años-----	177 – 187
XI	Reglamento de la Federación Cubana de Esgrima (FCE)-----	188 – 214
XII	Baremos de puntos para los torneos nacionales e internacionales de la esgrima cubana.-----	214 – 224
XIII	Código de ética de la esgrima cubana.-----	225 – 227
XIV	Expediente deportivo del deportista. -----	228 – 234
XVI	Glosario terminológico de la esgrima cubana.-----	235 – 247
XVII	Clasificación de las acciones en la esgrima cubana.-----	248 – 272
XVIII	Pruebas normativas para la esgrima.-----	273 – 282
	Bibliografía.-----	
	Anexos.-----	





Capítulo I

I. Introducción

El **Programa integral de preparación del deportista (PIPD)** es el resultado de largos años de trabajo conjunto entre técnico y personal que labora en nuestras Áreas, EIDE, ESFA, Equipos Nacionales y colectivo pedagógico de la UCCFD que tuvieron su base, en las versiones anteriores de los Planes y Programas, posteriormente, en el **Subsistema de Alto Rendimiento**, los cuales permitieron orientar a todo el personal docente y técnico deportivos que labora desde la base hasta el primer nivel. Documento este a considerarse, rector para las diferentes instituciones del deporte de base y alto rendimiento en todo el país. Al igual que los precedentes, se mantendrá en constante análisis desde el punto de vista teórico y práctico. El trabajo que ponemos en sus manos tiene su basamento en las experiencias de avezados especialistas del país y en los resultados de tesis de pre grado y posgrados científico en las cuales se ha venido demostrando exhaustivamente no solo la necesidad de cambiar los modelos de aprendizaje imperantes, sino que elaboró una propuesta avalada, además, por su aplicación práctica durante muchos años de trabajo. Se han tenido en cuenta, todas las opiniones expresadas en talleres encuestas y entrevistas por un gran número de entrenadores del nivel escolar y especialistas de reconocido prestigio, las que han sido procesadas con todo el rigor que caracteriza una investigación científica. El programa se dirige continuamente al aprendizaje de nuevos hábitos y habilidades en la misma medida que el joven esgrimista demuestre sus potencialidades. Animados por la filosofía del Humanismo martiano, pues está dirigido, sobre todo, al cuidado del hombre, como ser máspreciado de la biodiversidad. El programa propuesto se atempera a los nuevos métodos de enseñanza considerando la actividad del aprendizaje un todo único donde el deportista se convierte en un sujeto activo de su propio proceso, al participar conscientemente desde los inicios. El objetivo central es establecer una serie de orientaciones primordiales en la conducción del proceso de estudio-entrenamiento para los distintos niveles de desarrollo deportivo con que cuenta nuestro país, los cuales en ningún momento deben servir de limitante o freno a la creatividad del técnico. Otro aspecto de gran importancia que se deriva de este proceso es la unificación de conceptos y métodos de trabajo, con el propósito de enmarcar coherentemente las disímiles orientaciones.





Capítulo II

II. Objetivos del programa

1. Objetivos generales del programa.

- a. Facilitar a los profesionales del deporte los elementos directrices programáticos de la preparación integral del esgrimista cubano.
- b. Arraigar con mayor rigor científico- metodológico el proceso pedagógico de formación integral de la pirámide de desarrollo deportivo cubano y el entrenamiento deportivo en los esgrimistas de los diferentes niveles.
- c. Crear al esgrimista cubano bajo los principios y valores primordiales de nuestra sociedad, sustentado en el amor a patrio, a nuestros próceres, héroes, mártires, y guías.
- d. Profunda y solida formación cívica y moral en los alumnos y el personal vinculado al proceso.
- e. Potencializar de forma eficaz el sistema de control bajo un modelo programado de acciones de entrenamiento y cambios del estado psico-fisiológicos de los practicantes que se han de producir bajo el efecto del proceso preparación integral.

2. Objetivos específicos del programa

- a. Fomentar en los alumnos la puesta en práctica de hábitos de conducta, morales, estéticos y políticos ideológicos como parte de la formación integral del joven esgrimista.
- b. Consolidar el desarrollo de la práctica de la esgrima por especialidades (Armas) , niveles y sexo de los ejecutantes en cada nivel.
- c. Cultivar en los educandos el entendimiento de los elementos técnico-tácticos básicos así como las acciones ofensivas y defensivas de cada categoría y nivel.
- d. Desarrollar en los esgrimistas las capacidades motrices generales, específicas y habilidades en los practicantes de cada nivel.
- e. Lograr que los educandos puedan interpretar y perfeccionar la terminología de la esgrima y la cultura física según los elementos técnicos tácticos y aspectos situacionales de la actividad.
- f. Evaluar el proceso pedagógico por medio de los controles y test pedagógicos, médicos y psicológicos.





- g. Alcanzar un desarrollo armónico tanto a nivel del sistema nervioso central, como de las cualidades y habilidades físicas en los alumnos de cada nivel y edad.
- h. Fortalecer la salud y el desarrollo biológico armónico de los practicantes.
- i. Desarrollar amor y lealtad a la patria a la familia, al medio que los rodea.
- j. Desarrollar conocimientos sobre las reglas y arbitraje del deporte.
- k. Impartir conocimientos de la historia específicos del deporte nacional e internacional.
- l. Cumplimentar los objetivos generales y específicos de cada nivel.

Objetivos generales para las diferentes áreas.

Objetivos generales para las áreas de desarrollo comunitario.

- a. Crear hábitos de conducta, morales, volitivos y espíritu colectivista en los niños - basados en los principios de la educación patriótica, política e ideológica de nuestra sociedad.
- b. Garantizar el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades deportivas de los niños y adolescentes mediante su formación multilateral.
- c. Indicar el aprendizaje de los elementos básicos del deporte programado para esas edades o categorías.

Objetivos generales para las EIDE.

- a. Contribuir al desarrollo de los hábitos de conducta, morales, éticos, estéticos, e ideológicos como parte de la formación integral del joven deportista revolucionario.
- b. Consolidar el desarrollo físico y deportivo de los jóvenes talentos.
- c. Garantizar deportistas que sean capaces de ingresar a las filas de los Centros Provinciales y la ESFA Nacional.





Objetivos generales para las Academias y Centros Provinciales.

- a. Consolidar el perfeccionamiento y la formación integral del deportista acorde a los principios de la personalidad que exige nuestra sociedad socialista.
- b. Perfeccionamiento de la preparación técnico-táctica y desarrollo de las capacidades, habilidades físicas del deportista.
- c. Conformar una óptima calidad deportiva en los esgrimistas garantizando el relevo de las selecciones nacionales juveniles o de mayores del país.

Capítulo III

Características del deporte de esgrima

Cualidades motrices.

Las cualidades que más se trabajan para llegar a ser un buen tirador, son en general:

- Velocidad, tanto de brazo como de piernas, lo que obliga a estar constantemente en buena forma.
- Fuerza, tanto de brazo como de piernas, en el primer caso para poder soportar el arma durante los diferentes ataques y combates, en el segundo para realizar con la potencia necesaria los movimientos defensivos y ofensivos.
- Resistencia, ya que las competiciones son bastante largas y desgastan mucho físicamente.
- Rapidez de reacción, para reducir el tiempo de reaccionar frente a los ataques del rival.
- Coordinación y equilibrio, debido a las técnicas específicas de piernas que no son nada parecidas al caminar normal al que estamos acostumbrados

Sistemas energéticos.

- Los índices de los sistemas aeróbicos de los esgrimistas, están determinados por la actividad motora la cual va acompañada de una considerable pérdida de energía. Al contar el organismo con pocas fuentes anaeróbicas y especialmente en los entrenamientos intensos y de larga duración.
- La función principal en la producción energética la desempeñan los procesos aerobios, cuyos niveles dependen básicamente de las capacidades y los sistemas de





suministro de oxígeno al organismo, es decir los sistemas respiratorios y circulatorios.

- Es por ello que se entiende que el máximo consumo de oxígeno es el del estado funcional del sistema cardiorrespiratorio, también se recomienda a su vez el máximo consumo de oxígeno como el índice más objetivo de las capacidades de trabajo física general del organismo y por esto se dice que a mayor consumo máximo de oxígeno mayor será la capacidad de trabajo del esgrimista.
- Los procesos aerobios no determinan los éxitos en los deportes cíclicos, aunque si desempeñan un papel importante en las competencias; sin embargo el abastecimiento energético en esta especialidad deportiva se efectúan principalmente por medio de los procesos anaerobios, es decir medio de la descomposición del creatinfosfato y de la glucosa.
- De ahí que cuando la competencia del esgrimista tiene una duración de alrededor de 10 a 12 horas y en el transcurso de este tiempo los deportistas realizan entre 10 ó 12 combates con una duración promedio de 3' cada uno; la pausa de descanso entre los mismos es suficiente para una recuperación de los recursos anaerobios del organismo.
- La productividad anaerobia, por medio de la fuente de energía con un abastecimiento insuficiente de oxígeno, determina las propiedades del organismo de realizar el trabajo muscular en condiciones anaerobias.

Rango de frecuencia cardíaca.

- Durante el entrenamiento la variación de la frecuencia cardiaca depende de la carga ya que la esgrima es un deporte de variada potencia energética y durante un asalto los valores pueden comportarse entre 170 y 180 pulsaciones por minutos.

Rango de lactato.

- Entre 8 y 10 mol/L porque predominan los esfuerzos de su máxima potencia.





✚ Cualidades psicológicas.

- La esgrima es un deporte relacionado con la superación de un Contrario, éste varía tanto por la fuerza como por la forma, no sólo se puede considerar por sus particularidades técnicas sino también tácticas y adoptar a ellas sus propias acciones. Las estructuras psicológicas que más se destacan en estas acciones son: la rapidez, precisión del pensamiento y de los movimientos, además de la velocidad de reacción ante las acciones del contrario

✚ Composición corporal idónea.

Los esgrimistas deben ser lineales, con largas extremidades, musculosos, lo que corresponde a un somatotipo ectomesomorfo. Esta disciplina deportiva se caracteriza, por ser un deporte acíclicos por su variación de acciones, en el predominan el sistema energético aerobio por la duración de la competencia. Este Deporte por su capacidad y potencial energético se relaciona con la resistencia a la velocidad, resistencia a la fuerza, fuerza explosiva fundamentalmente. Los combates se efectúan entre (3´ ó 5´) minutos, en la primera vuelta eliminatoria con una pausa de 10´ a 15´. En la segunda ronda o eliminación directa los combates tienen mayor duración, ya que se realizan a 15 toques con (3) tiempos de (3´) con micro pausas de (1´) entre tiempo, haciéndose nuevamente macro pausa que van de 30´ a 45´ en algunos casos.

✚ Análisis fisiológico, bioquímico de los cambios que ocurren en el organismo de un esgrimista durante la realización de la actividad física.

Se necesita una información visual oportuna y extremadamente precisa así como el veloz procesamiento de la información. El control efectivo de la actividad motora del esgrimista exige una elevada movilidad de los procesos nerviosos, lo cual es valorizado de acuerdo con la duración de las reacciones visual – motora- sencilla y compleja (con elección de la respuesta).

El análisis nervioso esta analizado a partir de que el atleta está en la posición de guardia, el árbitro da la señal de —PRE—alell, automáticamente se activa el receptor auditivo (la coclea del oído) y es cuando el atleta se percata que ya la orden de combate está dada, es entonces cuando los conos y bastones de la retina participan, mirando la posición del adversario y la ubicación del brazo que está armado. El





esgrimista está la postura adecuada para la tirada del asalto y la planta de los pies pueden percibir mediante el receptor de punta ampliada si la pista está en buen estado. Las terminaciones nerviosas libres y el receptor corpúsculo de meissner detectaran si el atleta tiene bien agarrada el arma. La profundidad de sus tejidos reacciona a la compresión rápida y el estiramiento rápido o cualquier otra deformación tisular rápida, va a ser percibida por el receptor corpúsculo de paccini. La identificación del grado de estiramiento de los tejidos, las cápsulas articulares, el grado de angulación de las articulaciones de ambas extremidades van a ser captadas por el receptor órgano terminal de ruffini y el grado de estiramiento de los músculos y la tensión aplicada a los tendones y la potencia verdadera de la contracción de los grupos de músculos principales que participan en la acción van a ser analizados por los receptores musculares huso muscular y el aparato tendinoso de golgi. El estímulo se va a transmitir por la vía aferente dorsal hacia el SNC, ya que esta vía posibilita el transporte rápido, porque presenta fibras nerviosas mielínicas en sentido medial hacia el borde lateral de la columna blanca dorsal. Inmediatamente cada una de estas se divide para formar una rama medial y una lateral.

Tiene la realización de 2 sinapsis de forma cruzada. Por tanto la vía espinotalámica va a estar relacionada con las formas de sus fibras nerviosas que son amielínicas y entran en la médula por la raíces posteriores, terminan casi de inmediato en las astas posteriores de la sustancia gris medular. Aquí forman sinapsis con varias neuronas sucesivas, la última envía su axón hacia un lado opuesto de la médula y a continuación por todo el camino hasta el tallo cerebral y el tálamo, va a ocurrir una sinapsis que va directo al tálamo (cerebelo). También la vía espinocerebelosa nos garantiza la transportación rápida del estímulo por la presencia de mielina en sus fibras nerviosa. El SNC es el encargado de captar la información y elaborar la respuesta, en el se van a ver diferentes tipos de áreas que funcionan para erradicar los posibles errores que se comete el atleta durante una actividad o en una competencia. Por ejemplo la Formación Bulbo Reticular (F. B. R): van a llegar fibras de todas las partes del cuerpo (Médula Espinal – Ganglios Básales – Cerebelo – Aparato Vestibular – Área Motora – Corteza Cerebral). Es la F. B. R un área de integración donde se combinan y coordinan:





- a) la información sensitiva del cuerpo.
 - b) la información motora de la corteza motora.
 - c) la información que tiene que ver con el equilibrio (aparato vestibular).
 - d) la información de los movimientos del cuerpo que provienen del cerebelo.
- Sin embargo, el cerebelo va ser crucial para el control de todas las actividades musculares rápidas y complejas que caracteriza a la ejecución del fondo, pues ayuda a coordinar la sincronización de la actividad motora y la rápida progresión del movimiento al siguiente al controlar y efectuar ajustes de corrección en la actividad motora obtenida por otra parte del cerebro y facilita funciones de la corteza motora primaria y de los ganglios basales. Actuando como un sistema de integración comparando nuestra actividad programada con los verdaderos cambios que tiene lugar en el atleta, iniciando entonces ajustes correctivos mediante el sistema motor. Decidiendo el mejor modo de ejecutar el movimiento deseado dada la posición del cuerpo y el estado de los músculos en cada momento. La Corteza Motora Primaria (C. M. P) juega un papel importante pues va a ser la responsable del control de la realización de la técnica estudiada fluya con gran exactitud, porque recuerden que no hay un solo músculo vinculado a la acción, lo que hay es una zona del cuerpo reflejada en una respuesta motora. A su vez la Corteza PRE – Motora, nos garantiza efectuar el fondo con rapidez extrema y precisa. Por otra parte los Ganglios Básales son de gran importancia porque conjuntamente con la corteza motora regulan muchos movimientos que se emplean en actividades técnicas muy complejas como el caso estudiado.

También el Tallo Cerebral gradúa el tono de los músculos, a su vez los Lóbulos Floculonodulares, el Aparato Vestibular y la cadena extensora se relaciona con el equilibrio que debe adoptar el cuerpo para garantizar la postura erguida que esta contra la gravedad en el momento del fondo. La vía piramidal, es la vía directa que se origina en la corteza motora y pasa sin hacer sinapsis a todo lo largo de la médula. La corteza motora del lado izquierdo del cerebro regula los músculos del lado derecho del mismo y la corteza motora de la derecha lo hace con los de la izquierda. Entonces por fin la información que comprende el estímulo llega al músculo en el cual llevar a cabo el proceso contráctil. El impulso llega a la placa neuromotora provoca la permeabilidad del sarcolema y como resultado entran y salen iones Na⁺ y K⁺. Se logra la despolarización





del retículo sarcoplasmático y aumenta su permeabilidad saliendo al sarcoplasma iones de Ca^{+} . El potencial eléctrico penetra al interior de la fibra por los sistemas tubulares. Se genera un potencial eléctrico de acción que resulta de la despolarización del Sarcolema. Los iones de Ca^{+} se unen a la Troponina y esto provoca que queden libres los centros activos de la actina y que se incremente la actividad ATP- ASA de la miosina. Las cabezas de las miosina manifiestan un cambio de 90 a 45 grados provocando el deslizamiento de los miofilamentos de actina a través de los de miosina, lográndose el acortamiento de la Sarcomera, o sea, la contracción muscular, que en casos como éstos, la respuesta procesada por el SNC del atleta va ser la ejecución veloz del fondo con la mayor fluidez posible de la técnica. La actividad motora de los esgrimistas va acompañada de una considerable pérdida de la energía lo cual presupone los índices del sistema aerobio. A contar el organismo con reducidas fuentes anaeróbicas enmarcada especialmente en intensas y largas sesiones de entrenamiento, la función principal en los procesos de energía la desempeñan los procesos aerobios cuyos índices dependen potencialmente de la capacidad de suministro de oxígeno al organismo (respiratorio, circulatorio) lo cual implica que el máximo consumo de oxígeno es el índice del estado funcional cardiorrespiratorio y además es el índice más objetivo de la capacidad física general, pudiéndose entender que cuando mayor sea la capacidad de trabajo del esgrimista es mayor el consumo máximo de oxígeno.

Por esto los procesos aerobios no determinan el éxito en los deportes cíclicos es por eso el suministro energético de oxígeno juega un papel determinante en la esgrima sin embargo por la intensidad del trabajo en el combate no es predominante los procesos aerobios sino anaerobios a pesar de la duraciones de las competencias. Es bueno analizar que por la duración de 10 a 12 hrs. de las competencias no se puede determinar el tipo de proceso predominante, entrando a analizar la intensidad y durabilidad del asalto que va de 3 a 15 min. teniendo pausas de descanso de que posibilitan la recuperación de los recursos anaerobios del organismo. La deuda máxima de oxígeno depende de cierta manera de la preparación del deportista se puede asegurar que esta puede estar entre 8 a 10 litros calculada por kilogramo de peso corporal resulta diferente en personas con distintos niveles de preparación física, esta





deuda máx. de oxígeno confirma que por kilogramos en las personas entrenadas es de 220ml/Kg. Y no entrenados 150ml/Kg.

En el transcurso de la actividad física que caracteriza a la esgrima se presenta en el organismo grandes cambios en la homeostasis. Producto de la magnitud del vestuario el atleta tiene una pérdida hasta de ½ litro de líquido a través de la sudoración esto implica que el mecanismo de la hormona antidiurética ADH y la ADOSTERONA-RENINA –ANGIOSTERINA juegan un papel determinante para el incremento del volumen del plasma con el objetivo de regular los líquidos, ya que disminuye la diuresis por la gran sudoración que se produce, además la vaso dilatación para lograr el abastecimiento de los músculos y vísceras. Debemos agregar que durante el trabajo existe una menor irrigación sanguínea hacia los riñones ya que esta fluye mayormente hacia los músculos y sectores que trabajan aumentando la concentración de este fluido, por el incremento de la cantidad de potasio que durante la contracción muscular estos iones pasan de la célula a los espacios intercelulares y posteriormente al plasma sanguíneo. Provocando que se active el mecanismo de la sed siendo este fundamental para la hidratación del esgrimista durante y después a la actividad





Capítulo IV Metodología de la enseñanza de la esgrima y métodos a emplear

Conceptos de método y metodología

Métodos

Del griego *metha* (más allá) y *odos* (camino), significa literalmente camino o vía para llegar más lejos; hace referencia al medio para llegar a un fin.

Método (procedimiento, técnica, modo de trabajo guiado por reglas).

Metódica (conjunto de reglas canónicas sobre el empleo de ciertos métodos).

Metodología (como teoría que trata de todos esos campos)".

Metodología de la enseñanza.

“Proceso mediante el cual se pueden adquirir, desarrollar y aplicar determinados conocimientos y habilidades con orden lógico de realización, que aportan los procedimientos (también lógicos) que se orientan para realizar las diferentes actividades en la enseñanza o el perfeccionamiento de cualquiera de los componentes o procesos que se dan en la cultura física”.

La metodología de la enseñanza, debe tributar al desarrollo multilateral del deportista

Atendiendo a los siguientes aspectos

1. Desarrollo intelectual: amplía los conocimientos para la comprensión e interpretación fundamentada de la actividad deportiva, como condición psicológica necesaria para el desarrollo de las habilidades competitivas.
2. Desarrollo físico: incrementa las capacidades físicas condicionales y coordinativas necesarias para soportar y sobreponerse a las exigencias de la actividad competitiva.
3. Conocimiento técnico: incrementa la diversidad y la calidad de los recursos técnicos como base fundamental para la conformación de las herramientas técnico-tácticas que se emplearán en la solución de los diferentes problemas tácticos del deporte.
4. Conocimiento táctico: optimiza los procesos del pensamiento para emplear con objetividad los recursos técnicos adquiridos en condiciones de oposición, durante la actividad competitiva.
5. Fomento de las cualidades volitivas ideales: Aporta las cualidades de perseverancia, decisión, valentía, dominio de sí mismo, entre otras, para soportar y vencer las exigencias de las actividades deportivas, hacia el logro de los objetivos propuestos.





Se asume que la metodología de la enseñanza, desde sus inicios, debe trabajar para que *“los modos de realizar los actos volitivos adquieran precisión y estabilidad en la conducta”*, en este caso, del deportista.

Tareas

- a) Dominio de la técnica y la táctica de la esgrima.
- b) Fortificación de la salud y el desarrollo de cualidades físicas.
- c) Desarrollo de cualidades morales y volitivas.
- d) Transmisión de los conocimientos en las cuestiones fundamentales de la teoría y la metodología de la esgrima.
- e) Contribución a la educación de los rasgos socialistas del carácter del esgrimista, o sea, del ciudadano de la república de Cuba.

La enseñanza de la esgrima representa un proceso pedagógico complejo, en el cual se utilizan distintos medios y métodos de educación física en general, y de la propia esgrima en particular. El proceso de enseñanza correctamente organizado y sistemáticamente conducido, crea las premisas hacia un perfeccionamiento y alcance posterior de elevados resultados deportivos.

La metodología de la enseñanza debe abarcar todas las fases del trabajo docente educativo. Mientras la metodología de la enseñanza sea más actualizada, mientras mayor sea la maestría del profesor, más rápidamente el esgrimista podrá pasar del conocimiento de las bases de la técnica y la táctica de la esgrima al perfeccionamiento deportivo y al entrenamiento especial sistemático.

Formas metodológico-organizativas de la enseñanza y del enfrentamiento Las clases colectivas o clases en grupo

Forma principal de la organización del trabajo docente y de entrenamiento en la esgrima lo constituyen las clases colectivas las cuales deben:

Tener un claro objetivo y con ello un contenido concreto señalado por el profesor, en concordancia con los objetivos generales de la educación física y las frecuentes tareas del dominio de la esgrima.

- b) Transmitir a los educandos, los conocimientos a nivel elevado de la maestría pedagógica y contribuir a la educación de deportistas calificados en el espíritu de la moral socialista y de los valores de nuestra sociedad.





- c) Proveer un dominio sólido y consciente de prácticas y habilidades especiales.
- d) Profundizar e incrementar consecutiva y gradualmente, la práctica y las habilidades en la esgrima y educar la tendencia hacia el posterior perfeccionamiento.
- e) Consolidar prácticas y habilidades, obtenidas en las lecciones anteriores, y determinar las nuevas que habrán de recibirse (por eso en cada lección se incluyen todas las medidas principales de la esgrima, ya conocidas por los educandos, una parte de la cual proviene del material docente de la lección anterior, y el nuevo material que constituirá objeto de repetición en la clase siguiente).
- f) Utilizar los diversos medios y medidas metodológicas de los ejercicios físicos de la esgrima.

Tipos de clases.

En dependencia de las tareas concretas de la enseñanza y del entrenamiento, las lecciones de esgrima pueden ser de cuatro tipos:

Las clases docentes. Son las que cumplen las tareas del inicio de la enseñanza de las medidas principales de la esgrima; las que brindan una representación de las situaciones y acciones de la esgrima con el arma (el sostenimiento del arma, la posición de combate, los desplazamientos, la caída, el toque y los golpes principales, las posiciones, las defensas, los conceptos fundamentales de las reglas de la esgrima y otros).

Las clases docentes y de entrenamiento.

Son las que cumplen los objetivos de enseñanza, afianzamiento y perfeccionamiento de las prácticas y habilidades técnicas y deportivas, la adquisición de los conocimientos de la esgrima y de otras disciplinas que contribuyen al crecimiento deportivo de los deportistas (la higiene, la fisiología, la anatomía, la historia, la pedagogía, el control médico, los masajes y otros). Estas clases deben cumplir además los objetivos de la preparación física general, de desarrollo de las cualidades físicas y psicológicas. Representan el tipo fundamental de clases en la esgrima y ocupan un lugar principal en la enseñanza y en el entrenamiento.

Las lecciones de entrenamiento.

Permiten lograr los objetivos del perfeccionamiento de las prácticas y habilidades técnicas y deportivas para alcanzar un alto nivel del estado deportivo. En este tipo de





clases se cumplen además los objetivos de profundización, de los conocimientos del esgrimista en la táctica y en la técnica individual, se forja la manera de combatir , se conduce el entrenamiento del esgrimista en las medidas más preferidas, se alcanza el desarrollo de una resistencia específica, se realiza una preparación psicológica necesarias para la presentación exitosa en las competiciones . Estas clases se desarrollan en las cercanías inmediatas a una competición y en el período de conservación de la forma deportiva.

Las clases de control.

Son las que solucionan los objetivos de comprobar la asimilación de las medidas y habilidades técnicas y deportivas en un período determinado de la enseñanza o del entrenamiento. También pueden servir de comprobación de la preparación de los esgrimistas para los combates deportivos y las competiciones. En dependencia de los objetivos pedagógicos y del plan, las clases individuales pueden ocupar todo el tiempo de la clase o solamente una parte de ella.

La federación internacional FIE con el propósito de preservar el deporte dentro del contexto Olímpico a realizado cambios e introducción diferentes adecuaciones, logrando con esto el regreso de la esgrima a sus raíces y posibilitando de manera magistral que este deporte sea de fácil comprensión para los telespectadores y todas aquella persona aficionada al mundo de la actividad física.

La clase individual.

El entrenador se relaciona solamente con un esgrimista, más provechoso, rápido, siendo el mismo imprescindible para deportistas de alto rendimiento

Desventajas: depende de la cantidad de técnicos disponibles

Dentro de la enseñanza individual, para el desarrollo de los entrenamientos tiene gran importancia la:





Orden metodológico de la enseñanza de la esgrima de (Florete)

1. Características del florete. Convención del arma.
2. Agarre del arma. 1ra posición, saludo y guardia. (Enseñanza de los Sectores)
3. El toque.(enseñanza y demostración del toques sectores superiores e inferiores)
4. Desplazamientos.(pasos adelante y atrás, saltos adelantes ,atrás, fondo y sus combinaciones)
5. Conceptos de las distancias de combate. (corta, media y larga)
6. Ataques directos.
7. Demostración de las posiciones defensivas (desde la 1ra hasta la 9 na posición) y sus contactos.
8. Enseñanza de las paradas 4ta y 6ta. Sus respuestas a los sectores señalados.
9. Enseñanza de las paradas de 2da y/u 8va y 7ma. Sus respuestas a los sectores señalados.
10. Paradas semi-circulares de las defensas fundamentales.
11. Enseñanza del concepto de tiempo de esgrima.
12. Ataques por pase y por finta.
13. Contraataques directos y por pase en el lugar (arrestos y desapariciones)
14. Contraataques al encuentro (cerrando la distancia) directo por pase y por oposición.
15. Contraataques abriendo la distancia. Directos por pase y por libramientos.(combinaciones de los desplazamientos, enseñanza de las traspuestas y la flecha)
16. Ataques por oposición y por angulación.
17. Ataques al hierro. (por batimiento, por expulsión, por toma y por ligamento) Combinaciones con los diferentes tipos de desplazamientos.
18. Enseñanza de las paradas complejas: las contra paradas (paradas circulares) y sus respuestas.
19. Enseñanza de las transportaciones o transiciones.
20. Enseñanza de las combinaciones de paradas y transportaciones.





Orden metodológico de la enseñanza de la esgrima de (Espada)

1. Características de la espada. Convención de la espada.
2. Agarre del arma. 1ra posición, saludo y guardia.
3. El toque.(enseñanza y demostración del toques sectores superiores e inferiores)
4. Desplazamientos.(pasos adelante y atrás, saltos adelantes y atrás fondo y sus combinaciones)
5. Conceptos de las distancias de combate. (corta, media y larga)
6. Ataques directos.
7. Demostración de las posiciones defensivas (desde la 1ra hasta la 9na posición) y sus contactos.
8. Enseñanza de las paradas 4ta y 6ta. Sus respuestas a los sectores señalados.
9. Enseñanza de las paradas de 2da y/u 8va y 7ma. Sus respuestas a los sectores señalados.
10. Paradas semi-circulares de las defensas fundamentales.
11. Enseñanza del concepto de tiempo de esgrima.
12. Ataques por pase y por finta.
13. Contraataques directos y por pase en el lugar (arrestos y desapariciones)
14. Contraataques al encuentro directo por pase y por oposición.
15. Contraataques abriendo la distancia. Directos por pase y por libramientos.(combinaciones de los desplazamientos, enseñanza de las traspuestas y la flecha)
16. Ataques por oposición y por angulación.
17. Ataques al hierro. (por batimiento, por expulsión, por toma y por ligamento) Combinaciones con los diferentes tipos de desplazamientos.
18. Enseñanza de les paradas complejas: las contra paradas (paradas circulares) y sus respuestas.
19. Enseñanza de las transportaciones o transiciones.
20. Enseñanza de las combinaciones de paradas y transportaciones.





Orden metodológico de la enseñanza de la esgrima de (Sable)

1. Características del Sable. Convención del Sable.
2. Agarre del arma. 1ra posición, saludo y guardia.
3. Enseñanza de los sectores y aéreas validas
4. Desplazamientos.(pasos adelante y atrás, saltos adelantes y atrás fondo y sus combinaciones)
5. Concepto de la distancia (corta, media y larga)
6. El golpe .(enseñanza y demostración del golpe a la máscara (Ambas mejillas) sectores superiores e inferiores)
7. Enseñanza de las posiciones defensivas (desde la 1ra hasta la 5 ta posición) y sus contactos.
8. Ataques directos.
9. Enseñanza de las paradas 3ra, 4ta y 5ta. Sus respuestas a los sectores señalados.
10. Enseñanza de la punta en Línea
11. Enseñanza del toque de punta
12. Enseñanza de las paradas de 1ra 2da y. Sus respuestas a los sectores señalados.
13. Enseñanza de las paradas semi-circulares.
14. Enseñanza del concepto de tiempo de esgrima.
15. Ataques por pase y por finta.
16. Los contraataques a la cabeza , al brazo por dentro , fuera , y de contrafilo
17. Los ataques por batimiento
18. Enseñanza de las contra ripostas
19. Ataques de contestación
20. Golpes circulares
21. Ataque por coupè y ataques por fintas
22. Flecha y traspuestas atrás
23. Las remis y reprís
24. Ataques repetidos y ataques falsos





Métodos a emplear

Métodos a en el proceso de entrenamiento del esgrimista.

Visual directo:

✚ Abarca las diferentes la demostración de los ejercicios mismos: esta puede ser por el profesor, monitor o medio especiales como pancartas, tiras fílmicas, videos.

Propioceptivo: (combinando técnica participativa.)

✚ Se usa para la creación de sensaciones dirigidas para la ejecución de movimientos profundizados a partir de imágenes obtenidas mediante percepciones, clases individuales, trabajos en parejas, etc.

Fragmentado:

✚ Se emplea para la enseñanza de acciones técnicas, si la misma puede someterse a división en elementos relativamente autónomos.

Global:

✚ Se utiliza en los casos donde la división conduce a la variación de la estructura del movimiento por lo general. La estructura del movimiento se simplifica para una mayor comprensión que posteriormente se perfecciona sobre la base de su ejecución.

Entrenamiento continuo: (Combinando técnicas participativas.)

✚ Se emplea para la mejora del sistema cardiovascular y respiratorio, así como la mejora de la capacidad de absorción de oxígeno. (trabajo aerobio.)

Entrenamiento fraccionado:

✚ Es empleado cuando queremos aumentar la intensidad del esfuerzo sin disminuir la cantidad de trabajo a realizar dando tiempo para recuperación. (trabajo anaerobio).

Progresivo:

✚ Aumento gradual de las cargas de entrenamiento y determinación del descanso de forma tal que garanticen las condiciones para su incremento.

Intervalos:

✚ Se emplea cuando el tirador posee un nivel de resistencia general y para la formación y consolidación de hábitos motores y fijación del nivel alcanzado de capacidad de trabajo.





Repeticiones:

✚ Su empleo produce una mejora neuromuscular, mantiene una alta capacidad de trabajo para conservar una la forma deportiva, como consecuencias de recuperaciones de entrenamientos mayores y cargas mínimas e intensas.

Competitivo:(existen dos formas)

✚ La forma elemental: consiste en estimular el interés y activarlo durante la ejecución de los ejercicios.

✚ La forma desarrollada: forma de organización relativamente independiente de las sesiones de entrenamiento (pruebas, control, clases individuales, competencias oficiales)

Método problemico:

✚ Establece una nueva correlación entre la asimilación reproductiva y la productiva, incluyendo la creatividad. El mismo logra la solución de problemas por parte de los estudiantes, gracias a lo cual aprenden a adquirir independientemente los conocimientos. Para el estudio teórico es posible separar la asimilación reproductiva de la productiva, pero en el proceso de enseñanza –aprendizaje la misma constituye una unidad.

Método productivo:

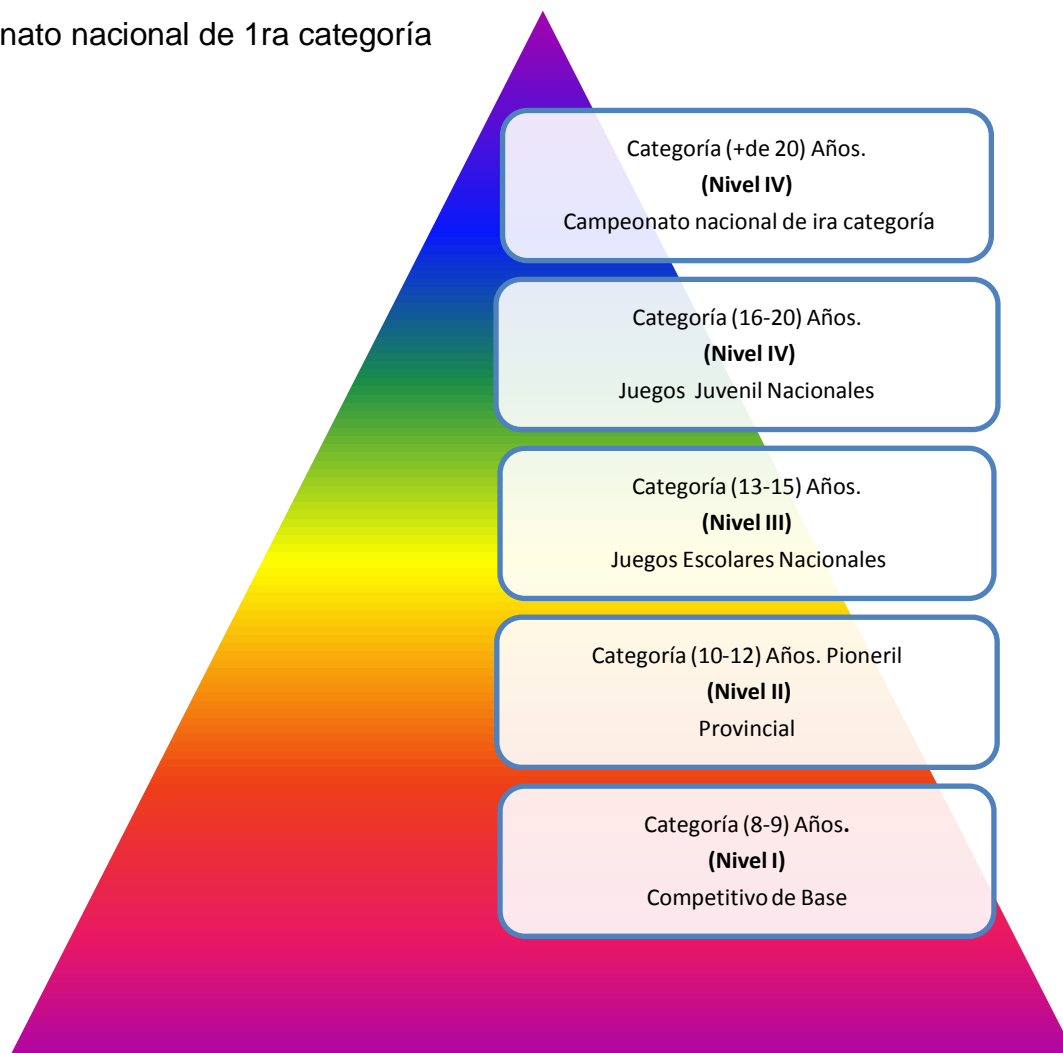
✚ Propician independencia cognoscitiva en el pensamiento creador. Logra en los estudiantes el paso de la memoria al razonamiento.



Capítulo V Convocatorias de eventos Las categorías convocadas para el periodo (2016 – 2020)

- ❖ **(Nivel I)** Categoría Infantiles (8-9) Años. (Nivel competitivo de municipal, provincial)
- ❖ **(Nivel II)** Categoría Pioneril (10-12) Años. (Nivel competitivo Provincial)
- ❖ **(Nivel III)** Categoría Cadete (13-15) Años. (Nivel competitivo Nacional) Juegos Escolares.
- ❖ **(Nivel IV)** Categoría Juvenil (16-20) Años. (Nivel competitivo Nacional) Juegos Juveniles.
- ❖ **(Nivel V)** Categoría Mayores (+ de 20) Años. (Nivel competitivo Nacional)

Campeonato nacional de 1ra categoría





(Nivel I) Infantil 8-9 años



Ciudad deportiva
Vía Blanca y Boyero , Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana ☆
Pág. Web: <http://www.inder.cu>
Email esgrima@inder.cu Teléfono (537) 6485025 Fax (537)





Capítulo VI Convocatoria del deporte para el período 2016 – 2020

(Nivel I) Categoría Infantiles (8-9) Años.
(Nivel competitivo de municipal, provincial)

El INDER y la Comisión Nacional de Esgrima convocan por este medio a todos los deportistas vinculados a la práctica sistemática de la esgrima en nuestro país, a participar en los eventos provinciales Infantiles en las tres modalidades de la esgrima deportiva y ambos sexos (Femenino y Masculino).

Bases generales

Primera: Podrán participar todos los deportistas correspondientes a las categorías 8-9 años, teniéndose en cuenta la fecha del 1ro de enero hasta el 31 de diciembre año fiscal.

Segunda: La cifra de participantes por modalidad será la establecida por la Dirección de Programación Deportiva (Territorial) teniendo en cuenta las modalidades y sexo convocadas por la Comisión Nacional, las cuales son como mínimo (1) y como máximo (3).

Tercera: La participación de dicha competencia tendrá carácter provincial (Según disponibilidad del territorio) teniendo en cuenta la practica masiva del deporte en la zona.

Cuarta: Se competirá con el sistema individual de participación y equipo.

Quinta: Baremos de puntos

Tabla de puntuación según lugares

Puesto	1er	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º a 16º	17º a 32º	33ºa 64º
Equipo	32	26	20	18	16	15	14	13	8	4	2
Individual	32	26	20		14				8	4	2

Sexta: Se aplicará el sistema de puntos de acuerdo a las orientaciones emitidas por la dirección de programación deportiva. En caso de que existan empates en los puntos entre dos o más localidades o deportistas, para determinar la tabla de





Federación Cubana de Esgrima



puntuación de los resultados deportivos, se determinará el ganador teniendo en cuenta lo siguiente:

- ❖ El resultado de puntuaciones individuales de ambos.(individuales)
- ❖ El resultado de puntuaciones individuales de los miembros del equipo (Equipo)
- ❖ Los aspectos planteados en el Reglamento Internacional de la FIE para estos casos.

Séptima: Las competencias serán regidas por el Reglamento Internacional de la FIE la FCE, con las adecuaciones previstas en las bases estratégicas del programa técnico metodológico.

Octava: Se realizarán pruebas técnicas, las cuales evaluarán el cumplimiento de los objetivos pedagógicos previstos en el programa de enseñanza, aspecto que se suma para determinar el resultado general, comprobándose el nivel vencido en la fecha del evento.

☆ Bases especiales

Primera: Como documento oficial de los participantes se exige la Tarjeta del Menor, el cual será necesario para verificar la edad de los participantes en el momento que lo solicite las Comisión provinciales o nacionales, así como la documentación establecida por el departamento de deporte escolar.

Segunda: La Comisión provincial de esgrima se reserva el derecho de resolver cualquier situación que no se encuentre contemplada en las bases y reglamentos de este evento. (Con la anuencia de la FCE)

Tercera:

Cuarta: Se premiarán las especialidades (Florete, Espada, Sable) (Masculino, Femenino de manera individual, teniendo en cuenta los puntos acumulados por cada deportista (Se otorgaran 2 (terceros lugares, medallas de bronce). **Quinta:**

Las reclamaciones se realizarán como indica el reglamento internacional en el momento que se cometa una imprecisión en la aplicación del reglamento, según la forma y sistema establecido, las reclamaciones sobre los resultados finales del evento y la puntuación, deben realizarse en el marco del mismo y se consideran improcedentes una vez finalizada la competición en cuestión.



Federación Cubana de Esgrima



Bases estratégicas para la categoría (8-9 años)

1. La prueba técnica tendrá una duración máxima de 2 minutos y el componente teórico 1: 30 minutos máximo.
2. Los aspectos planteados en las presentes bases son susceptibles a cambios en dependencia de los cambios que pudieran surgir en el reglamento internacional.
3. La selección del deportista mas destacado en caso de empate se desempata con el índice académico.
4. Se acuerda premiar o reconocer al mejor índice académico de los medallistas de cada especialidad.

❖ Aspectos a tener en cuenta para el ingreso a los centros provinciales.

1. Ubicación en el ranking provincial de la categoría (Resultados deportivos)
2. Habilidades motrices, coordinación.
3. Grado de desarrollo físico y el registro del rendimiento.
4. Factores hereditarios y de salud.
5. Valoración de la regularidad del progreso del entrenamiento.
6. La coordinación de los movimientos.
7. La capacidad de comprensión y ejecución de los ejercicios.
8. Estado de salud y constitución física.
9. Situación social para la orientación hacia el deporte.





Federación Cubana de Esgrima



(Nivel I) Categoría Infantiles (8-9) Años. (Iniciación deportiva).

Objetivos generales y específicos por edades y categorías.

Objetivos generales:

- Iniciar al alumno en la motivación e interés hacia la práctica sistemática de actividades deportivas.
- Estimular hábitos fundamentales de conducta, higiene y relaciones sociales.
- Estimular, mediante la práctica deportiva, el respeto a las leyes.
- Estimular el amor patrio y la defensa de los intereses y conquistas de la Revolución.
- Iniciar a los alumnos en el desarrollo de hábitos motores y la plasticidad en sus movimientos.

Objetivos específicos:

- Iniciar el aprendizaje de los elementos básicos de la esgrima.
- Iniciar el aprendizaje de las posiciones fundamentales y los desplazamientos.
- Adiestrar a los estudiantes en los conocimientos de la técnica básica de su arma.
- Conocer las nociones del Reglamento de carácter general y de su arma específica.

Contenido de trabajo de los diferentes aspectos de la preparación del deportista atendiendo a las edades y categorías.

Edades 8- 9 años (Categoría de iniciación) (Nivel I).

Contenido de la preparación física general (Florete, Espada y Sable)

- Ejercicios de formación, conocimiento de las voces de mando, giros y cambios de dirección en la formación, diferentes tipos de marcha, carreras y saltos.
- Ejercicios para la estimulación de las capacidades de rapidez, fuerza, resistencia y la entrenabilidad de habilidades, flexibilidad, equilibrio y coordinación, mediante juegos pre deportivos, carreras con arrancadas,





Federación Cubana de Esgrima



carreras con cambios de dirección y obstáculos y con cambios de ritmo, amplitud y plasticidad del movimiento .

- Ejercicios dinámicos con y sin implementos para la velocidad de las manos y piernas, con progresión en la complejidad de estos.
- Ejercicios con implementos auxiliares como bancos gimnásticos, bastones, sogas, pelotas medicinales, etc.
- Juegos deportivos sobre habilidades, rapidez, reacción y coordinación.
- Ejercicios para la cultura general de movimientos con elegancia y plasticidad.

Contenido de la preparación física especial (Florete, Espada y Sable)

- Ejecución de grupos de ejercicios para la estimulación de las capacidades especiales, fuerza, rapidez y resistencia, además de cualidades velocidad de reacción simple y compleja, sentido-táctil, sentido de la distancia y otros.
- Trabajo con grupos de ejercicios para el desarrollo de la técnica.
- Ejercicios y Juegos dinámicos orientados al desarrollo de la iniciativa y creatividad, con el objetivo de dar solución y cumplimiento a las diferentes tareas.

Contenido de la preparación técnico táctica. (Florete)

- Estudio de los elementos básicos, (agarre del arma, saludo, posición de guardia.
- Estudio de los diferentes sectores.
- La línea
- El toque
- Estudio de los desplazamientos pasos adelante, atrás
- Estudio y conceptos de las diferentes distancias.
- Fondo, regreso a la guardia, combinaciones de desplazamientos y fondo.
- Estudio de las distintas posiciones de la mano armada y las transiciones, directas y semicirculares.
- Estudio del toque desde las diferentes distancias y desde diferentes posiciones de la mano.
- Estudio del trabajo en parejas.





Federación Cubana de Esgrima



- Estudio y perfeccionamiento del ataque directo desde distintas distancias, y posiciones de la mano armada.
- Estudio del ataque por pase, en los sectores superiores.
- Estudio de las defensas simples de cuarta y sexta, con sus correspondientes - respuestas.
- Aplicación de los elementos estudiados en parejas y combate.

Contenido de la preparación técnico táctica. (Espada)

- Estudio de los elementos básicos, (agarre del arma, saludo, posición de guardia y el toque)
- La línea
- Estudio de los diferentes sectores. (Zona valida, todo el cuerpo)
- Estudio de los desplazamientos, pasos adelante, atrás salto adelante y atrás.
- Estudio y conceptos de las diferentes distancias
- El fondo, regreso a la guardia, combinaciones de desplazamiento y fondo.
- Estudio de las distintas posiciones de la mano armada y las transiciones, directas y semicirculares.
- Estudio del toque desde las diferentes distancias y desde diferentes - posiciones de la mano.
- Estudio del trabajo en parejas.
- Estudio del ataque directo al pecho y la remis de ataque
- Estudio y perfeccionamiento del ataque directo desde distintas distancias, y posiciones de la mano armada.
- Estudio del ataque directo al antebrazo y pecho por la parte interna del antebrazo y remis correspondientes.
- Estudio de las defensas simples de cuarta, sexta y octava con sus correspondientes respuestas con oposición y remis correspondientes..
- Estudio del ataque directo al antebrazo.
- Estudio del ataque directo al muslo.
- Estudio del contra ataque al antebrazo sobre la preparación.
- Aplicar en el combate los conocimientos estudiados.





Contenido de la preparación técnico táctica. (Sable):

- Estudio de los elementos básicos, (agarre del arma, saludo, posición de guardia.
- Estudio del toque y los golpes
- Estudio de los diferentes sectores.
- Estudio de los desplazamientos.
- Estudio y conceptos de las diferentes distancias
- Estudio del fondo, regreso a la guardia, combinaciones de desplazamientos.
- Estudio de las distintas posiciones de la mano armada y las transiciones, directas y semicirculares.
- Estudio del toque y golpeo a los diferentes sectores desde las diferentes distancias y desde diferentes posiciones de la mano.
- Estudio del trabajo en parejas.
- Estudio y perfeccionamiento del ataque directo a la cabeza, flanco derecho e izquierdo desde distintas distancias, y posiciones de la mano armada.
- Estudio del ataque por pase, en los sectores superiores.
- Estudio de las posiciones tercera, cuarta y quinta sus respectivas respuestas.
- Estudio de la defensa de tercera y ripostas a los diferentes sectores, con paso atrás.
- Estudio de la defensa de cuarta y riposta.
- Estudio del contraataque al ante brazo,(Parte interna , externa) parada y - riposta.
- Aplicación en el combate de los elementos técnicos estudiados

Contenido de la preparación teórica. (Para todas las armas):

- Conocimiento de la historia del deporte y de los esgrimistas más destacados - de nuestro país.
- Características y particularidades del arma.
- Nociones del reglamento de esgrima.
- Normas de conducta y disciplina en el entrenamiento.
- Normas de seguridad e higiene en el entrenamiento.





Federación Cubana de Esgrima



- Intrusión en los valores morales, patrióticos que sustentan los principios de la sociedad, ética ciudadana.

Tiempo de trabajo total (%) para cada uno de los aspectos de la preparación del deportista por categoría de competencia

Tipo de planificación: Programa de enseñanza.

Nota: Se prohíbe la planificación del entrenamiento en este Nivel (I) por cualesquiera de las formas y metodología existente que no responda a la planificación por Programa de enseñanza

Objetivo desarrollar: Habilidades y conocimientos básicos

- (Categoría 8-9 años. (Nivel I)

Contenido del programa de enseñanza

1. Objetivos generales
2. Objetivos específicos
3. Frecuencia
4. Duración
5. Contenidos
6. Métodos
7. Medios
8. Sistema de evaluaciones
9. Resultados que se espera

Programa de enseñanza

- **Categoría:** Edad 8-9 años (Iniciación). (Nivel I)
- Horas de entrenamiento y secciones
- ✓ El horario de entrenamiento: debe de terminar antes de las 6 p.m.
- ✓ Entrenamiento semanal: 3 veces a la semana, preferentemente en días alternos, con posible ampliación de una frecuencia, a 4 por semana con motivo de la preparación para competencia.
- Total de meses: 10 meses (septiembre-junio).
- Total de semanas: 42 semanas.
- Total de clases a tres frecuencias semanales: 130 clases.
- Tiempo máximo de la unidad de entrenamiento: 90 minutos.
- Total de horas a impartir en una semana de frecuencia tres: 270 minutos



Federación Cubana de Esgrima



- Total de horas a impartir en un mes con 4 semanas: 1080 minutos.
- Total de horas a impartir en el curso: 10800 minutos.
- Frecuencia de competencias: Pruebas técnicas municipal y provincial.

Modelo grafico el programa

Etapas	I	II	III
Cantidad de semanas	14	14	14
Objetivos generales			
Objetivos especiales			
Frecuencia semanal			
Duración / minutos			
Contenidos			
Contenido etapa I			
Contenido etapa II			
Contenido etapa III			
Métodos			
Medios			
Evaluaciones			
Test físicos (generales , especiales)			
Test técnicos - tácticos			
Medicas			
Psicológicos			
Integrales			
Indicaciones metodológicas			
Observaciones			





Orientaciones para la confesión de programas de enseñanza (Nivel I)

- I. Análisis del programa de enseñanza concluido:
- II. Análisis y valoración sobre el cumplimiento del cronograma competitivo y los objetivos propuestos.
- III. Cumplimiento de los volúmenes planificados por cada componente de la preparación y deuda acumulada en cada uno de ellos.

Actividades	Plan	Real	Diferencia	%
Microciclos				
Sesiones				
Asistencia				
Volumen Total				
Vol. PFG				
Vol. PFE				
Vol. TT				
Test Pedagógicos				
P. Médicas				
P. Psicológicas				
Comp. Prep.				
Comp. Fund.				
Actividad Educ.				

IV. Cumplimiento de la asistencia

Plan	Real	%	Diferencia	% Diferencia

V. Cumplimiento general del programa

Plan	Real	%	Diferencia	% Diferencia





I. Análisis y valoración sobre el cumplimiento del cronograma competitivo.

Eventos	Plan	Real

II. Modificaciones realizadas en los planes individuales como consecuencia de los resultados de

Test pedagógicos.	Pruebas medicas.	Test psicológicas.

III. Análisis del comportamiento de las lesiones o enfermedades.

IV. Relación y motivos de los deportistas que causaron bajas

No.	Nombres y apellidos	Motivos
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		





I. Principales aspectos que afectaron la preparación y que componentes de las mismas.

II. Evaluación general del programa. (teniendo en cuenta todo lo sucedido en el programa y el cumplimiento de los objetivos, tener en cuenta también los resultados deportivos alcanzados según lo propósitos planificados).





Federación Cubana de Esgrima



Guía para la confección de los programas de enseñanzas

Fundamentación Escrita del nuevo programa de enseñanza:

1. Introducción.

2. Caracterización de la matrícula (Categoría, Matrícula, N.I, Continuantes, Reservas).

NOMBRE Y APELLIDOS	E	Sexo	Categ	N.Ingr.	Continua	Reserva	Situación Social					Valoración de las pruebas normativas							
							C	D	+	R	E	1	2	3	4	5	6		





3. Objetivos Generales del programa.

Objetivos generales del programa	
Físico	
Técnico táctico	
Teórico psicológico	
Formación de valores	

4. Descripción general del programa

Actividades	Plan
Microciclos	
Sesiones	
Asistencia	
Volumen Total	
Vol. PFG	
Vol. PFE	
Vol. TT	
Actividad Educa.	
Test Pedagógicos	
P. Médicas	
P. Psicológicas	
Comp. Preparatoria.	
Comp. Fundamental .	

5. Objetivos por etapas.

	Etapas		
	Etapa I	Etapa II	Etapa III
Objetivos por etapas			
Físico			
Técnico			
Táctico			
Teórico-psic.			
Formación de valores			





Federación Cubana de Esgrima



Descripción de la etapa I (Iniciación).

Objetivo General		
Objetivos Específicos		
Capacidades a trabajar		
Habilidades a trabajar		
Fecha de Inicio:		
Fecha de culminación:		
Cantidad de Meses:		
Cantidad de Microciclos:		
Cantidad de sesiones de entrenamientos		
Volúmenes	Volumen General:	
	Volumen PFG:	
	Volumen PFE:	
	Volumen PTT:	
	Volumen P Teor:	
	Volumen P Psic	
Test Pedagógicos:		
Competencias Preparatoria .:		
Competencias Fundamental		
Actividad Educa.		
Tareas para dar cumplimientos a los objetivos		
Métodos a utilizar		
Medios a utilizar		





Federación Cubana de Esgrima



Descripción de la etapa II (formación básica global)

Objetivo General		
Objetivos Específicos		
Capacidades a trabajar		
Habilidades a trabajar		
Fecha de Inicio:		
Fecha de culminación:		
Cantidad de Meses:		
Cantidad de Microciclos:		
Cantidad de sesiones de entrenamientos		
Volúmenes	Volumen General:	
	Volumen PFG:	
	Volumen PFE:	
	Volumen PTT:	
	Volumen P Teor:	
	Volumen P Psic	
Test Pedagógicos:		
Competencias Preparatoria .:		
Competencias Fundamental		
Actividad Educa		
Tareas para dar cumplimientos a los objetivos		
Métodos a utilizar		
Medios a utilizar		





Federación Cubana de Esgrima



Descripción de la etapa III (consolidación)

Objetivo General		
Objetivos Específicos		
Capacidades a trabajar		
Habilidades a trabajar		
Fecha de Inicio:		
Fecha de culminación:		
Cantidad de Meses:		
Cantidad de Microciclos:		
Cantidad de sesiones de entrenamientos		
Volúmenes	Volumen General:	
	Volumen PFG:	
	Volumen PFE:	
	Volumen PTT:	
	Volumen P Teor:	
	Volumen P Psic	
Test Pedagógicos:		
Competencias Preparatoria .:		
Competencias Fundamental		
Actividad Educa		
Tareas para dar cumplimientos a los objetivos		
Métodos a utilizar		
Medios a utilizar		





6. Cronograma de los Test Pedagógicos.

Etapa	Micro.	Mes	Fecha	Tipo de test	Objetivo(s) o resultados esperados

7. Cronograma de Competencias.

Etapa	Micro	Mes	Fecha	Competencia	Nível	Objetivo(s) o resultados esperados

8. Necesidades técnicas materiales (Requerimientos mínimos).

9. Plan numérico con su desglose de carga

10. Plan de Formación de Valores, con su respectivo plan de acción, (Los cuales son parte integrante del programa).





Método de enseñanza

Conjunto de momentos y técnicas lógicamente coordinados para dirigir el aprendizaje del alumno hacia determinados objetivos. El método es quien da sentido de unidad a todos los pasos de la enseñanza y del aprendizaje y como principal ni en lo que atañe a la presentación de la materia y a la elaboración de la misma.

Sistema de objetivos

Familiarizar	Comprender
Ejecutar y/o hacer	Mejorar

Métodos de enseñanza posibles de aplicar

Demostración	Explicación	Global fragmentario
Ayuda directa	Estímulo mecánico	Ideo motor
Aumento de las sensaciones propioceptiva		

Nota:

Los programa de enseñanzas se confeccionaran de acuerdo a lo medios, deportistas con que contamos, en correspondencia con el Programa integral de preparación del deportista. de la comisiones nacional (FEC).

Aspectos que se consideran invalidantes para la aprobación de los programas de enseñanzas.

- Incorrecta o Incompleta la fundamentación escrita.
- Incorrecta determinación o Formulación de los Objetivos (Generales y por Etapas).
- Incorrecta ubicación o determinación de los Objetivos de los Test Pedagógicos.
- Incorrecta dosificación del Plan Grafico o Numérico.
- No presentación, incorrecto o Incompleto plan de Formación de Valores.

Indicaciones





Federación Cubana de Esgrima



- ☆ En el mes de abril se realizarán las competiciones según calendarios provinciales.
- ❑ Terminada la competición provincial en el mes de abril tendrán un periodo de un mes y quince días para corregir errores técnicos y realizar competencias internas.
- ❑ Durante el primer trimestre se realizarán las pruebas clínicas en sus respectivas áreas de atención. Finalizando las 42 semanas de entrenamiento se efectuará una prueba médica ídem al inicio de la preparación
- ❑ Análisis clínico integral
- ❑ Reconocimiento físico
- ❑ Hemograma completo
- ❑ Los objetivos pedagógicos se cumplirán por trimestres como anteriormente se plantea en este documento
- ❑ Los test pedagógicos (Físicos, Técnicos, Teóricos y Psicológicos) serán de estricto cumplimiento y evaluados al finalizar cada trimestre de preparación, en su última semana.

Cronograma de test Pedagógicos

- ❑ Los objetivos pedagógicos se cumplirán por trimestres.
- ❑ Los test pedagógicos se denominarán integrales pues su aplicación involucra la realización de todas las pruebas establecidas.
- ❑ El test inicial de la preparación no incluirá las pruebas (Técnicas ni físico especial)
- ❑ Los test pedagógicos (Físicos, Técnicos, Teóricos y Psicológicos) serán de estricto cumplimiento y evaluados al finalizar cada trimestre de preparación.

Objetivo General de los Test

➤ Pruebas físicas

Objetivos.

Computar, los niveles de la preparación alcanzada en los discípulos en la etapa evaluada.





Federación Cubana de Esgrima



Evaluar el nivel de las capacidades condicionales, especiales y coordinativas en los niños en las etapas correspondientes.

➤ Pruebas psicológicas

Objetivos.

Caracterizar los estados psicológicos del joven practicante según la edad.

Valorar en los alumnos los estados de la preparación psicológica y de predisposición hacia la actividad.

➤ Pruebas medicas y consulta.

Objetivos.

Supervisar la higiene y la salud de los atletas en el proceso de preparación.

Evaluación sistemática de las posibilidades funcionales del atleta ante el ejercicio.

➤ Pruebas técnicas

Objetivos.

Evaluar el proceso de aprendizaje de las componentes técnicas.

Detectar errores técnicos individuales y colectivos pedagógicamente corregidos.

➤ Pruebas teóricas

Objetivos.

Evaluar el nivel de conocimientos sobre la historia del deporte, las reglas del deporte y la cultura física.

No	Objetivos	Fecha	Acciones
1	Físico General ,	Según Calendario	5x6, 14x4, Asalto al frente desde cuclillas, Planchas en 20 segundos, Cuclillas en 20 segundos, 6. Salto largo sin impulso.
2	Integrales	Según Calendario	General: 5x6, 14x4, Asalto al frente desde cuclillas, Planchas en 20 segundos, Cuclillas en 20 segundos, 6. Salto largo sin impulso. Especial: 14 metros delante y Atrás , 9 Metros adelante . 14 x 4 Técnico : Según objetivos del trimestre
3	Integrales	Según Calendario	General : 5x6, 14x4, Asalto al frente desde cuclillas, Planchas en 20 segundos, Cuclillas en 20 segundos, 6. Salto largo sin impulso. Especial : 14 metros delante y Atrás , 9 Metros adelante . 14 x 4 Técnico : Según objetivos del trimestre
4	Integrales	Según Calendario	General : 5x6, 14x4, Asalto al frente desde cuclillas, Planchas en 20 segundos, Cuclillas en 20 segundos, 6. Salto largo sin impulso. Especial : 14 metros delante y Atrás , 9 Metros adelante . 14 x 4 Técnico : Según objetivos del trimestre



Ciudad deportiva

Vía Blanca y Boyero , Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana ☆

Pág. Web: <http://www.inder.cu>

Email esgrima@inder.cu Teléfono (537) 6485025 Fax (537)



Federación Cubana de Esgrima



No	Objetivos	Fecha	Acciones
5	Integrales	Según Calendario	General : 5x6, 14x4, Asalto al frente desde cuclillas, Planchas en 20 segundos, Cuclillas en 20 segundos, 6. Salto largo sin impulso. Especial : 14 metros delante y Atrás , 9 Metros adelante . 14 x 4 Técnico : Según objetivos del trimestre
6	Integrales	Según Calendario	General : 5x6, 14x4, Asalto al frente desde cuclillas, Planchas en 20 segundos, Cuclillas en 20 segundos, 6. Salto largo sin impulso. Especial : 14 metros adelantes y Atrás , 9 Metros adelante . 14 x 4 Técnico : Según objetivos del trimestre

Trabajo Educativo

Objetivos	Fecha	Acciones	Responsable
Desarrollar Reuniones de equipo	Permanente	Análisis docente deportivo, educativo y disciplinario de los atletas. Dar cumplimiento a las Asambleas mensualmente.	Entrenador Capitán de Equipo
-Contribuir con nuestra participación al desarrollo Integral y cultural del Atleta .	“	Participar en actos celebrados por el centro. Realizar diariamente charlas de reflexión y debate con atletas. -Recordatorio de efemérides, fechas históricas.	Entrenador Capitán de Equipo
-Contribuir a la formación de valores educativos y morales.	“	-Realizar reuniones de padres. -Reuniones periódicas con los Capitanes de equipos. -Exigir el cuidado de implementos y áreas deportivas. -Estime escolar y el vestuario deportivo. -Exigir correcto vocabulario.	Entrenador Capitán de Equipo

Cronograma de pruebas médicas, consultas

No	Actividad	Fecha	Objetivo
1	Pruebas Medicas	Según Calendario	Chequeo Clínico Inicial, confección de historia clínica
2	Consultas	Según Calendario	Rutinaria, estado de salud de forma general
3	Consultas	Según Calendario	Rutinaria, estado de salud de forma general
4	Consultas	Según Calendario	Rutinaria, estado de salud de forma general
5	Pruebas Medicas	Según Calendario	Electrocardiograma , estomatología, hemograma, estado de salud de forma general
6	Consultas	Según Calendario	Rutinaria, estado de salud de forma general
7	Consultas	Según Calendario	Rutinaria, estado de salud de forma general
8	Consultas	Según Calendario	Rutinaria, estado de salud de forma general





No	Actividad	Fecha	Objetivo
9	Consultas	Según Calendario	Rutinaria, estado de salud de forma general
10	Consultas	Según Calendario	Rutinaria, estado de salud de forma general
11	Pruebas Medicas	Según Calendario	Electrocardiograma , estomatología, hemograma integral estado de salud de forma general
12	Consultas	Según Calendario	Rutinaria, estado de salud de forma general
13	Consultas	Según Calendario	Rutinaria, estado de salud de forma general

(Nivel I) Infantil
8-9 años





Federación Cubana de Esgrima



Práctica

Nombres y apellidos: _____ Categoría: _____ Sexo: _____

Edad: _____ Municipio: _____ Derecho: _____ Zurdo: _____

Fecha del evento: _____

Sable categoría (Nivel I) Infantil							
Sujeción del arma (2)		Puntos		Pasos atrás(12)		Puntos	
1	Muñeca y dedos	- 2		8	Distancia de los talones	- 1	
Primera posición (9)			Puntos		Movimientos ondulatorios	- 2	
2	Angulo de ambas brazos	- 2			Distribución del peso del cuerpo	- 1	
	Tronco ladeado	- 2			Arrastrar los pies	- 2	
	Angulo de 90º/ talones unidos	- 2			No mantener la línea de combate	- 1	
	Posición de la cabeza	- 1			Posición de los brazos	- 2	
	Piernas extendidas	- 1			Posición de los pies	- 1	
	Hombros	- 1			Posición de la cabeza	- 1	
Saludo (5)			Puntos		Coordinación de piernas	- 1	
3	Piernas	- 1			Fondo (10)		Puntos
	Brazos	- 4		9	No mantener 90º en los pies	- 1	
Posición de guardia (10)			Puntos		No extensión de la pierna trasera	- 1	
4	Brazos	- 2			No apoyo plantal (P. atrasada)	- 1	
	Rodillas	- 1			No extensión del brazo no armado	- 1	
	Distancia de los talones	- 1			Postura del tronco	- 1	
	Distribución del peso del cuerpo	- 2			Regreso a la guardia	- 1	
	Distancia del codo al tórax	- 2			No realizar el empuje (P. atrasada)	- 1	
	Cabeza	- 1			No caer talón , apoyo plantal	- 1	
	Posición de los pies	- 1			Salida del brazo armado	- 1	
Toques y golpes (6)			Puntos		Posición de la cabeza	- 1	
5	Toque directo de filo	- 2		Pasos adelante y fondo (15)		Puntos	
	Toque directo de punta	- 2		10	Posición de guardia	- 2	
	Punta en línea (Librar)	- 2			Salida del brazo armado	- 2	
Posiciones del brazo armado(9)			Puntos		Incorrecta ejecución del paso	- 2	
6	Posición de tercera	- 3			Incorrecta ejecución del fondo	- 3	
	Posición de cuarta	- 3			Coordinación	- 2	
	Posición de quinta	- 3			Equilibrio	- 2	
Pasos adelante(12)			Puntos		Tempo	- 2	
7	Distancia de los talones	- 1		Cuestionario (Teoría) (10)		Puntos	
	Movimientos ondulatorios	- 2		11	1	- 2	
	Distribución del peso del cuerpo	- 1			2	- 2	
	Arrastrar los pies	- 2			3	- 2	
	No mantener la línea de combate	- 1			4	- 2	
	Posición de los brazos	- 2			5	- 2	
	Posición de los pies	- 1		Evaluación final		Total	
	Posición de la cabeza	- 1		Practica (90)		Teoría (10)	
	Coordinación de piernas	- 1					

Firma de los evaluadores: _____

Comisionado provincial: _____



Ciudad deportiva
 Vía Blanca y Boyero , Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana ☆
 Pág. Web: <http://www.inder.cu>
 Email esgrima@inder.cu Teléfono (537) 6485025 Fax (537)



Sable



(1) Sujeción del arma (Sable)

El sable se sostiene por su empuñadura de tal modo que el dedo gordo se encuentre en la parte superior, plana de la misma, tocándola con la superficie interna de la primera falange a una distancia aproximada de 1 cm desde la cazoleta. Al dedo gordo se le opone el dedo índice, el cual sostiene a la empuñadura por debajo. El vientre de la empuñadura descansa sobre la flexión de la primera falange, la cual sobresale hacia adelante. Los dedos restantes, abrazando a la empuñadura por su vientre y por el costado izquierdo del arma, la aprietan por el borde derecho hacia el borde de la palma de la mano en la base del dedo meñique. El sable hay que sostenerlo ligeramente, sin una tensión excesiva de la mano, apretándola solamente en los momentos de acciones con el arma.

(2) Primera posición

Colocar la pierna derecha con la punta del pie hacia adelante, hacia el contrario, (Línea de combate) y el izquierdo perpendicular a él, cerrando los talones. La cara debe ser dirigida hacia el compañero, el tronco de medio o perfil hacia él. Ambas manos simétricamente Semi elevadas hacia a cada costado: estirados los dedos de ambas manos, la derecha hacia adelante y la izquierda atrás, y desplegada con la palma de la mano hacia arriba.

Primero se realiza la torsión del tronco hacia la izquierda y, simultáneamente, la mano derecha se coloca con la palma de la mano dirigida hacia abajo., después la pierna derecha se separa a la izquierda por el viraje de esta última, formando un ángulo recto entre las dos, con los talones unidos; la mano derecha sostiene el arma hacia adelante y abajo y la izquierda (pronación) se dirige hacia atrás y abajo.

Voces de mando: Primera posición





(3) El Saludo

Se ejecuta al adversario, al árbitro y a los espectadores. Desde la primera posición: en primer término, la mano derecha extendida se eleva hasta la altura del hombro paralelamente al suelo; después se flexiona el brazo por el codo, llevándose la cazoleta hacia la barbilla con la palma de la mano vuelta hacia la cara y el antebrazo en posición vertical hacia arriba (Torsión del antebrazo). Acto seguido la mano se endereza, llevando el sable hacia el lugar que ocupa el árbitro del encuentro, a la altura del hombro. Después del saludo, se lleva de nuevo el sable hasta la posición vertical anterior, la cazoleta hacia la barbilla y el saludo se repite entonces hacia la otra dirección donde se encuentran los espectadores. De este mismo modo es saludado por último el adversario, luego de lo cual, la mano armada regresa a la posición inicial. El saludo se ejecuta al inicio del encuentro y finalizado este cualquiera que sea el resultado.

Voces de mando: Saludo

(4) Posición de guardia

Las piernas del sablista están colocadas a una distancia (prudencial) entre los pies, aproximadamente igual al largo y ancho del pie del esgrimista en un lugar proporcionado. Las piernas están algo dobladas, en un grado tal que la pelvis resulta significativamente más alta que la rodilla derecha por encima del empeine del pie derecho, y la izquierda por encima de la punta del pie. El brazo armado del sablista está más curvado y es sostenido algo más bajo y próximo a su cuerpo; el codo se encuentra separado de la cadera a una distancia aproximadamente igual a la comprendida entre los dedos gordo e índice,. La punta del arma a la altura de los ojos y contra el centro de la cara. El filo dirigido hacia abajo y ligeramente hacia la derecha. El brazo izquierdo está doblado en el codo y es apoyado con el reverso de los dedos sobre la cadera izquierda.

Voces de mando: En guardia

(5) Golpes

Ser asestado con el filo, debe ser preciso y seco, no demasiado fuerte y mucho menos tosco. La realización del golpe está constituida por el adelantamiento del





arma hacia el cuerpo del contrario y la ejecución del golpe. El adelanto del arma se realiza por el estiramiento del brazo hacia el contrario y se concluye con la ejecución inmediata del golpe. El adelantamiento del arma hacia adelante, va en lo fundamental, desde su movimiento conductor del hombro anatómico con el estiramiento simultáneo del brazo en la articulación del codo. En todos los golpes, la mano del brazo armado y junto con ella se gira en concordancia con el filo del arma, se mueven rectilíneamente hacia adelante, y es asestado con el tercio débil de la hoja, lo cual sirve como gesto cuando el golpe es efectuado sin cambios.

Voces de mando: Golpe

Toques: Como resultado del movimiento del arma, con su punta hacia adelante, a lo largo de su eje longitudinal, hasta el contacto del extremo distal con el cuerpo del contrario. Desde la tercera posición, la ejecución del toque se inicia con el estiramiento del brazo hacia el contrario y la conducción de la mano realizada con el fin de disminuir o de eliminar totalmente el ángulo existente entre el extremo del sable y el brazo estirado. La realización del toque está acompañada de la intensificación de la presión ejercida por el dedo pulgar sobre el respaldo de la empuñadura, la cual le transmite precisión y claridad del objetivo del movimiento al de la punta. Al momento del contacto del extremo del sable, con el cuerpo del contrario, el filo de la hoja debe estar hacia la derecha, ya que con estas posiciones del arma la mano está mejor protegida por la cazoleta, de posibles golpes sobre ella.

Voces de mando: Toque

Punta en línea:

La presentación de la línea o "Poner la Punta en línea" Así es nombrada aquella posición del brazo armado y del arma, que se encuentran dirigidas hacia adelante formando una línea recta se emplea para dificultar el ataque del adversario y como un medio de invitarlo a una serie de acciones determinadas sobre golpes y toques

Voces de mando: Punta en línea





(6) Posiciones del brazo armado

Las posiciones son las distintas situaciones que ocupan la mano armada y el arma en relación con el área de ataque del esgrimista. Además de las posiciones básicas (Primera posición, Posición de guardia) ampliamente usadas y que son obligatorias en las primeras prácticas, se cuenta aún con las posiciones numeradas. Su numeración está determinada por la posición del arma en uno u otro sector. Estos son empleados cuando estudian las acciones defensivas con el arma, ya que estas posiciones coinciden con las posiciones finales de las paradas, por lo que le brinda un especial significado a su conocimiento. En total, el número de estas posiciones son 6 (Sable) y no tienen el objetivo de amenazar directamente al contrario con el extremo del arma, sino de cuidar cada uno de los sectores del área de ataque.

Tercera posición (3ra): En la tercera posición el arma está ubicada en el tercer sector del área de ataque contra el borde exterior del tronco. El brazo armado .semidoblado; el codo está separado de la cadera a una distancia igual a la existente entre los dedos gordos e índice. La punta del arma a la altura de la frente y ligeramente más a la derecha de la cabeza, el filo dirigido hacia la derecha y hacia abajo, la cazoleta a la altura de la cintura y contra la línea exterior del área de ataque. Esta posición es utilizada como la posición de guardia.

Voces de mando: Tercera posición

Cuarta posición (4ta): En la cuarta posición el arma se halla contra el borde izquierdo del área de ataque. El brazo armado semidoblado, la cazoleta ubicada a la altura de la cintura y contra el abdomen, la punta de la hoja a la altura de la frente y más a la izquierda de la cabeza, aproximadamente a un cuarto de metro, el filo vuelto hacia abajo y a la izquierda. El arma protege la mejilla izquierda, el costado izquierdo del tronco y la mano de los golpes desde la izquierda (desde el interior).

Voces de mando: Cuarta posición

Quinta posición (5ta):

En la quinta posición el arma se halla con la punta de la hoja dirigida oblicuamente hacia adelante y a la izquierda, y ubicada algo más arriba que la cazoleta. El filo vuelto hacia arriba y algo hacia adelante. El brazo armado está semidoblado, la





cazoleta se encuentra más a la derecha de la cara, a la altura del hueso parietal; la región media de la hoja está algo más arriba de este último. El arma protege la cabeza, el tronco y la mano, de los golpes desde arriba.

Voces de mando: Quinta posición

(7) Pasos adelante

Los pasos son una medida principal de las maniobras. Según las formas del movimiento, pueden ser sencillos y cruzados y según su dirección, hacia adelante, hacia atrás, a la derecha y a la izquierda. La traslación del cuerpo, ya bien sea rápida o lenta y en cualquier dirección, debe ser realizada suave y ligeramente en una superficie horizontal, sin vacilación.

El paso adelante se efectúa con una suave arrancada (contracción de los músculos) de la pierna izquierda hacia adelante, y como resultado, (Inicio del desplazamiento del centro de gravedad) el tronco del esgrimista se traslada hacia el lugar del adversario. La pierna derecha es flexionada activamente en la rodilla en primer lugar, apoyándose con la ayuda de la base de los dedos, elevándose (levemente el talón) separándose del suelo, y flexionando la rodilla, se coloca a lo largo del pie con el apoyo del talón, al principio y de toda la planta del pie, después. La pierna izquierda es trasladada rápidamente hacia adelante a la misma distancia anterior, recuperándose así la posición de guardia.

Voces de mando: ¡Paso adelante!

Nota: La ejecución continua (+ de 3 y menos de 6 pasos) (Al frente o atrás) se le denomina

Desplazamientos continuos, al frente o atrás.

Voces de mando: Pasos continuo ① Al frente ② atrás

(8) El paso atrás es efectuado con una suave arrancada de la pierna derecha hacia atrás a causa de la flexión de la misma en la rodilla y como resultado del cual el tronco, sin perder la posición vertical, es transportado hacia atrás. El pie izquierdo es trasladado hacia atrás, entrando en contacto con la superficie del suelo, primeramente, con la base de los dedos. Después la pierna derecha es trasladada a la misma distancia hacia atrás.

Voces de mando: ¡Paso atrás!





(9) Fondo

El fondo es el traslado rápido del cuerpo del esgrimista dirigido hacia el contrario con vistas a alcanzarlo con su arma, ejecutado por causa de un fuerte empuje hacia adelante con la pierna recta por detrás, inclinando el tronco hacia adelante y la presentación de la pierna derecha hacia el contrario. En su comienzo el movimiento propulsor es el de la pierna izquierda y en el final su alargamiento. El movimiento transportador de la pierna izquierda en el inicio del fondo contribuye a una flexión activa de la pierna derecha en la rodilla, por lo que la planta del pie se separa del suelo. Al mismo tiempo, con el comienzo del salto de las piernas y la inclinación del tronco, se lleva a cabo el enderezamiento de la pierna derecha, estirando la pierna izquierda, con el traslado de la pierna derecha mediante movimiento volante del músculo en primer término y de la rodilla después. El enderezar del brazo derecho se produce antes que cualquier otro movimiento acompañante de la acción, tanto de la pierna como del tronco. La planta del pie derecho se presenta según la línea de combate hacia adelante, estirando la pierna y colocando el talón del pie sobre el suelo con el subsiguiente traslado del soporte a toda la planta del pie. El traslado hacia adelante de la rodilla de la pierna derecha antecede al salto instantáneo hacia abajo y atrás de los dedos con la siguiente y pequeña elevación de la punta del pie en el pronunciamiento del pie hacia adelante. Como resultado de esto, el tronco avanza hacia adelante y ligeramente hacia abajo, aumentándose un poco su inclinación hacia el contrario. El movimiento del tronco hacia adelante es interrumpido tanto con la presentación de la pierna derecha que frena el movimiento general como con el movimiento de empuje de la pierna izquierda. En la posición final del fondo, las piernas están colocadas en la línea de combate como en la posición de combate, la izquierda completamente estirada y se apoya sobre el suelo con toda la planta sin variar la dirección del pie; la derecha curvada de modo tal que la rodilla se encuentra en posición vertical y se apoya en toda la planta. La pelvis ligeramente caída hacia abajo hasta tal posición que el muslo derecho se sitúa en posición horizontal. El brazo con el arma se encuentra estirado, con la palma dirigida hacia arriba y a la





Federación Cubana de Esgrima



izquierda, la mano a la altura del mentón. La mano izquierda está estirada hacia atrás, vuelta la palma hacia la izquierda, en posición horizontal. El tronco está ligeramente inclinado hacia adelante, pero menos que la pierna izquierda. La cabeza se mantiene erecta, con la cara vuelta hacia el oponente.

Voces de mando: Fondo

Regreso a la guardia: Es realizada por la impulsión de la pierna estirada hacia adelante a causa de su enderezamiento en la rodilla y en el traslado del pie atrás al lugar de salida, rozando el suelo con la base de los dedos. Junto con esto y al mismo tiempo se produce la flexión activa de la pierna y del brazo izquierdo, que contribuyen al movimiento del tronco hacia atrás y su retorno a una posición cercana a la vertical. El brazo armado con esto, adelantando los movimientos de las piernas y del tórax, asume una u otra posición en oposición hacia el arma del contrario.

Voces de mando: En guardia



Federación Cubana de Esgrima



Práctica

Nombres y apellidos: _____ Categoría: _____ Sexo: _____

Edad: _____ Municipio: _____ Derecho: _____ Zurdo: _____

Fecha del evento: _____

Florete y Espada (Nivel I) Infantil								
Sujeción del arma (2)		Puntos		Pasos atrás (12)		Puntos		
1	Muñeca y dedos	- 2		8	Distancia de los talones	- 1		
Primera posición (9)		Puntos			Movimientos ondulatorios	- 2		
2	Angulo de ambas brazos	- 2			Distribución del peso del cuerpo	- 1		
	Tronco ladeado	- 2			Arrastrar los pies	- 2		
	Angulo de 90º/ talones unidos	- 2			No mantener la línea de combate	- 1		
	Posición de la cabeza	- 1			Posición de los brazos	- 2		
	Piernas extendidas	- 1			Posición de los pies	- 1		
	Hombros (Simetría)	- 1			Posición de la cabeza	- 1		
Saludo(5)		Puntos		9	Coordinación de piernas	- 1		
3	Piernas	- 1			Fondo (10)		Puntos	
	Brazos	- 4			No mantener 90º en los pies	- 1		
Posición de guardia (10)		Puntos			No extensión de la pierna trasera	- 1		
4	Brazos	- 2			No apoyo plantal (P. atrasada)	- 1		
	Rodillas	- 1			No extensión del brazo no armado	- 1		
	Distancia de los talones	- 1			Postura del tronco	- 1		
	Distribución del peso del cuerpo	- 2			Regreso a la guardia	- 1		
	Distancia del codo al tórax	- 2			No realizar el empuje (P. atrasada)	- 1		
	Cabeza	- 1			No caer talón , apoyo plantal	- 1		
5	Posición de los pies	- 1		Salida del brazo armado	- 1			
	Toques (6)		Puntos		Posición de la cabeza	- 1		
5	Toque directo	- 2		Pasos adelante y fondo (15)		Puntos		
	Toque directo de punta	- 2		10	Posición de guardia	- 2		
	Punta en línea (Librar)	- 2			Salida del brazo armado	- 2		
Posiciones del brazo armado (9)		Puntos			Incorrecta ejecución del paso	- 2		
6	Posición de sexta	- 3			Incorrecta ejecución del fondo	- 3		
	Posición de cuarta	- 3			Coordinación	- 2		
	Posición de quinta	- 3			Equilibrio	- 2		
Pasos adelante (12)		Puntos		Tempo	- 2			
7	Distancia de los talones	- 1		Cuestionario (Teoría) (10)		Puntos		
	Movimientos ondulatorios	- 2		11	1	- 2		
	Distribución del peso del cuerpo	- 1			2	- 2		
	Arrastrar los pies	- 2			3	- 2		
	No mantener la línea de combate	- 1			4	- 2		
	Posición de los brazos	- 2			5	- 2		
	Posición de los pies	- 1		Evaluación final		Total		
	Posición de la cabeza	- 1		Practica (90)		Teoría (10)		
Coordinación de piernas	- 1							

Firma de los evaluadores _____

Comisionado(a) Provincia: _____



Ciudad deportiva
 Vía Blanca y Boyero , Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana ☆
 Pág. Web: <http://www.inder.cu>
 Email esgrima@inder.cu Teléfono (537) 6485025 Fax (537)



Florete y Espada



(1) Sujeción del arma (Florete y espada)

La sujeción del florete con empuñadura sencilla (francesa) El dedo pulgar se encuentra situado en la cara más ancha y abultada de la empuñadura (superior), haciendo contacto a todo lo largo de la primera falange sin llegar hasta la cazoleta, a una distancia de 1 cm aproximadamente. El dedo índice, suavemente doblado, se opone a una gran flexión entre la primera y la segunda falange a la misma distancia de la cazoleta que el pulgar, pero con la primera falange dirigida hacia adelante, sujetando la empuñadura hacia abajo, parcialmente de perfil. Los tres dedos restantes descansan en la empuñadura, doblados sobre ella. Los dedos del medio y anular, con la primera y segunda falange envuelven a la empuñadura hacia abajo y al exterior, y el dedo meñique solamente hacia el exterior haciendo contacto sólo con la primera falange.

Errores más frecuentes

- Excesiva tensión de los músculos de los dedos y la mano.
- Extensión del dedo índice a lo largo de la cara lateral de la empuñadura.
- Sujeción del florete con cuatro dedos, sin la participación del dedo meñique.
- Sujeción de la empuñadura demasiado cerca del pomo, es decir, hacia su extremo.

(2) Primera posición

Colocar la pierna derecha con la punta del pie hacia adelante, hacia el contrario, (Línea de combate) y el izquierdo perpendicular a él, cerrando los talones. La cara debe ser dirigida hacia el compañero, el tronco de medio o perfil hacia él. Ambas manos simétricamente Semi elevadas hacia a cada costado: estirados los dedos de ambas manos, la derecha hacia adelante y la izquierda atrás, y desplegada con la palma de la mano hacia arriba.

Primero se realiza la torsión del tronco hacia la izquierda y, simultáneamente, la mano derecha se coloca con la palma de la mano dirigida hacia abajo., después la





pierna derecha se separa a la izquierda por el viraje de esta última, formando un ángulo recto entre las dos, con los talones unidos; la mano derecha sostiene el arma hacia adelante y abajo y la izquierda (pronación) se dirige hacia atrás y abajo.

Voces de mando: Primera posición

(3) El Saludo

Se ejecuta al adversario, al árbitro y a los espectadores. Desde la primera posición: en primer término, la mano derecha extendida se eleva hasta la altura del hombro paralelamente al suelo; después se flexiona el brazo por el codo, llevándose la cazoleta hacia la barbilla con la palma de la mano vuelta hacia la cara y el antebrazo en posición vertical hacia arriba (Torsión del antebrazo). Acto seguido la mano se endereza, llevando el arma (Florete y Espada) hacia el lugar que ocupa el árbitro del encuentro, a la altura del hombro. Después del saludo, se lleva de nuevo el arma (Florete y Espada) hasta la posición vertical anterior, la cazoleta hacia la barbilla y el saludo se repite entonces hacia la otra dirección donde se encuentran los espectadores. De este mismo modo es saludado por último el adversario, luego de lo cual, la mano armada regresa a la posición inicial. El saludo se ejecuta al inicio del encuentro y finalizado este cualquiera que sea el resultado.

Voces de mando: Saludo

(4) Posición de guardia

La pierna derecha del esgrimista se encuentra hacia adelante. La distancia entre los pies es aproximadamente igual al ancho del hombro. La punta del pie derecho está dirigida hacia adelante, la del izquierdo hacia afuera; es decir, los pies se encuentran en una posición tal que guardan entre sí un ángulo recto (90°); además, el talón de la pierna derecha está cercano al talón de la pierna izquierda ubicada en la línea de combate. Las piernas se encuentran flexibilizadas de tal modo que la rodilla de la pierna derecha está sobre la punía del pie correspondiente, y la de la izquierda sobre la punta del pie izquierdo. El peso del cuerpo se encuentra repartido sobre ambas piernas, pero algo más recargado





hacia la derecha. En tal posición, la pierna derecha del esgrimista se encuentra hacia adelante. El tronco está dirigido hacia el costado derecho y con el pecho ligeramente hacia el adversario y un poco inclinado hacia adelante. El hombro derecho algo más bajo que el izquierdo. La cara dirigida hacia el contrario. La mano semi-doblada con el arma pronunciada hacia adelante. El codo se halla contra el costado derecho y lo defiende a lo largo de la mano. La mano armada sobre el nivel de la mitad del bíceps y con la palma vuelta hacia arriba y a la izquierda si el florete es de empuñadura sencilla. El antebrazo y la hoja del florete se encuentran en una misma línea recta, dirigida hacia adelante y algo hacia arriba. La punta de la hoja sobre el nivel y contra su ojo izquierdo. La mano izquierda hacia atrás, suspendida en alto y libremente semidoblada y, además, el codo algo más alto que el hombro, el antebrazo en posición vertical, la mano relajada y colgando hacia la cabeza.

Errores más frecuentes

- Las piernas insuficientemente dobladas.
- La sobrecarga de la pierna derecha o la izquierda.
- La desviación de la rodilla derecha hacia la izquierda y de la izquierda hacia adelante.
- La dirección de la punta del pie izquierdo hacia atrás y del derecho hacia adelante.
- El traslado del codo de la mano armada hacia la derecha (hacia el exterior).
- El viraje del tronco con el pecho de frente.
- La flexión excesiva de la cintura.

Nota: Las normas descritas más arriba deben ser de cumplimiento obligatorio en los primeros años de entrenamiento;

Espada:

Las piernas del espadista en la posición de guardia están ubicadas más cerca que las del floretista y menos dobladas en las rodillas y las articulaciones de las rodillas con los muslos. El tronco se sostiene ligeramente inclinado hacia adelante y el brazo del arma elevado hacia arriba, como en la posición de guardia del floretista. El brazo armado está expuesto hacia adelante, ligeramente doblado,





con lo que su antebrazo resulta estar fuertemente semi supinado, encontrándose en una línea recta que pasa desde su codo hacia la base de la hoja del arma del contrario. Habitualmente esta posición suele ser horizontal. La mano izquierda hacia atrás, suspendida en alto y libremente semi doblada y, además, el codo algo más alto que el hombro, el antebrazo en posición vertical, la mano relajada y colgando hacia la cabeza.

Nota: *Las normas descritas más arriba deben ser de cumplimiento obligatorio en los primeros años de entrenamiento;*

Voces de mando: En guardia

(5) Toques

Toques en el florete

Se llama toque directo a aquel en cuya realización la punta del florete alcanza el cuerpo del contrario con un movimiento rectilíneo de la misma. Por consiguiente, este toque según la regla, es usado en ciertos casos, cuando entre la punta del arma del atacante y el lugar de ataque no se encuentra ni el arma, ni su mano. Realizado solamente mediante el alargamiento de la mano (sin aproximarse al adversario), por medio de la proyección del extremo del florete y la rápida prolongación del brazo hacia la superficie del área de ataque en el cuerpo del contrario; en el momento en que se produce el contacto de la punta del arma con el cuerpo del contrario, la mano y el florete deben formar una línea recta que va desde la articulación del hombro hasta el lugar de contacto, de la punta del florete con el cuerpo del oponente. Después de la colocación de la punta del florete, la mano del brazo armado es levantada alcanzando el nivel del hombro en la posición final del toque, el hombro izquierdo se muestra algo más alto que el derecho. Desde todas las posiciones el toque directo es comenzado con la proyección del florete hacia adelante y el estiramiento del brazo armado. La proyección del florete hacia la dirección deseada es realizada por los dedos, fundamentalmente por el dedo mayor y el índice, y por la mano. La prolongación del brazo está compuesta de la elevación del hombro y la erección del brazo en la articulación cubital. Ambos movimientos se realizan simultáneamente, completándose uno con otro, pero en el que debe predominar por una mayor





Federación Cubana de Esgrima



actividad la elevación del hombro; mediante la liberación de los músculos del brazo, ayuda a enderezar el mismo en la articulación del codo.

Toques en la Espada

Se realizan de modo semejante a los del florete, por un movimiento del arma hacia el objetivo a lo largo del eje longitudinal de la hoja. El rasgo distintivo del toque con la espada es el envío menos profundo del arma, hacia la superficie de ataque del cuerpo del contrario.

Punta en línea:

La presentación de la línea o `` Poner la Punta en línea `` Así es nombrada aquella posición del brazo armado y del arma, que se encuentran dirigidas hacia adelante formando una línea recta se emplea para dificultar el ataque del adversario y como un medio de invitarlo a una serie de acciones determinadas sobre toques

(6) Posiciones del brazo armado

Las posiciones son las distintas situaciones que ocupan la mano armada y el arma en relación con el área de ataque del esgrimista. Además de las posiciones básicas (Primera posición, Posición de guardia) ampliamente usadas y que son obligatorias en las primeras prácticas, se cuenta aún con las posiciones numeradas. Su numeración está determinada por la posición del arma en uno u otro sector. Estos son empleados cuando estudian las acciones defensivas con el arma, ya que estas posiciones coinciden con las posiciones finales de las paradas, por lo que le brinda un especial significado a su conocimiento. En total, el número de estas posiciones son 9 (Florete y Espada) y no tienen el objetivo de amenazar directamente al contrario con el extremo del arma, sino de cuidar cada uno de los sectores del área de ataque.

Sexta posición: Se encuentra en el tercer sector. El brazo armado que está semidoblado junto con al arma, se halla contra el límite derecho del área de ataque del esgrimista. El antebrazo y la hoja forman una línea recta, dirigida hacia adelante y arriba. El codo defiende con éxito al costado, aproximadamente a todo lo largo de la mano. La hoja, está por encima de la cazoleta, ubicada a la altura y





contra su oreja derecha,alzada y dirigida hacia arriba y a la izquierda en presencia de la empuñadura sencilla (Francesa).

Cuarta posición: Se halla en el cuarto sector. El brazo armado doblado y junto con el arma está situado contra el borde izquierdo de su tronco. La hoja está por encima de la cazoleta. El borde interior de esta última y su porción media se encuentran exactamente contra el límite izquierdo del pecho. El codo defiende al tronco a todo lo largo de la mano. El antebrazo casi horizontal. La mano con la palma **vuelta hacia la izquierda**. La hoja inclinada y con el extremo dirigido hacia adelante y arriba, ligeramente a la izquierda.

Quinta posición: se encuentra también en el cuarto sector. A grandes rasgos es parecida a la cuarta posición, diferenciándose por la disposición de la cazoleta, contra el centro del área de ataque, por una pronunciada salida del extremo de la hoja del arma hacia la izquierda, estando este último a una altura inferior (al nivel del hombro), por la posición de la mano, **con la palma vuelta hacia abajo** y a la izquierda y por la posición completamente horizontal del antebrazo.

Sexta posición: Se encuentra en el tercer sector. El brazo armado que está semidoblado junto con al arma, se halla contra el límite derecho del área de ataque del esgrimista. El antebrazo y la hoja forman una línea recta, dirigida hacia adelante y arriba. El codo defiende con éxito al costado, aproximadamente a todo lo largo de la mano. La hoja, está por encima de la cazoleta, ubicada a la altura y contra su oreja derecha, alzada y dirigida hacia arriba y a la izquierda en presencia de la empuñadura sencilla (Francesa) .

(7) Pasos adelante

Los pasos son una medida principal de las maniobras. Según las formas del movimiento, pueden ser sencillos y cruzados y según su dirección, hacia adelante, hacia atrás, a la derecha y a la izquierda. La traslación del cuerpo, ya bien sea rápida o lenta y en cualquier dirección, debe ser realizada suave y ligeramente en una superficie horizontal, sin vacilación.

El paso adelante se efectúa con una suave arrancada (contracción de los músculos) de la pierna izquierda hacia adelante, y como resultado, (Inicio del





Federación Cubana de Esgrima



desplazamiento del centro de gravedad) el tronco del esgrimista se traslada hacia el lugar del adversario. La pierna derecha es flexionada activamente en la rodilla en primer lugar, apoyándose con la ayuda de la base de los dedos, elevándose (levemente el talón) separándose del suelo, y flexionando la rodilla, se coloca a lo largo del pie con el apoyo del talón, al principio y de toda la planta del pie, después. La pierna izquierda es trasladada rápidamente hacia adelante a la misma distancia anterior, recuperándose así la posición de guardia.

Voces de mando: ¡Paso adelante!

(8) El paso atrás es efectuado con una suave arrancada de la pierna derecha hacia atrás a causa de la flexión de la misma en la rodilla y como resultado del cual el tronco, sin perder la posición vertical, es transportado hacia atrás. El pie izquierdo es trasladado hacia atrás, entrando en contacto con la superficie del suelo, primeramente, con la base de los dedos. Después la pierna derecha es trasladada a la misma distancia hacia atrás.

Voces de mando: ¡Paso atrás!

(9) Fondo

El fondo es el traslado rápido del cuerpo del esgrimista dirigido hacia el contrario con vistas a alcanzarlo con su arma, ejecutado por causa de un fuerte empuje hacia adelante con la pierna recta por detrás, inclinando el tronco hacia adelante y la presentación de la pierna derecha hacia el contrario. En su comienzo el movimiento propulsor es el de la pierna izquierda y en el final su alargamiento. El movimiento transportador de la pierna izquierda en el inicio del fondo contribuye a una flexión activa de la pierna derecha en la rodilla, por lo que la planta del pie se separa del suelo. Al mismo tiempo, con el comienzo del salto de las piernas y la inclinación del tronco, se lleva a cabo el enderezamiento de la pierna derecha, estirando la pierna izquierda, con el traslado de la pierna derecha mediante movimiento volante del músculo en primer término y de la rodilla después. El enderezar del brazo derecho se produce antes que cualquier otro movimiento acompañante de la acción, tanto de la pierna como del tronco. La planta del pie derecho se presenta según la línea de combate hacia adelante, estirando la pierna y colocando el talón del pie sobre el suelo con el subsiguiente traslado del





soporte a toda la planta del pie. El traslado hacia adelante de la rodilla de la pierna derecha antecede al salto instantáneo hacia abajo y atrás de los dedos con la siguiente y pequeña elevación de la punta del pie en el pronunciamiento del pie hacia adelante. Como resultado de esto, el tronco avanza hacia adelante y ligeramente hacia abajo, aumentándose un poco su inclinación hacia el contrario. El movimiento del tronco hacia adelante es interrumpido tanto con la presentación de la pierna derecha que frena el movimiento general como con el movimiento de empuje de la pierna izquierda. En la posición final del fondo, las piernas están colocadas en la línea de combate como en la posición de combate, la izquierda completamente estirada y se apoya sobre el suelo con toda la planta sin variar la dirección del pie; la derecha curvada de modo tal que la rodilla se encuentra en posición vertical y se apoya en toda la planta. La pelvis ligeramente caída hacia abajo hasta tal posición que el muslo derecho se sitúa en posición horizontal. El brazo con el arma se encuentra estirado, con la palma dirigida hacia arriba y a la izquierda, la mano a la altura del mentón. La mano izquierda está estirada hacia atrás, vuelta la palma hacia la izquierda, en posición horizontal. El tronco está ligeramente inclinado hacia adelante, pero menos que la pierna izquierda. La cabeza se mantiene erecta, con la cara vuelta hacia el oponente.

Voces de mando: Fondo

Regreso a la guardia: Es realizada por la impulsión de la pierna estirada hacia adelante a causa de su enderezamiento en la rodilla y en el traslado del pie atrás al lugar de salida, rozando el suelo con la base de los dedos. Junto con esto y al mismo tiempo se produce la flexión activa de la pierna y del brazo izquierdo, que contribuyen al movimiento del tronco hacia atrás y su retorno a una posición cercana a la vertical. El brazo armado con esto, adelantando los movimientos de las piernas y del tórax, asume una u otra posición en oposición hacia el arma del contrario.

Voces de mando: En guardia





Pruebas teóricas Categoría 8-9 años

1. ¿Qué es la esgrima?
2. ¿Importancia del saludo?
3. ¿Cuándo es que se ejecuta?
4. ¿A quién o quienes se les saludan?
5. ¿Nombre el implemento (Armas) con el cual usted practica la esgrima?
6. ¿Indumentaria (Equipamiento y vestimenta) características?
7. ¿Características del arma?
 - ✓ ¿Peso?
 - ✓ ¿Partes en la cual se subdivide el arma?
 - ✓ ¿Partes en la cual se subdivide la hoja (Tercios del arma)?
8. ¿Zona de validez?
9. ¿Sectores de toque?
10. ¿Características del terreno?
11. ¿Subdivisión del terreno (Pista o pedana)?
12. ¿Duración de los asaltos o combates?
13. ¿Funciones del árbitro en los combates de esgrima?
14. ¿Voces de mando?
 - ✓ En guardia , Listos , Adelante, Alto
15. Significado de las tarjetas
 - ✓ **Amarilla** **Roja** Negra
16. ¿Cuáles son los desplazamientos en la esgrima?
17. ¿Para qué se utilizan los desplazamientos?
18. ¿Cuales posiciones del brazo armado que conoce, mencione dos?
19. ¿Qué es un ataque?
20. ¿Para qué se utiliza el fondo?
21. ¿Mencione un esgrimista cubano de la especialidad que practica?.
22. ¿ Su especialidad puede ser practicada por niñas y niños Si _ No _
23. ¿Cómo se le llamarían a los practicantes de su especialidad?





Federación Cubana de Esgrima



Indicaciones generales

Practica

De obligatorio cumplimiento la realización de una preparación metodológica donde su tema principal será:

Tema: Pruebas técnicas 8 – 9 (Infantil)

Esta estará encaminada a tratar todo lo concerniente al sistema de evaluación, características de la actividad, temas a evaluar y condiciones de su aplicación, conjuntamente se informara el calendario regular de competiciones donde será insertada la convocatoria de las pruebas técnicas (Teóricas – practicas)

- A. La prueba técnica se desarrollara de forma individual,
- B. Como miembros del jurado debe de presentarse 2 o 3 jueces debidamente instruido para estas funciones.
- C. El valor de la prueba práctica asciende a 90 puntos como máximo y la prueba teórica que se realizara inmediatamente después de la ejecución practica será valorada con una escala máxima de 10 puntos, finalizando la misma se procederá a la sumatoria de las 2 actividades ejecutadas por el esgrimista en cuestión con un computo final que no excederá los 100 puntos.
- D. La cantidad de repeticiones permisibles no podrán exceder de su primera demostración de habilidades, queda prohibido de forma general la posibilidad de repetir elementos aislados o la selección integra en cualquiera de las pruebas ejecutadas,.
- E. No se permite excederse en el cuestionario de preguntas, las cuales deben ser no menos de 1 o más de 5.
- F. En la prueba técnica (Teórica - practica) para el Nivel I (Categoría 8-9) se le es permitido al maestro de arma o entrenador realizar las voces de mandos permitidas.
- G. Tiempo máximo de duración de la actividad 1minuto y 30 segundos por esgrimista concursante.
- H. Prohibido cualquier reclamación que no atañe, la violación del reglamento competitivo del evento (Aspectos inherentes a la apreciación y criterios subjetivos) no serán tomadas en cuenta, como reclamaciones siendo estas improcedente





- I. Solo se permitirán las reclamaciones 5 minutos posteriores a la conclusión de la presentación, esta debe de estar dirigida a la comisión técnica del evento, por el representante del municipio o región y el entrenador o maestro de arma que tenga implicado a un esgrimista de su equipo.
- J. No son procedentes reclamaciones solicitadas por padres, representantes o esgrimistas de forma personal.
- K. La comisión técnica está en la obligación de dar la respuesta a la reclamación cuando más tarde al finalizar el evento (Mismo día)
- L. Cada región, o municipio podrá presentar hasta 3 competidores como máximo y mínimo 1
- M. No se efectuara evento por equipo este resultado se derivara de la sumatoria de las calificaciones alcanzadas por sus integrantes de forma individual divididas entre 3.
- N. Si no se presenta equipo completo (3 integrantes) el resultado lo invalida para la lid de equipos.
- O. Es permitido celebrar ambos sexo, en la misma fecha de competición, participando por separado (2 competencias) y obligatorio que ambos sean de la misma especialidad (Arma)
- P. Solo serán utilizables el equipamiento aprobado por las comisiones provinciales a bajo aprobación de la FCE.

Teórica

- Q. La parte teórica de la actividad se realizara de forma individual, el valor general de la misma será de 10 puntos posterior a la sumatoria de las interrogantes realizadas al esgrimista, las cuales no podrán exceder de 5 interrogante e inferior de 2.
- R. Los miembros del jurado tiene previa consulta con la comisión técnica la prerrogativa de confeccionar sistemas de baterías para la actividad.
- S. Ejemplo:
- T. A: Preguntas (1 / 2 / 4/ 7 / 8) B: Preguntas (15 / 18) C: Preguntas (10 / 21 / 17/ 12 / 7)
- U. No se podrá repetir el mismo cuestionario a otro miembro del equipo que se esté evaluando.
- V. Las respuestas a las interrogantes, deben corresponder con lo establecido.



Federación Cubana de Esgrima



- W.** No se permitirá el cambio de pregunta en el momento de la evaluación por otra de cualquier tipo aun estando entre las interrogantes del formulario general.
- X.** Se prohíbe de forma resuelta la corrección de la respuesta al esgrimista o entrenador durante dure la actividad.
- Y.** Quedara instituido que cualquier cambio o enmienda, realizada a la actividad anteriormente expuesta debe de ser informado a la FCE para su análisis y posterior aceptación o denegación.
- Z.** Todo cambio o modificación se expondrá en la reunión nacional del deporte convocada dentro de la temporada o año fiscal vigente y debe de ser aprobada por al menos el 50 más 1 de las comisiones o representantes territoriales, afiliados a la FCE.





(Nivel II) Liga Estudiantil, Pioneril 10-12 años



Ciudad deportiva
Vía Blanca y Boyero , Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana ☆
Pág. Web: <http://www.inder.cu>
Email esgrima@inder.cu Teléfono (537) 6485025 Fax (537)





Capítulo VII

Convocatoria del deporte para el período 2016 – 2020

(Nivel II) Categoría Pioneril (10-12) Años.

(Nivel competitivo Provincial)

El INDER y la Comisión Nacional de Esgrima convocan por este medio a todos los deportistas vinculados a la práctica sistemática de la esgrima en nuestro país, a participar en los eventos provinciales Pioneriles en las tres modalidades de la esgrima deportiva y ambos sexos (Femenino y Masculino).

☆ Bases Generales

Primera: Podrán participar todos los deportistas correspondientes a las categorías 10 -12 años, teniéndose en cuenta la fecha del 1ro de enero hasta el 31 de diciembre año fiscal.

Segunda: La cifra de participantes por modalidad será la establecida por la Dirección de Programación Deportiva (Territorial) teniendo en cuenta las modalidades y sexo convocadas por la Comisión Nacional, las cuales son como mínimo (1) y como máximo (3).

Tercera: La participación de dicha competencia tendrá carácter provincial (Según disponibilidad del territorio) teniendo en cuenta la práctica masiva del deporte en el territorio.

Cuarta: Clausulas especificas y sistema de competición

➤ Edad de los participantes

I. Nadie puede participar en una prueba oficial en cualquier arma que sea, sino tiene, mínimo 11 años al 1º de enero del año de la prueba.

II. Los participantes a todas las pruebas deben tener menos de 12 años a medianoche del 31 de diciembre del año que precede al año en que estas se efectúan.

➤ Todos los participantes al no haber alcanzado la mayoría de edad todavía no deben, estar acompañados por uno de sus padres o tutores, o por una persona que haya sido delegada con un formulario válido en el municipios o región





Federación Cubana de Esgrima



de la competencia de uno de sus padres o tutores que lo autoricen a tomar las decisiones relativas a su salud, o bien, hacer redactar una carta poder de ese tipo a alguien que sea mayor de edad, que esté constantemente presente en el lugar de la competencia y que haya aceptado la responsabilidad estipulada en dicha carta poder.

Designación

El directorio técnico está compuesto de personas que tienen la práctica y la capacidad de organizar las competencias.

- a) La Dirección técnica está garantizada por 3 miembros de regiones o municipios diferentes de los cuales un representante es del municipio organizador o invitadas por esta.
- b) El Presidente del Directorio Técnico así como los otros miembros son designados por la comisión provincial de esgrima de La Habana.
- c) En caso de igualdad de votos dentro del Directorio Técnico, el voto del Presidente del Directorio Técnico es preponderante.
- d) Los miembros del Directorio técnico no pueden simultanear sus funciones con ninguna otra actividad en el torneo, tales como capitán de equipo, delegado oficial de su municipio, árbitro, tirador, etc.

Material y su control

Este será enteramente responsabilidad de la comisión provincial quedando prohibido la utilización de armamento o implementación que no sean homologada por el directorio técnico del evento y por instancias superiores (Federación cubana de esgrima) FCE.

Baremo de puntos

Tabla de puntuación según lugares											
Puesto	1er	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º a 16º	17º a 32º	33ºa 64º
Puntos	32	26	20	18	16	15	14	13	8	4	2
Individual	32	26	20 <i>ex aequo</i>		14			8	4	2	





Los procedimientos para celebrar la competición

- ✪ Eliminación directa con fórmula mixta
- a) El procedimiento por poules examina la división de los participantes en grupos (4 – 8 personas), en cuyos marcos, cada deportista realiza los combates (match) con cada uno de los adversarios. Con posterioridad una cantidad determinada que compiten y ocupan los mejores lugares pasa a la ronda siguiente de la competición.
- b) El procedimiento de eliminación directa predetermina el final de la competencia para un deportista después de la primera derrota, así como también en casos determinados la ejecución de combates de consuelo entre los deportistas perdedores, cuyas victorias les permiten continuar la lucha por el campeonato.
- c) Las competencias de eliminación directa con fórmula mixta presentan en sí una combinación de los combates por el principio eliminación con un grupo único y del match con eliminación directa.

Cuarto: Se aplicará el sistema de puntos de acuerdo a las orientaciones emitidas por la dirección de programación deportiva. En caso de que existan empates en los puntos entre dos o más localidades o deportistas, para determinar la tabla de puntuación de los resultados deportivos, se determinará el ganador teniendo en cuenta lo siguiente:

- ❖ El resultado de puntuaciones individuales de ambos.(individuales)
- ❖ El resultado de puntuaciones individuales de los miembros del equipo (Equipo)
- ❖ Los aspectos planteados en el Reglamento Internacional de la FIE para estos casos.

Quinto: Las competencias serán regidas por el Reglamento Internacional de la FIE la FCE, con las adecuaciones previstas en las bases estratégicas del programa técnico metodológico.

Sexto: Se realizarán pruebas técnicas, las cuales evaluarán el cumplimiento de los objetivos pedagógicos previstos en el programa de enseñanza, aspecto que se suma para determinar el resultado general, comprobándose el nivel vencido en la fecha del evento.





☆ Bases Especiales

Primera: Como documento oficial de los participantes se exige la Tarjeta del Menor, el cual será necesario para verificar la edad de los participantes en el momento que lo soliciten las Comisión provinciales o nacionales, así como la documentación establecida por el departamento de deporte escolar.

Segunda: La Comisión provincial de esgrima se reserva el derecho de resolver cualquier situación que no se encuentre contemplada en las bases y reglamentos de este evento. (Con la anuencia de la FCE)

Tercera: Se premiaran las especialidades (Florete, Espada, Sable) (Masculino, Femenino de manera individual, teniendo en cuenta los puntos acumulados por cada deportista (Se otorgaran 2 (terceros lugares, medallas de bronce).

Cuarta: Las reclamaciones se realizarán como indica el reglamento internacional en el momento que se cometa una imprecisión en la aplicación del reglamento, según la forma y sistema establecido, las reclamaciones sobre los resultados finales del evento y la puntuación, deben realizarse en el marco del mismo y se consideran improcedentes una vez finalizada la competición en cuestión.

Bases Estratégicas para la categoría (10-12 años)

1. La prueba técnica tendrá una duración máxima de 2 minutos y el componente teórico 1: 30mitus máximo.
2. Solo participaran en el torneo los 16 mejores clasificados en las pruebas técnicas realizada para la categoría
3. Los aspectos planteados en las presentes bases son susceptibles a cambios en dependencia de los cambios que pudieran surgir en el reglamento internacional.
4. La selección del deportista más destacado en caso de empate se desempata con el índice académico.
5. Se acuerda premiar o reconocer al mejor índice académico de los medallistas de cada especialidad.
 - ⊛ Aspectos a tener en cuenta para el ingreso a los centros provinciales.
 1. Ubicación en el ranking provincial de la categoría (Resultados deportivos)
 2. Habilidades motrices, coordinación y temperamento.
 3. Grado de desarrollo físico y el registro del rendimiento.



Federación Cubana de Esgrima



4. Factores hereditarios y de salud.
5. Valoración de la regularidad del progreso del entrenamiento.
6. La coordinación de los movimientos.
7. La capacidad de comprensión y ejecución de los ejercicios.
8. La diferenciación de los esfuerzos musculares.
9. Sensaciones vestibular.
10. Estado de salud y constitución física.
11. Situación social para la orientación hacia el deporte.





Federación Cubana de Esgrima



(Nivel II) Categoría Pioneril (10-12) Años.

(Nivel competitivo Provincial)

Objetivos generales y específicos por edades y categorías.

Objetivos Generales:

- Desarrollar la práctica sistemática de actividades deportivas como medio de formación integral y mantenimiento de la salud.
- Desarrollar hábitos de conducta e higiene acorde a los principios morales y éticos de nuestra sociedad socialista.
- Desarrollar su amor patrio y la defensa de los intereses y conquistas de la Revolución.
- Desarrollar sus capacidades de trabajo y la plasticidad de sus movimientos.

Objetivos Específicos

Para los estudiantes que se inician en estas edades serán:

- Iniciar el aprendizaje de las posiciones fundamentales y los desplazamientos.
- Adiestrar a los estudiantes en las técnicas específicas de su modalidad.
- Conocer las nociones del Reglamento referente a su arma específica, así como aspectos de tipo general.

Nota: Para aquellos estudiantes que iniciaron su aprendizaje a partir de las edades 8-9 años, y asimilaron el programa establecido, los objetivos fundamentales serán:

- Desarrollar los fundamentos técnico-tácticos estudiados con anterioridad.
- Adiestrar a los estudiantes en el contenido del programa técnico táctico para la categoría 8-9 años.
- Desarrollar los elementos técnico-tácticos del programa de la categoría 10-12 años.
- Aprender las variantes y combinaciones de los elementos técnicos en su arma específica.
- Dominar los contenidos de trabajo técnico-tácticos que plantea el programa para esta categoría.
- Ampliar los conocimientos sobre el Reglamento de Esgrima.



Ciudad deportiva

Vía Blanca y Boyero , Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana

Pág. Web: <http://www.inder.cu>

Email esgrima@inder.cu Teléfono (537) 6485025 Fax (537)





Federación Cubana de Esgrima



Contenido de trabajo de los diferentes aspectos de la preparación del deportista atendiendo a las edades y categorías.

(Nivel II) Categoría Pioneril (10-12) Años.

Contenido de la preparación física general (Florete, Espada y Sable).

- Ejercicios de formación, conocimiento de las voces de mando, giros y cambios de dirección en la formación, diferentes tipos de marcha, carreras y saltos.
- Ejercicios para el desarrollo de las capacidades de rapidez, fuerza, resistencia y la entrenabilidad de habilidades, flexibilidad, equilibrio y coordinación, mediante juegos pre deportivos, carreras con arrancadas, carreras con cambios de dirección y obstáculos y con cambios de ritmo, amplitud y plasticidad del movimiento .
- Ejercicios dinámicos con y sin implementos para la velocidad de las manos y piernas, con progresión en la complejidad de estos.
- Ejercicios con implementos auxiliares como bancos gimnásticos, bastones, sogas, pelotas medicinales, etc.
- Juegos deportivos sobre habilidades, rapidez, reacción y coordinación.
- Ejercicios para la cultura general de movimientos con elegancia y plasticidad.

Contenido de la preparación física especial (Florete, Espada y Sable).

- Ejecución de grupos de ejercicios para el desarrollo de las capacidades especiales, fuerza, rapidez y resistencia, además de cualidades velocidad de reacción simple y compleja, sentido-táctil, sentido de la distancia y otros.
- Trabajo con grupos de ejercicios para el desarrollo de la técnica.
- Ejercicios y Juegos dinámicos orientados al desarrollo de la iniciativa y creatividad, con el objetivo de dar solución y cumplimiento a las diferentes tareas.

Nota: Como de forma general el contenido de la preparación física general y especial para las distintas armas, - sexo e instituciones es similar, se orienta su realización como antecede. Ahora bien, las particularidades que en su aplicación se presenten dado el caso de ser continuantes, principiantes o talentos deportivos en desarrollo, tiene un carácter individual, la solución del problema debe ser casuística. Pero no puede olvidarse en la posible solución, tener en cuenta los contenidos planteados.





Federación Cubana de Esgrima



Contenido de la preparación técnico táctica. (Florete)

- En caso de ser atletas principiantes en esta disciplina, deben primeramente vencer el contenido del programa establecido para la categoría 8-9 años y a continuación comenzar con el estudio del programa de su categoría.
- Estudio de la flecha y consolidación de los desplazamientos, paso adelante, atrás, pasos laterales y pasos cruzados, saltos.
- Estudio fondo regreso a la guardia atrás y adelante, combinación de desplazamientos y fondo, y demás combinaciones, en el trabajo individual, en grupos y en parejas.
- Trabajo táctico de distancia y combinaciones de desplazamientos para su uso en acciones preparatorias de ataque, paradas y defensa.
- Perfeccionamiento del trabajo en Medios Auxiliares (Plastrón, Espejo etc.).
- Consolidación de los ataques directos, las correspondientes, paradas, defensa y ripostas contra los mismos en los sectores superiores.
- Consolidación de las contra ripostas de cuarta, sexta.
- Estudio y consolidación de los ataques por pase en los sectores superiores y las correspondientes, paradas, defensa y ripostas contra los mismos.
- Estudio y perfeccionamiento de los ataques con finta.
- Estudio y consolidación de los ataques directos a los sectores inferiores.
- Estudio y consolidación de los ataques de contestación.
- Estudio y consolidación de las paradas de segunda, octava y séptima. con sus correspondientes ripostas a los sectores superiores.
- Estudio y consolidación de las ripostas a los sectores inferiores después de las paradas de segunda, octava, y de séptima.
- Estudio y consolidación de los Batimentos directos de cuarta y sexta.
- Estudio y consolidación de las paradas, defensas y ripostas contra el bastimento de cuarta y sexta.
- Estudio y consolidación de las acciones combinadas de bastimento y pase.
- Estudio y consolidación de los ataques por finta 1-2.
- Estudio y consolidación de las paradas circulares de cuarta y sexta.





Federación Cubana de Esgrima



- Estudio y consolidación de los contraataques en tiempo.
- Aplicación en el combate de los elementos estudiados.
- Estudios de las acciones sobre el arma del contrario (Ligamiento)

Nota: *El programa que antecede es para ser vencido por los estudiantes durante sus dos años de permanencia en la categoría, siempre y cuando hayan vencido con anterioridad el de la 8-9 años de iniciación deportiva.*

En los casos que se haga necesario iniciar a los estudiantes de esta categoría sin el antecedente adecuado, el cumplimiento de este programa debe estar condicionado a vencer el de la categoría de iniciación deportiva y con posterioridad ir venciendo los contenidos del 10-12, según la secuencia lógica y pedagógica que en el mismo se establece.

Contenido de la preparación técnico táctica. (Espada)

- Estudio de los elementos básicos, (agarre del arma, saludo, posición de guardia y el toque)
- La Línea
- Estudio de los diferentes sectores. (Zona valida, todo el cuerpo)
- Consolidación de los pasos adelante, atrás, pasos laterales, salto.
- Estudio y conceptos de las diferentes distancias
- Fondo, regreso a la guardia, combinaciones de desplazamientos y fondo.
- Estudio de las distintas posiciones de la mano armada y las transiciones, directas y semicirculares.
- Estudio del toque en el plastrón desde las diferentes distancias y desde diferentes posiciones de la mano.
- Estudio de la flecha , combinación con los desplazamientos.
- Estudio del trabajo en parejas.
- Estudio y perfeccionamiento del ataque directo desde distintas distancias, y posiciones de la mano armada y sus correspondientes remis o repris.
- Estudio del ataque directo al antebrazo y pecho por la parte interna del antebrazo (remis).
- Estudio de las defensas simples de cuarta, sexta y octava con sus correspondientes respuestas con oposición y sus correspondientes remis o repris.
- Estudio del ataque directo al pecho y la remis de ataque.
- Estudio y perfeccionamiento de los ataques con finta.





Federación Cubana de Esgrima



- Estudio del ataque directo al antebrazo.
- Estudio del ataque directo al muslo.
- Estudio y perfeccionamiento de las oposiciones en el ataque.
- Estudio y perfeccionamiento de los ataques por pase y sus correspondientes respuestas con oposición y sus correspondientes remis o repris.
- Estudio de las paradas circulares de cuarta y sexta con sus correspondientes respuestas con oposición y sus correspondientes remis o repris.
- Estudio del contra ataque al antebrazo sobre la preparación.
- Estudio y perfeccionamiento de las paradas de segunda, séptima y octava con sus ripostas correspondientes y sus correspondientes remis o repris.
- Estudio y perfeccionamiento, de los diferentes tipos de ataque y sus correspondientes remis o repris.
- Aplicación en el combate los elementos estudiados

Contenido de la preparación técnico táctica. (Sable)

- Estudio y consolidación del (agarre del arma, saludo, posición de guardia.
- Estudio y consolidación de los diferentes sectores.
- El toque y los golpes
- La Línea
- Estudio y consolidación de los pasos laterales, cruzados atrás,
- Fondo, regreso a la guardia, combinaciones de paso, saltos y fondo.
- Estudio y consolidación de las distintas posiciones de la mano armada y las - transiciones, directas y semicirculares.
- Estudio y consolidación del golpeo a la cabeza y ambas mejillas, toque desde las diferentes distancias y diferentes posiciones de la mano.
- Estudio y consolidación del trabajo en parejas.
- Estudio y perfeccionamiento del ataque directo a la cabeza, flanco derecho e izquierdo desde distintas distancias, y posiciones de la mano armada.
- Estudio y consolidación del ataque por pase, en los sectores superiores.
- Estudio y consolidación de las posiciones tercera, cuarta y quinta sus respectivas respuestas.





Federación Cubana de Esgrima



- Estudio de la paradas de tercera, cuarta, quinta y ripostas a los diferentes sectores.
- Estudio del contraataque al ante brazo,(Parte interna , externa) parada y - riposta.
- Estudio del ataque directo de punta.
- Estudio de la punta en línea directa y por pase
- Estudio de los ataques con bastimentos de cuarta y tercera y golpe directo
- Estudio de las contra ripostas.
- Estudio de los ataques por fintas
- Estudio de los golpes circulares (traverzon)
- Estudio y perfeccionamiento, de los diferentes tipos de ataque.
- Aplicación en el combate de los elementos técnicos estudiados

Contenido de la preparación teórica. (Para todas las armas)

- Resultados relevantes del arma que entrena alcanzado por esgrimistas cubanos y principales figuras de la misma en la actualidad.
- Estudio de las características y particularidades del arma específica que se entrena.
- Nociones generales de la reglamentación de deporte .
- Particularidades del arbitraje en el arma que trabaja.
- Medidas de seguridad e higiene para el trabajo en la esgrima.
- Intrusión en los Valores morales, patrióticos que sustentan los principios de la sociedad, ética ciudadana.

Tiempo de trabajo total (%) para cada uno de los aspectos de la preparación del deportista por categoría de competencia

Tipo de planificación: Programa de enseñanza.

Nota: Se prohíbe la planificación del entrenamiento en este Nivel (II) por cualesquiera de las formas y metodología existente que no responda a la planificación por Programa de enseñanza

Objetivo desarrollar: Habilidades y conocimientos básicos





Categoría: Edad 10-12 años (Iniciación). (Nivel II)

Edades: 10-12 años. (Categoría de aprendizaje)

Programa de enseñanza

Horas de entrenamiento y secciones

- **El horario de entrenamiento:** Debe de terminar antes de las 6 p.m.
- **Entrenamiento semanal:** 4 veces a la semana, preferentemente días continuos, con posible ampliación de una frecuencia, a 5 por semana con motivo de la preparación para competencia.
- **Total de meses:** 10 meses (septiembre-junio).
- **Total de semanas:** 42 semanas.
- **Total de clases a 4 frecuencias semanales:** 168 clases.
- **Tiempo máximo de la unidad de entrenamiento:** 90 minutos.
- **Total de horas a impartir en una semana de frecuencia cuatro:** 360 minutos.
- **Total de horas a impartir en un mes con 4 semanas:** 1440 minutos.
- **Total de horas a impartir en el curso:** 60480 minutos.
- **Frecuencia de competencias:** Pruebas técnicas y torneo municipal y provincial.

Contenido del programa de enseñanza

10. Objetivos generales
11. Objetivos específicos
12. Frecuencia
13. Duración
14. Contenidos
15. Métodos
16. Medios
17. Sistema de evaluaciones
18. Resultados que se espera

Nota: La metodología y documentación para la confección del programa de enseñanza para el Nivel II se ajusta al anteriormente plasmado en el actual documento utilizado en el Nivel I



Federación Cubana de Esgrima



(Nivel II) Categoría Pioneril (10-12) Años.

Nivel II (Liga Estudiantil, Pioneril)
10-12 años



Ciudad deportiva

Vía Blanca y Boyero , Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana ☆

Pág. Web: <http://www.inder.cu>

Email esgrima@inder.cu Teléfono (537) 6485025 Fax (537)



Federación Cubana de Esgrima



Practica

Nombre y apellido: _____ Categoría: _____ Sexo: _____
 Edad: _____ Municipio: _____ Derecho: _____ Zurdo: _____
 Fecha del evento: _____

Sable categoría (Nivel II)Pioneril						
Sujeción del arma (2)			Puntos	Saltos adelante y atrás (12)		Puntos
1	Muñeca y dedos	- 2			Distancia de los talones	- 1
Primera posición (9)			Puntos		Movimientos ondulatorios	- 2
2	Angulo de ambas brazos	- 2		8	Distribución del peso del cuerpo	- 1
	Tronco ladeado	- 2			Arrastrar los pies	- 2
	Angulo de 90º/ talones unidos	- 2			No mantener la línea de combate	- 1
	Posición de la cabeza	- 1			Posición de los brazos	- 2
	Piernas extendidas	- 1			Posición de los pies	- 1
	Hombros	- 1			Posición de la cabeza	- 1
Saludo (5)			Puntos		Coordinación de piernas	- 1
3	Piernas	- 1		Fondo (10)		Puntos
	Brazos	- 4			No mantener 90º en los pies	- 1
Posición de guardia (10)			Puntos		No extensión de la pierna trasera	- 1
4	Brazos	- 2		9	No apoyo plantal (P. atrasada)	- 1
	Rodillas	- 1			No extensión del brazo no armado	- 1
	Distancia de los talones	- 1			Postura del tronco	- 1
	Distribución del peso del cuerpo	- 2			Regreso a la guardia	- 1
	Distancia del codo al tórax	- 2			No realizar el empuje (P. atrasada)	- 1
	Cabeza	- 1			No caer talón , apoyo plantal	- 1
	Posición de los pies	- 1			Salida del brazo armado	- 1
Toques y golpes (6)			Puntos		Posición de la cabeza	- 1
5	Toque directo de filo	- 2		Pasos marchas (combinación) y fondo (15)		Puntos
	Toque directo de punta	- 2			Posición de guardia	- 2
	Punta en línea (Librar)	- 2			Salida del brazo armado	- 2
Posiciones del brazo armado y paradas (9)			Puntos		Incorrecta ejecución del paso	- 2
6	Posición de segunda, paradas de tercera	- 3		1 0	Incorrecta ejecución del fondo	- 3
	Posición de primera , paradas de cuarta	- 3			Coordinación	- 2
	Paradas de quinta	- 3			Equilibrio	- 2
Pasos adelante y atrás (12)			Puntos		Tempo	- 2
7	Distancia de los talones	- 1		Cuestionario (Teoría) (10)		Puntos
	Movimientos ondulatorios	- 2			1	- 2
	Distribución del peso del cuerpo	- 1			2	- 2
	Arrastrar los pies	- 2			3	- 2
	No mantener la línea de combate	- 1			4	- 2
	Posición de los brazos	- 2			5	- 2
	Posición de los pies	- 1		Evaluación final		Total
	Posición de la cabeza	- 1		Practica (90)	Teoría (10)	
Coordinación de piernas	- 1					

Firma de los evaluadores: _____

Comisionado provincial: _____



Ciudad deportiva
 Vía Blanca y Boyero , Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana ☆
 Pág. Web: <http://www.inder.cu>
 Email esgrima@inder.cu Teléfono (537) 6485025 Fax (537)





Sable

(1) Sujeción del arma (Sable)

El sable se sostiene por su empuñadura de tal modo que el dedo gordo se encuentre en la parte superior, plana de la misma, tocándola con la superficie interna de la primera falange a una distancia aproximada de 1 cm desde la cazoleta. Al dedo gordo se le opone el dedo índice, el cual sostiene a la empuñadura por debajo. El vientre de la empuñadura descansa sobre la flexión de la primera falange, la cual sobresale hacia adelante. Los dedos restantes, abrazando a la empuñadura por su vientre y por el costado izquierdo del arma, la aprietan por el borde derecho hacia el borde de la palma de la mano en la base del dedo meñique. El sable hay que sostenerlo ligeramente, sin una tensión excesiva de la mano, apretándola solamente en los momentos de acciones con el arma.

(2) Primera posición

Colocar la pierna derecha con la punta del pie hacia adelante, hacia el contrario, (Línea de combate) y el izquierdo perpendicular a él, cerrando los talones. La cara debe ser dirigida hacia el compañero, el tronco de medio o perfil hacia él. Ambas manos simétricamente Semi elevadas hacia a cada costado: estirados los dedos de ambas manos, la derecha hacia adelante y la izquierda atrás, y desplegada con la palma de la mano hacia arriba.

Primero se realiza la torsión del tronco hacia la izquierda y, simultáneamente, la mano derecha se coloca con la palma de la mano dirigida hacia abajo., después la pierna derecha se separa a la izquierda por el viraje de esta última, formando un ángulo recto entre las dos, con los talones unidos; la mano derecha sostiene el arma hacia adelante y abajo y la izquierda (pronación) se dirige hacia atrás y abajo.

Voces de mando: Primera posición





(3) El Saludo

Se ejecuta al adversario, al árbitro y a los espectadores. Desde la primera posición: en primer término, la mano derecha extendida se eleva hasta la altura del hombro paralelamente al suelo; después se flexiona el brazo por el codo, llevándose la cazoleta hacia la barbilla con la palma de la mano vuelta hacia la cara y el antebrazo en posición vertical hacia arriba (Torsión del antebrazo). Acto seguido la mano se endereza, llevando el sable hacia el lugar que ocupa el árbitro del encuentro, a la altura del hombro. Después del saludo, se lleva de nuevo el sable hasta la posición vertical anterior, la cazoleta hacia la barbilla y el saludo se repite entonces hacia la otra dirección donde se encuentran los espectadores. De este mismo modo es saludado por último el adversario, luego de lo cual, la mano armada regresa a la posición inicial. El saludo se ejecuta al inicio del encuentro y finalizado este cualquiera que sea el resultado.

Voces de mando: Saludo

(4) Posición de guardia

Las piernas del sablista están colocadas a una distancia (prudencial) entre los pies, aproximadamente igual al largo y ancho del pie del esgrimista en un lugar proporcionado. Las piernas están algo dobladas, en un grado tal que la pelvis resulta significativamente más alta que la rodilla derecha por encima del empeine del pie derecho, y la izquierda por encima de la punta del pie. El brazo armado del sablista está más curvado y es sostenido algo más bajo y próximo a su cuerpo; el codo se encuentra separado de la cadera a una distancia aproximadamente igual a la comprendida entre los dedos gordo e índice,. La punta del arma a la altura de los ojos y contra el centro de la cara. El filo dirigido hacia abajo y ligeramente hacia la derecha. El brazo izquierdo está doblado en el codo y es apoyado con el reverso de los dedos sobre la cadera izquierda.

Voces de mando: En guardia

(5) Golpes

Ser asestado con el filo, debe ser preciso y seco, no demasiado fuerte y mucho menos tosco. La realización del golpe está constituida por el adelantamiento del arma hacia el cuerpo del contrario y la ejecución del golpe. El adelanto del arma





se realiza por el estiramiento del brazo hacia el contrario y se concluye con la ejecución inmediata del golpe. El adelantamiento del arma hacia adelante, va en lo fundamental, desde su movimiento conductor del hombro anatómico con el estiramiento simultáneo del brazo en la articulación del codo. En todos los golpes, la mano del brazo armado y junto con ella se gira en concordancia con el filo del arma, se mueven rectilíneamente hacia adelante, y es asestado con el tercio débil de la hoja, lo cual sirve como gesto cuando el golpe es efectuado sin cambios.

Toques: Como resultado del movimiento del arma, con su punta hacia adelante, a lo largo de su eje longitudinal, hasta el contacto del extremo distal con el cuerpo del contrario. Desde la tercera posición, la ejecución del toque se inicia con el estiramiento del brazo hacia el contrario y la conducción de la mano realizada con el fin de disminuir o de eliminar totalmente el ángulo existente entre el extremo del sable y el brazo estirado. La realización del toque está acompañada de la intensificación de la presión ejercida por el dedo pulgar sobre el respaldo de la empuñadura, la cual le transmite precisión y claridad del objetivo del movimiento al de la punta. Al momento del contacto del extremo del sable, con el cuerpo del contrario, el filo de la hoja debe estar hacia la derecha, ya que con estas posiciones del arma la mano está mejor protegida por la cazoleta, de posibles golpes sobre ella.

Voces de mando: Toque

Punta en línea:

La presentación de la línea o `` Poner la Punta en línea `` Así es nombrada aquella posición del brazo armado y del arma, que se encuentran dirigidas hacia adelante formando una línea recta se emplea para dificultar el ataque del adversario y como un medio de invitarlo a una serie de acciones determinadas sobre golpes y toques

(6) Posiciones del brazo armado

Las posiciones son las distintas situaciones que ocupan la mano armada y el arma en relación con el área de ataque del esgrimista. Además de las posiciones básicas (Primera posición, Posición de guardia) ampliamente usadas y que son obligatorias en las primeras prácticas, se cuenta aún con las posiciones numeradas. Su numeración está determinada por la posición del arma en uno u





otro sector. Estos son empleados cuando estudian las acciones defensivas con el arma, ya que estas posiciones coinciden con las posiciones finales de las paradas, por lo que le brinda un especial significado a su conocimiento. En total, el número de estas posiciones son 6 (Sable) y no tienen el objetivo de amenazar directamente al contrario con el extremo del arma, sino de cuidar cada uno de los sectores del área de ataque.

Paradas

Separación, realizada con su propia arma, del arma del contrario que se esfuerza en agredir. (Es obligatorio el contacto físico de las armas y su realización, esta acompañada de una maniobra (Desplazamiento) generalmente atrás. La parada en el combate de esgrima —en todas las especies de armas—, son empleadas como un todo único de toques y golpes de riposta, que sigue inmediatamente detrás de la misma (inmediata). Son nombradas igualmente que las posiciones (1ra, 2da, 3ra, 4ta, 5ta, 6ta) .

Primera posición (1ra):

La primera posición protege el costado izquierdo y el brazo, de los golpes desde el interior. La primera posición se asume desde la posición del arma con la punta hacia abajo, en el primer sector. Se ejecuta por la traslación del arma hacia la izquierda, por el movimiento del brazo en la articulación del hombro, realizado horizontalmente, por la flexión en el codo, con el movimiento giratorio y simultáneo de la hoja con el filo hacia la izquierda, por medio del estiramiento y el giro de pronación de la mano y de todo el brazo hasta asumir la primera posición. La primera posición desde la tercera posición o desde posiciones cercanas a ésta, se presenta como semicircular y defiende de golpes y toques, todo el costado izquierdo del tronco. En las defensas de golpes se realiza por la traslación del sable hacia la izquierda con el descenso simultáneo del extremo y la elevación de la cazoleta. Esto se alcanza por el giro de pronación de todo el brazo en la articulación del hombro, desde donde llega a la primera posición describiendo con su punta un semicírculo hacia la izquierda y abajo. En las defensas de los toques y al intentar interceptar el arma del contrario, la punta de la hoja describe un semicírculo, pero en otra dirección: hacia abajo y después hacia la izquierda. El





primer movimiento que describe la punta de la hoja hacia abajo, se realiza en este caso por la flexión y la conducción simultánea de la mano, la cual al mismo tiempo se está elevando verticalmente; después, por medio de la conducción horizontal de la mano y el giro de pronación de todo el brazo, la hoja es trasladada a la izquierda con el filo también en esa dirección. Este último movimiento del semicírculo, está acentuado por la presión del dedo pulgar sobre el respaldo de la empuñadura.

Segunda posición (2da)

La traslación del arma hacia la derecha, hasta asumir la segunda posición, con la ayuda del estiramiento del brazo en la articulación del codo, con el giro simultáneo de supinación de todo el brazo hacia el exterior y una flexión insignificante en la mano. La punta del arma describe, en este caso, un semicírculo en dirección contraria a las manecillas *del* reloj, primero a la izquierda y hacia adelante, después hacia abajo en sentido plano y, por último, hacia la derecha con el filo hacia adelante. La cazoleta se eleva algo hacia arriba. La posición se asume por el estiramiento incompleto del brazo hacia adelante, con el simultáneo movimiento giratorio de la mano en la articulación de la muñeca. El movimiento final de la hoja hacia la derecha va desde la conducción' de la mano y es intensificado por la presión del dedo pulgar sobre el respaldo de la empuñadura.

Tercera posición (3ra):

En la tercera posición el arma está ubicada en el tercer sector del área de ataque contra el borde exterior del tronco. El brazo armado .semidoblado; el codo está separado de la cadera a una distancia igual a la existente entre los dedos gordos e índice. La punta del arma a la altura de la frente y ligeramente más a la derecha de la cabeza, el filo dirigido hacia la derecha y hacia abajo, la cazoleta a la altura de la cintura y contra la línea exterior del área de ataque. Esta posición es utilizada como la posición de guardia.

Cuarta posición (4ta):

En la cuarta posición el arma se halla contra el borde izquierdo del área de ataque. El brazo armado semidoblado, la cazoleta ubicada a la altura de la cintura y contra el abdomen, la punta de la hoja a la altura de la frente y más a la izquierda





de la cabeza, aproximadamente a un cuarto de metro, el filo vuelto hacia abajo y a la izquierda. El arma protege la mejilla izquierda, el costado izquierdo del tronco y la mano de los golpes desde la izquierda (desde el interior).

Quinta posición (5ta):

En la quinta posición el arma se halla con la punta de la hoja dirigida oblicuamente hacia adelante y a la izquierda, y ubicada algo más arriba que la cazoleta. El filo vuelto hacia arriba y algo hacia adelante. El brazo armado está semidoblado, la cazoleta se encuentra más a la derecha de la cara, a la altura del hueso parietal; la región media de la hoja está algo más arriba de este último. El arma protege la cabeza, el tronco y la mano, de los golpes desde arriba.

Voces de mando: Toque, Golpe, Punta en línea

(7) Pasos

Adelante y atrás

Los pasos son una medida principal de las maniobras. Según las formas del movimiento, pueden ser sencillos y cruzados y según su dirección, hacia adelante, hacia atrás, a la derecha y a la izquierda. La traslación del cuerpo, ya bien sea rápida o lenta y en cualquier dirección, debe ser realizada suave y ligeramente en una superficie horizontal, sin vacilación.

El paso adelante se efectúa con una suave arrancada (contracción de los músculos) de la pierna izquierda hacia adelante, y como resultado, (Inicio del desplazamiento del centro de gravedad) el tronco del esgrimista se traslada hacia el lugar del adversario. La pierna derecha es flexionada activamente en la rodilla en primer lugar, apoyándose con la ayuda de la base de los dedos, elevándose (levemente el talón) separándose del suelo, y flexionando la rodilla, se coloca a lo largo del pie con el apoyo del talón, al principio y de toda la planta del pie, después. La pierna izquierda es trasladada rápidamente hacia adelante a la misma distancia anterior, recuperándose así la posición de guardia.

Voces de mando: ¡Paso adelante!

El paso atrás es efectuado con una suave arrancada de la pierna derecha hacia atrás a causa de la flexión de la misma en la rodilla y como resultado del cual el tronco, sin perder la posición vertical, es transportado hacia atrás. El pie izquierdo





es trasladado hacia atrás, entrando en contacto con la superficie del suelo, primeramente, con la base de los dedos. Después la pierna derecha es trasladada a la misma distancia hacia atrás.

Voces de mando: ¡Paso atrás!

(8) Saltos adelante y atrás

Saltos

Los saltos son traslaciones rápidas del cuerpo tanto hacia adelante como hacia atrás, caracterizadas por poseer una fase de vuelo. Estos son aprovechados para el acercamiento rápido y repentino al adversario o para las retiradas profundas y también rápidas del mismo.

El salto adelante es empleado muy frecuentemente en los ataques, donde es combinado con los siguientes movimientos. Este es llevado a cabo según el esquema del paso, diferenciándose solamente porque a causa del fuerte empuje de la pierna retrasada se manifiesta cierta instantaneidad en la separación de las dos piernas del suelo. La pierna atrasada es la primera en hacer contacto con el suelo sobre la base de los *dedos* o sobre toda la planta del pie, y después, con un fuerte impulso hacia abajo y atrás, es llevada adelante al ataque, al mismo tiempo que la pierna atarazada, parada ya en el suelo, empuja al cuerpo adelante. Es permitido la realización del salto adelante aisladamente, cuando es empleada con el fin de aproximarse rápida e inesperadamente al contrario para resolver cualquier tarea práctica.

Voces de mando: salto adelante

El salto atrás es realizado con el fin de aligerar la defensa, para el cuidado del ataque del contrario, para la preparación del contraataque, etcétera. Éste puede ser realizado según el esquema, el mismo es producido simultáneamente con las dos piernas. La pierna avanzada en el momento del despegue se adelanta a la atarazada y, apoyando la primera en el suelo sobre la punta del pie con el siguiente pase del apoyo a toda la planta del pie, la dirección de ésta es siempre constante. Después es apoyada la pierna atarazada sobre la base de los dedos, con el pase también del apoyo hacia toda la planta del pie.





Federación Cubana de Esgrima



El salto atrás se realiza por medio de un salto dado, fundamentalmente por la pierna adelantada flexionada por la rodilla, con el siguiente aterrizaje en primer lugar sobre la atrasada o sobre ambas piernas en forma simultánea. Es posible el salto atrás en el esquema del paso sencillo, pero con el despegue, casi simultáneo, de ambas piernas y con el posterior apoyo del cuerpo sobre ambas plantas del pie.

Voces de mando: salto atrás

Nota: La ejecución continua (+ de 3 y menos de 6 pasos) (Al frente o atrás) se le denomina

Desplazamientos continuos, al frente o atrás.

Voces de mando: Pasos continuo ① Al frente ② atrás

Errores más comunes

Los errores típicos que se producen en la ejecución de los saltos son: saltar con una sola pierna en el salto atrás según el esquema del paso cruzado; saltar muy alto, fundamentalmente en el salto

(9) Fondo

El fondo es el traslado rápido del cuerpo del esgrimista dirigido hacia el contrario con vistas a alcanzarlo con su arma, ejecutado por causa de un fuerte empuje hacia adelante con la pierna recta por detrás, inclinando el tronco hacia adelante y la presentación de la pierna derecha hacia el contrario. En su comienzo el movimiento propulsor es el de la pierna izquierda y en el final su alargamiento. El movimiento transportador de la pierna izquierda en el inicio del fondo contribuye a una flexión activa de la pierna derecha en la rodilla, por lo que la planta del pie se separa del suelo. Al mismo tiempo, con el comienzo del salto de las piernas y la inclinación del tronco, se lleva a cabo el enderezamiento de la pierna derecha, estirando la pierna izquierda, con el traslado de la pierna derecha mediante movimiento volante del músculo en primer término y de la rodilla después. El enderezar del brazo derecho se produce antes que cualquier otro movimiento acompañante de la acción, tanto de la pierna como del tronco. La planta del pie derecho se presenta según la línea de combate hacia adelante, estirando la pierna y colocando el talón del pie sobre el suelo con el subsiguiente traslado del





Federación Cubana de Esgrima



soporte a toda la planta del pie. El traslado hacia adelante de la rodilla de la pierna derecha antecede al salto instantáneo hacia abajo y atrás de los dedos con la siguiente y pequeña elevación de la punta del pie en el pronunciamiento del pie hacia adelante. Como resultado de esto, el tronco avanza hacia adelante y ligeramente hacia abajo, aumentándose un poco su inclinación hacia el contrario. El movimiento del tronco hacia adelanté es interrumpido tanto con la presentación de la pierna derecha que frena el movimiento general como con el movimiento de empuje de la pierna izquierda. En la posición final del fondo, las piernas están colocadas en la línea de combate como en la posición de combate, la izquierda completamente estirada y se apoya sobre el suelo con toda la planta sin variar la dirección del pie; la derecha curvada de modo tal que la rodilla se encuentra en posición vertical y se apoya en toda la planta. La pelvis ligeramente caída hacia abajo hasta tal posición que el muslo derecho se sitúa en posición horizontal. El brazo con el arma se encuentra estirado, con la palma dirigida hacia arriba y a la izquierda, la mano a la altura del mentón. La mano izquierda está estirada hacia atrás, vuelta la palma hacia la izquierda, en posición horizontal. El tronco está ligeramente inclinado hacia adelante, pero menos que la pierna izquierda. La cabeza se mantiene erecta, con la cara vuelta hacia el oponente.

Voces de mando: Fondo

Regreso a la guardia: Es realizada por la impulsión de la pierna estirada hacia adelante a causa de su enderezamiento en la rodilla y en el traslado del pie atrás al lugar de salida, rozando el suelo con la base de los dedos. Junto con esto y al mismo tiempo se produce la flexión activa de la pierna y del brazo izquierdo, que contribuyen al movimiento del tronco hacia atrás y su retorno a una posición cercana a la vertical. El brazo armado con esto, adelantando los movimientos de las piernas y del tórax, asume una u otra posición en oposición hacia el arma del contrario.

Voces de mando: En guardia



Federación Cubana de Esgrima



Practica



Nombre y apellido: _____ Categoría: _____ Sexo: _____
 Edad: _____ Municipio: _____ Derecho: _____ Zurdo: _____
 Fecha del evento: _____

Florete y Espada (Nivel II)Pioneril						
Sujeción del arma (2)		Puntos	Saltos adelante y atrás (12)		Puntos	
1	Muñeca y dedos	- 2	8	Distancia de los talones	- 1	
Primera posición (9)		Puntos		Distribución del peso del cuerpo	- 2	
2	Angulo de ambas brazos	- 2		Arrastrar los pies	- 1	
	Tronco ladeado	- 2		No mantener la línea de combate	- 2	
	Angulo de 90º/ talones unidos	- 2		Posición de los brazos	- 1	
	Posición de la cabeza	- 1		Posición de los pies	- 2	
	Piernas extendidas	- 1		Posición de la cabeza	- 1	
	Hombros (Simetría)	- 1		Coordinación de piernas	- 1	
	Saludo(5)			Puntos	Ritmo y tempo de ejecución	- 1
3	Piernas	- 1		Fondo (10)		Puntos
	Brazos	- 4		No mantener 90º en los pies	- 1	
Posición de guardia (10)		Puntos		No extensión de la pierna trasera	- 1	
4	Brazos	- 2	No apoyo plantal (P. atrasada)	- 1		
	Rodillas	- 1	No extensión del brazo no armado	- 1		
	Distancia de los talones	- 1	Postura del tronco	- 1		
	Distribución del peso del cuerpo	- 2	Regreso a la guardia	- 1		
	Distancia del codo al tórax	- 2	No realizar el empuje (P. atrasada)	- 1		
	Cabeza	- 1	No caer talón , apoyo plantal	- 1		
	Posición de los pies	- 1	Salida del brazo armado	- 1		
	Toques (6)		Puntos	Posición de la cabeza	- 1	
5	Toque directo	- 2	Pasos adelante y fondo (15)		Puntos	
	Toque directo de punta	- 2	Posición de guardia	- 2		
	Punta en línea (Librar)	- 2	Salida del brazo armado	- 2		
Posiciones del brazo armado y paradas (9)		Puntos	Incorrecta ejecución del paso	- 2		
6	Posición de primera , parada de sexta	- 3	Incorrecta ejecución del fondo	- 3		
	Posición de segunda, parada cuarta	- 3	Coordinación	- 2		
	Posición de octava , parada quinta	- 3	Equilibrio	- 2		
Pasos adelante y ataras (12)		Puntos	Tempo	- 2		
7	Distancia de los talones	- 1	Cuestionario (Teoría) (10)		Puntos	
	Movimientos ondulatorios	- 2	11	1	- 2	
	Distribución del peso del cuerpo	- 1		2	- 2	
	Arrastrar los pies	- 2		3	- 2	
	No mantener la línea de combate	- 1		4	- 2	
	Posición de los brazos	- 2		5	- 2	
	Posición de los pies	- 1	Evaluación final		Total	
	Posición de la cabeza	- 1	Practica (90)		Teoría (10)	
	Coordinación de piernas	- 1				

Firma de los evaluadores: _____

Comisionado provincial: _____



Ciudad deportiva
 Vía Blanca y Boyero , Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana ☆
 Pág. Web: <http://www.inder.cu>
 Email esgrima@inder.cu Teléfono (537) 6485025 Fax (537)





Florete y Espada

(1) Sujeción del arma (Florete y espada)

La sujeción del florete con empuñadura sencilla (francesa) El dedo pulgar se encuentra situado en la cara más ancha y abultada de la empuñadura (superior), haciendo contacto a todo lo largo de la primera falange sin llegar hasta la cazoleta, a una distancia de 1 cm aproximadamente. El dedo índice, suavemente doblado, se opone a una gran flexión entre la primera y la segunda falange a la misma distancia de la cazoleta que el pulgar, pero con la primera falange dirigida hacia adelante, sujetando la empuñadura hacia abajo, parcialmente de perfil. Los tres dedos restantes descansan en la empuñadura, doblados sobre ella. Los dedos del medio y anular, con la primera y segunda falange envuelven a la empuñadura hacia abajo y al exterior, y el dedo meñique solamente hacia el exterior haciendo contacto sólo con la primera falange.

Errores más frecuentes

- Excesiva tensión de los músculos de los dedos y la mano.
- Extensión del dedo índice a lo largo de la cara lateral de la empuñadura.
- Sujeción del florete con cuatro dedos, sin la participación del dedo meñique.
- Sujeción de la empuñadura demasiado cerca del pomo, es decir, hacia su extremo.

(2) Primera posición

Colocar la pierna derecha con la punta del pie hacia adelante, hacia el contrario, (Línea de combate) y el izquierdo perpendicular a él, cerrando los talones. La cara debe ser dirigida hacia el compañero, el tronco de medio o perfil hacia él. Ambas manos simétricamente Semi elevadas hacia a cada costado: estirados los dedos de ambas manos, la derecha hacia adelante y la izquierda atrás, y desplegada con la palma de la mano hacia arriba.

Primero se realiza la torsión del tronco hacia la izquierda y, simultáneamente, la mano derecha se coloca con la palma de la mano dirigida hacia abajo., después la





pierna derecha se separa a la izquierda por el viraje de esta última, formando un ángulo recto entre las dos, con los talones unidos; la mano derecha sostiene el arma hacia adelante y abajo y la izquierda (pronación) se dirige hacia atrás y abajo.

Voces de mando: Primera posición

(3) El Saludo

Se ejecuta al adversario, al árbitro y a los espectadores. Desde la primera posición: en primer término, la mano derecha extendida se eleva hasta la altura del hombro paralelamente al suelo; después se flexiona el brazo por el codo, llevándose la cazoleta hacia la barbilla con la palma de la mano vuelta hacia la cara y el antebrazo en posición vertical hacia arriba (Torsión del antebrazo). Acto seguido la mano se endereza, llevando el arma (Florete y Espada) hacia el lugar que ocupa el árbitro del encuentro, a la altura del hombro. Después del saludo, se lleva de nuevo el arma (Florete y Espada) hasta la posición vertical anterior, la cazoleta hacia la barbilla y el saludo se repite entonces hacia la otra dirección donde se encuentran los espectadores. De este mismo modo es saludado por último el adversario, luego de lo cual, la mano armada regresa a la posición inicial. El saludo se ejecuta al inicio del encuentro y finalizado este cualquiera que sea el resultado.

Voces de mando: Saludo

(4) Posición de guardia

La pierna derecha del esgrimista se encuentra hacia adelante. La distancia entre los pies es aproximadamente igual al ancho del hombro. La punta del pie derecho está dirigida hacia adelante, la del izquierdo hacia afuera; es decir, los pies se encuentran en una posición tal que guardan entre sí un ángulo recto (90°); además, el talón de la pierna derecha está cercano al talón de la pierna izquierda ubicada en la línea de combate. Las piernas se encuentran flexibilizadas de tal modo que la rodilla de la pierna derecha está sobre la punía del pie correspondiente, y la de la izquierda sobre la punta del pie izquierdo. El peso del cuerpo se encuentra repartido sobre ambas piernas, pero algo más recargado





Federación Cubana de Esgrima



hacia la derecha. En tal posición, la pierna derecha del esgrimista se encuentra hacia adelante. El tronco está dirigido hacia el costado derecho y con el pecho ligeramente hacia el adversario y un poco inclinado hacia adelante. El hombro derecho algo más bajo que el izquierdo. La cara dirigida hacia el contrario. La mano semi-doblada con el arma pronunciada hacia adelante. El codo se halla contra el costado derecho y lo defiende a lo largo de la mano. La mano armada sobre el nivel de la mitad del bíceps y con la palma vuelta hacia arriba y a la izquierda si el florete es de empuñadura sencilla. El antebrazo y la hoja del florete se encuentran en una misma línea recta, dirigida hacia adelante y algo hacia arriba. La punta de la hoja sobre el nivel y contra su ojo izquierdo. La mano izquierda hacia atrás, suspendida en alto y libremente semidoblada y, además, el codo algo más alto que el hombro, el antebrazo en posición vertical, la mano relajada y colgando hacia la cabeza.

Errores más frecuentes

- Las piernas insuficientemente dobladas.
- La sobrecarga de la pierna derecha o la izquierda.
- La desviación de la rodilla derecha hacia la izquierda y de la izquierda hacia adelante.
- La dirección de la punta del pie izquierdo hacia atrás y del derecho hacia adelante.
- El traslado del codo de la mano armada hacia la derecha (hacia el exterior).
- El viraje del tronco con el pecho de frente.
- La flexión excesiva de la cintura.

Nota: Las normas descritas más arriba deben ser de cumplimiento obligatorio en los primeros años de entrenamiento;

Espada:

Las piernas del espadista en la posición de guardia están ubicadas más cerca que las del floretista y menos dobladas en las rodillas y las articulaciones de las rodillas con los muslos. El tronco se sostiene ligeramente inclinado hacia adelante y el brazo del arma elevado hacia arriba, como en la posición de guardia del floretista. El brazo armado está expuesto hacia adelante, ligeramente doblado,





Federación Cubana de Esgrima



con lo que su antebrazo resulta estar fuertemente semi supinado, encontrándose en una línea recta que pasa desde su codo hacia la base de la hoja del arma del contrario. Habitualmente esta posición suele ser horizontal. La mano izquierda hacia atrás, suspendida en alto y libremente semi doblada y, además, el codo algo más alto que el hombro, el antebrazo en posición vertical, la mano relajada y colgando hacia la cabeza.

Nota: *Las normas descritas más arriba deben ser de cumplimiento obligatorio en los primeros años de entrenamiento;*

Voces de mando: En guardia

(5) Toques

Toques en el florete

Se llama toque directo a aquel en cuya realización la punta del florete alcanza el cuerpo del contrario con un movimiento rectilíneo de la misma. Por consiguiente, este toque según la regla, es usado en ciertos casos, cuando entre la punta del arma del atacante y el lugar de ataque no se encuentra ni el arma, ni su mano. Realizado solamente mediante el alargamiento de la mano (sin aproximarse al adversario), por medio de la proyección del extremo del florete y la rápida prolongación del brazo hacia la superficie del área de ataque en el cuerpo del contrario; en el momento en que se produce el contacto de la punta del arma con el cuerpo del contrario, la mano y el florete deben formar una línea recta que va desde la articulación del hombro hasta el lugar de contacto, de la punta del florete con el cuerpo del oponente. Después de la colocación de la punta del florete, la mano del brazo armado es levantada alcanzando el nivel del hombro en la posición final del toque, el hombro izquierdo se muestra algo más alto que el derecho. Desde todas las posiciones el toque directo es comenzado con la proyección del florete hacia adelante y el estiramiento del brazo armado. La proyección del florete hacia la dirección deseada es realizada por los dedos, fundamentalmente por el dedo mayor y el índice, y por la mano. La prolongación del brazo está compuesta de la elevación del hombro y la erección del brazo en la articulación cubital. Ambos movimientos se realizan simultáneamente, completándose uno con otro, pero en el que debe predominar por una mayor





actividad la elevación del hombro; mediante la liberación de los músculos del brazo, ayuda a enderezar el mismo en la articulación del codo.

Toques en la Espada

Se realizan de modo semejante a los del florete, por un movimiento del arma hacia el objetivo a lo largo del eje longitudinal de la hoja. El rasgo distintivo del toque con la espada es el envío menos profundo del arma, hacia la superficie de ataque del cuerpo del contrario.

Punta en línea:

La presentación de la línea o `` Poner la Punta en línea `` Así es nombrada aquella posición del brazo armado y del arma, que se encuentran dirigidas hacia adelante formando una línea recta se emplea para dificultar el ataque del adversario y como un medio de invitarlo a una serie de acciones determinadas sobre toques

(6) Posiciones del brazo armado

Las posiciones son las distintas situaciones que ocupan la mano armada y el arma en relación con el área de ataque del esgrimista. Además de las posiciones básicas (Primera posición, Posición de guardia) ampliamente usadas y que son obligatorias en las primeras prácticas, se cuenta aún con las posiciones numeradas. Su numeración está determinada por la posición del arma en uno u otro sector. Estos son empleados cuando estudian las acciones defensivas con el arma, ya que estas posiciones coinciden con las posiciones finales de las paradas, por lo que le brinda un especial significado a su conocimiento. En total, el número de estas posiciones son 9 (Florete y Espada) y no tienen el objetivo de amenazar directamente al contrario con el extremo del arma, sino de cuidar cada uno de los sectores del área de ataque.

Paradas

Separación, realizada con su propia arma, del arma del contrario que se esfuerza en agredir. (Es obligatorio el contacto físico de las armas y su realización, está acompañada de una maniobra (Desplazamiento) generalmente atrás. La parada en el combate de esgrima —en todas las especies de armas—, son empleadas como un todo único de toques y golpes de riposta, que sigue inmediatamente





Federación Cubana de Esgrima



detrás de la misma (inmediata). Son nombradas igualmente que las posiciones (1ra, 2do, 3ra, 4ta, 5ta, 6ta, 7ma, 8va, 9na) .

Primera posición El arma se encuentra en el primer sector. El brazo semidoblado en un plano horizontal. La mano doblada hacia abajo (pronación) al nivel de la parte superior de pecho y contra el costado izquierdo del tronco; el codo a la altura del hombro. La hoja está por debajo de la cazoleta, a la altura de la ingle y contra ella.

Segunda posición: Se encuentra en el segundo sector contra el contorno exterior derecho del área de ataque. El brazo ligeramente doblado. La mano, con la palma vuelta en posición intermedia, se encuentra al nivel del límite inferior del pecho, ligeramente cargado a su derecha. La hoja está por debajo de la cazoleta, algo desplazada hacia su izquierda ubicada a la altura de y contra la pelvis, es decir, la hoja está dirigida generalmente hacia abajo y adelante.

Tercera posición: El arma se encuentra en el tercer sector. Con esta posición se limita, el sector superior de los toques por la línea superior. El brazo armado está semidoblado y colocado junto con el arma contra el borde derecho del área de ataque. La mano está vuelta con la palma hacia abajo (Supinación) y ubicada algo más abajo. La hoja está por encima de la cazoleta y se encuentra a la altura de la frente, algo desplazada a la derecha de la cabeza. El codo contra el costado derecho defendiéndolo, aproximadamente a lo largo de la mano. **Esta posición es usada raramente.**

Cuarta posición: Se halla en el cuarto sector. El brazo armado doblado y junto con el arma está situado contra el borde izquierdo de su tronco. La hoja está por encima de la cazoleta. El borde interior de esta última y su porción media se encuentran exactamente contra el límite izquierdo del pecho. El codo defiende al tronco a todo lo largo de la mano. El antebrazo casi horizontal. La mano con la palma **vuelta hacia la izquierda**. La hoja inclinada y con el extremo dirigido hacia adelante y arriba, ligeramente a la izquierda.





Federación Cubana de Esgrima



Sexta posición: Se encuentra en el tercer sector. El brazo armado que está semidoblado junto con al arma, se halla contra el límite derecho del área de ataque del esgrimista. El antebrazo y la hoja forman una línea recta, dirigida hacia adelante y arriba. El codo defiende con éxito al costado, aproximadamente a todo lo largo de la mano. La hoja, está por encima de la cazoleta, ubicada a la altura y contra su oreja derecha, alzada y dirigida hacia arriba y a la izquierda en presencia de la empuñadura sencilla (Francesa).

Quinta posición: se encuentra también en el cuarto sector. A grandes rasgos es parecida a la cuarta posición, diferenciándose por la disposición de la cazoleta, contra el centro del área de ataque, por una pronunciada salida del extremo de la hoja del arma hacia la izquierda, estando este último a una altura inferior (al nivel del hombro), por la posición de la mano, **con la palma vuelta hacia abajo** y a la izquierda y por la posición completamente horizontal del antebrazo.

Sexta posición: Se encuentra en el tercer sector. El brazo armado que está semidoblado junto con al arma, se halla contra el límite derecho del área de ataque del esgrimista. El antebrazo y la hoja forman una línea recta, dirigida hacia adelante y arriba. El codo defiende con éxito al costado, aproximadamente a todo lo largo de la mano. La hoja, está por encima de la cazoleta, ubicada a la altura y contra su oreja derecha, alzada y dirigida hacia arriba y a la izquierda en presencia de la empuñadura sencilla (Francesa).

Séptima posición: Se encuentra en el primer sector, contra el borde interior del área de ataque. El brazo semidoblado. La mano vuelta con la palma hacia arriba (Supinación) al nivel del límite inferior del tronco. La hoja está por debajo de la cazoleta, algo más a la izquierda de ella (aproximadamente unos 10 cm), y dirigido hacia adelante y abajo.

Octava: posición: El arma se localiza en el segundo sector contra el borde exterior del cuerpo y en tal posición están limitados los toques por la línea exterior del sector inferior del área de ataque; la mano, con la palma vuelta hacia arriba (Supinación) y algo hacia la izquierda, se encuentra a la altura del límite inferior del pecho. La hoja está por debajo de la cazoleta a la altura de la pelvis y dirigida hacia adelante y abajo. La cazoleta, no sale del contorno del área de ataque.





Novena posición El arma se encuentra sobre el tercer sector. El brazo a un nivel superior; la mano contra el deltoides del brazo derecho, la hoja está por encima de la cazoleta y dirigida adelante y a la izquierda, la posición central .de la hoja a la altura de los ojos. **Esta posición es usada raramente.**

(7) Pasos adelante

Los pasos son una medida principal de las maniobras. Según las formas del movimiento, pueden ser sencillos y cruzados y según su dirección, hacia adelante, hacia atrás, a la derecha y a la izquierda. La traslación del cuerpo, ya bien sea rápida o lenta y en cualquier dirección, debe ser realizada suave y ligeramente en una superficie horizontal, sin vacilación.

El paso adelante se efectúa con una suave arrancada (contracción de los músculos) de la pierna izquierda hacia adelante, y como resultado, (Inicio del desplazamiento del centro de gravedad) el tronco del esgrimista se traslada hacia el lugar del adversario. La pierna derecha es flexionada activamente en la rodilla en primer lugar, apoyándose con la ayuda de la base de los dedos, elevándose (levemente el talón) separándose del suelo, y flexionando la rodilla, se coloca a lo largo del pie con el apoyo del talón, al principio y de toda la planta del pie, después. La pierna izquierda es trasladada rápidamente hacia adelante a la misma distancia anterior, recuperándose así la posición de guardia.

Voces de mando: ¡Paso adelante!

(8) El paso atrás es efectuado con una suave arrancada de la pierna derecha hacia atrás a causa de la flexión de la misma en la rodilla y como resultado del cual el tronco, sin perder la posición vertical, es transportado hacia atrás. El pie izquierdo es trasladado hacia atrás, entrando en contacto con la superficie del suelo, primeramente, con la base de los dedos. Después la pierna derecha es trasladada a la misma distancia hacia atrás.

Voces de mando: ¡Paso atrás!





(9) Fondo

El fondo es el traslado rápido del cuerpo del esgrimista dirigido hacia el contrario con vistas a alcanzarlo con su arma, ejecutado por causa de un fuerte empuje hacia adelante con la pierna recta por detrás, inclinando el tronco hacia adelante y la presentación de la pierna derecha hacia el contrario. En su comienzo el movimiento propulsor es el de la pierna izquierda y en el final su alargamiento. El movimiento transportador de la pierna izquierda en el inicio del fondo contribuye a una flexión activa de la pierna derecha en la rodilla, por lo que la planta del pie se separa del suelo. Al mismo tiempo, con el comienzo del salto de las piernas y la inclinación del tronco, se lleva a cabo el enderezamiento de la pierna derecha, estirando la pierna izquierda, con el traslado de la pierna derecha mediante movimiento volante del músculo en primer término y de la rodilla después. El enderezar del brazo derecho se produce antes que cualquier otro movimiento acompañante de la acción, tanto de la pierna como del tronco. La planta del pie derecho se presenta según la línea de combate hacia adelante, estirando la pierna y colocando el talón del pie sobre el suelo con el subsiguiente traslado del soporte a toda la planta del pie. El traslado hacia adelante de la rodilla de la pierna derecha antecede al salto instantáneo hacia abajo y atrás de los dedos con la siguiente y pequeña elevación de la punta del pie en el pronunciamiento del pie hacia adelante. Como resultado de esto, el tronco avanza hacia adelante y ligeramente hacia abajo, aumentándose un poco su inclinación hacia el contrario. El movimiento del tronco hacia adelante es interrumpido tanto con la presentación de la pierna derecha que frena el movimiento general como con el movimiento de empuje de la pierna izquierda. En la posición final del fondo, las piernas están colocadas en la línea de combate como en la posición de combate, la izquierda completamente estirada y se apoya sobre el suelo con toda la planta sin variar la dirección del pie; la derecha curvada de modo tal que la rodilla se encuentra en posición vertical y se apoya en toda la planta. La pelvis ligeramente caída hacia abajo hasta tal posición que el muslo derecho se sitúa en posición horizontal. El brazo con el arma se encuentra estirado, con la palma dirigida hacia arriba y a la izquierda, la mano a la altura del mentón. La mano izquierda está estirada hacia





Federación Cubana de Esgrima



atrás, vuelta la palma hacia la izquierda, en posición horizontal. El tronco está ligeramente inclinado hacia adelante, pero menos que la pierna izquierda. La cabeza se mantiene erecta, con la cara vuelta hacia el oponente.

Voces de mando: Fondo

Regreso a la guardia: Es realizada por la impulsión de la pierna estirada hacia adelante a causa de su enderezamiento en la rodilla y en el traslado del pie atrás al lugar de salida, rozando el suelo con la base de los dedos. Junto con esto y al mismo tiempo se produce la flexión activa de la pierna y del brazo izquierdo, que contribuyen al movimiento del tronco hacia atrás y su retorno a una posición cercana a la vertical. El brazo armado con esto, adelantando los movimientos de las piernas y del tórax, asume una u otra posición en oposición hacia el arma del contrario.

Voces de mando: En guardia



Ciudad deportiva

Vía Blanca y Boyero , Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana

Pág. Web: <http://www.inder.cu>

Email esgrima@inder.cu Teléfono (537) 6485025 Fax (537)





Federación Cubana de Esgrima



Pruebas teóricas

Categoría 10-12 años

1. ¿Qué es la esgrima?
2. ¿Cuándo se ejecuta el saludo?
3. ¿A quién o quienes se les salud?
4. ¿Nombre el implemento (Armas) con el cual usted practica la esgrima?
5. ¿Características del arma?
 - ✓ ¿Peso?
 - ✓ ¿Partes en la cual se subdivide el arma?
 - ✓ ¿Partes en la cual se subdivide la hoja (Tercios del arma)
6. ¿Zona validad de su especialidad?
7. ¿Sectores de toque?
8. ¿Indumentaria (Equipamiento y vestimenta) características?
9. ¿Características del terreno?
10. ¿Subdivisión del terreno (Pista o pedana)
11. ¿Duración de los asaltos o combate?
12. ¿Funciones del árbitro en los combates de esgrima?
13. ¿Voces de mando?
 - ✓ En guardia , Listos , Adelante, Alto
14. Significado de las tarjetas
 - ✓ Amarilla Roja Negra
15. ¿Cuáles son los desplazamientos en la esgrima?
16. ¿Para qué se utilizan los desplazamientos?
17. ¿Que es para un esgrimista, la distancia?
18. ¿Mencione las distancias para la esgrima y diga las características de una?





Federación Cubana de Esgrima



19. ¿Cuales posiciones del brazo armado que conoce, menciones dos?
20. ¿Qué es una parada, menciones 2 de ellas?
21. ¿Qué es un ataque?
22. ¿Para qué se utiliza el fondo?
23. ¿Menciones un esgrimista cubano de la especialidad que practica?
24. ¿Cómo se compite en su especialidad Individual ____ Equipo____ Estafeta____
25. ¿Cómo se le llamarían a los practicantes de su especialidad?

Indicaciones generales

De obligatorio cumplimiento la realización de una preparación metodológica donde su tema principal será:

Tema: Pruebas técnicas de la categoría 10 – 12 (Liga Estudiantil, Pioneril)

Esta estará encaminada a tratar todo lo concerniente al sistema de evaluación, características de la actividad, temas a evaluar y condiciones de su aplicación, conjuntamente se informara el calendario regular de competiciones donde será insertada la convocatoria de las pruebas técnicas (Teóricas – practicas)

AA. La prueba técnica se desarrollara de forma individual,

BB. Como miembros del jurado debe de presentarse 2 o 3 jueces debidamente instruido para estas funciones.

CC. El valor de la prueba práctica asciende a 90 puntos como máximo y la prueba teórica que se realizara inmediatamente después de la ejecución practica será valorada con una escala máxima de 10 puntos, finalizando la misma se procederá a la sumatoria de las 2 actividades ejecutadas por el esgrimista en cuestión con un computo final que no excederá los 100 puntos.

DD. La cantidad de repeticiones permisibles no podrán exceder de su primera demostración de habilidades, queda prohibido de forma general la posibilidad de repetir elementos aislados o la selección integra en cualquiera de las pruebas ejecutadas.

EE. No se permite excederse en el cuestionario de preguntas, las cuales deben ser no menos de 1 o más de 5.





Federación Cubana de Esgrima



FF. En la prueba técnica (Teórica - practica) para el Nivel II (Categoría 10-12) no se le es permitido al maestro de arma o entrenador realizar las voces de mandos

Prueba

Se persona el esgrimista sobre la pista o pedana.

Desde la línea de puesta en guardia

A. Asume la primera posición

Voz del presidente del tribunal ¡Saludo! ¡Salut!

B. Ejecuta el saludo

Voz del presidente ¡En Guardia! ¡Engarde!

C. Asume la posición de Guardia

Voz del presidente! Listo, adelante ¡ Prêts?-Etes-Vous Prêts?

D. Inicia la ejecución de los elementos técnicos en el orden establecido

☆ Toque directo de punta

☆ Posiciones del brazo armado

☆ Pasos adelante

☆ Pasos adelante continuos

☆ Paso atrás

☆ Regreso a la línea de puesta en guardia

☆ Fondo

☆ Paso adelante y fondo

☆ Regreso a la línea de puesta en guardia

☆ Pasos adelante continuo y fondo

☆ Regreso a la línea de puesta en guardia

☆ Saltos adelante

☆ Saltos atrás

☆ Pasos adelante continuo y fondo, regreso a la guardia, paradas y ripostas en el lugar

☆ Paradas y ripostas con fondo

☆ Paradas, pasos adelante continuo y fondo

☆ Regreso a la línea de puesta en guardia

☆ Ejecutar el saludo



Ciudad deportiva

Vía Blanca y Boyero , Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana

Pág. Web: <http://www.inder.cu>

Email esgrima@inder.cu Teléfono (537) 6485025 Fax (537)





Federación Cubana de Esgrima



GG. Tiempo máximo de duración de la actividad 1 minuto y 30 segundos por esgrimista concursante.

HH. Prohibido cualquier reclamación que no atañe, la violación del reglamento competitivo del evento (Aspectos inherentes a la apreciación y criterios subjetivos) no serán tomadas en cuenta, como reclamaciones siendo estas improcedente

II. Solo se permitirán las reclamaciones 5 minutos posteriores a la conclusión de la presentación, esta debe de estar dirigida a la comisión técnica del evento, por el representante del municipio o región y el entrenador o maestro de arma que tenga implicado a un esgrimista de su equipo.

JJ. No son procedentes reclamaciones solicitadas por padres, representantes o esgrimistas de forma personal.

KK. La comisión técnica está en la obligación de dar la respuesta a la reclamación cuando más tarde al finalizar el evento (Mismo día)

LL. Cada región, o municipio podrá presentar hasta 3 competidores como máximo y mínimo 1

MM. No se efectuara evento por equipo este resultado se derivara de la sumatoria de las calificaciones alcanzadas por sus integrantes de forma individual divididas entre 3.

NN. Si no se presenta equipo completo (3 integrantes) el resultado lo invalida para la lid de equipos.

OO. Es permitido celebrar ambos sexo, en la misma fecha de competición, participando por separado (2 competiciones) y obligatorio que ambos sean de la misma especialidad (Arma)

PP. Solo serán utilizables el equipamiento aprobado por las comisiones provinciales a bajo aprobación de la FCE.

Teórica

QQ. La parte teórica de la actividad se realizara de forma individual, el valor general de la misma será de 10 puntos posterior a la sumatoria de las interrogantes realizadas al esgrimista, las cuales no podrán exceder de 5 interrogante e inferior de 2.

RR. Los miembros del jurado tiene previa consulta con la comisión técnica la prerrogativa de confeccionar sistemas de baterías para la actividad.

SS. Ejemplo:



Ciudad deportiva
Vía Blanca y Boyero , Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana ✪
Pág. Web: <http://www.inder.cu>
Email esgrima@inder.cu Teléfono (537) 6485025 Fax (537)





Federación Cubana de Esgrima



TT. A: Preguntas (1 / 2 / 4/ 7 / 8) B: Preguntas (15 / 18) C: Preguntas (10 / 21 / 17/ 12 / 7)

UU. No se podrá repetir el mismo cuestionario a otro miembro del equipo que se esté evaluando.

VV. Las respuestas a las interrogantes, deben corresponder con lo establecido.

WW. No se permitirá el cambio de pregunta en el momento de la evaluación por otra de cualquier tipo aun estando entre las interrogantes del formulario general.

XX. Se prohíbe de forma resuelta la corrección de la respuesta al esgrimista o entrenador durante dure la actividad.

YY. Quedara instituido que cualquier cambio o enmienda, realizada a la actividad anteriormente expuesta debe de ser informado a la FCE para su análisis y posterior aceptación o denegación.

ZZ. Todo cambio o modificación se expondrá en la reunión nacional del deporte convocada dentro de la temporada o año fiscal vigente y debe de ser aprobada por al menos el 50 más 1 de las comisiones o representantes territoriales, afiliados a la FCE.





(Nivel III) Categoría Cadete (13-15) Años.





Federación Cubana de Esgrima



Capítulo VIII

Convocatoria del deporte a partir de 2016 – 2020 (Nivel III) Categoría Cadete (13-15) Años. (Nivel competitivo Nacional) Juegos Escolares.

El INDER y la Comisión Nacional de Esgrima convocan por este medio a todos los deportistas vinculados a la práctica sistemática de la esgrima en nuestro país, a participar en los eventos Nacional Pioneriles en las tres modalidades de la esgrima deportiva y ambos sexos (Femenino y Masculino).

☆ Bases Generales

Primera: Podrán participar todos los deportistas correspondientes a las categorías 13 -15 años, teniéndose en cuenta la fecha del 1ro de enero hasta el 31 de diciembre año fiscal.

Segunda: La cifra de participantes por modalidad será la establecida por la Dirección de Programación Deportiva (Nacional) teniendo en cuenta las modalidades y sexo convocados por la Comisión Nacional, las cuales son como mínimo (1) y como máximo (3).

Tercera: La participación de dicha competencia tendrá carácter nacional (Según disponibilidad) teniendo en cuenta la práctica masiva del deporte en el país.

Cuarta: Clausulas especificas y sistema de competición

➤ Edad de los participantes

III. Nadie puede participar en una prueba oficial en cualquier arma que sea, sino tiene, (la edad requerida para la categoría el 1º de enero del año de la prueba.

IV. Los participantes a todas las pruebas deben tener menos de (la edad requerida para la categoría) a medianoche del 31 de diciembre del año que precede al año en que estas se efectúan.

➤ Todos los participantes al no haber alcanzado la mayoría de edad todavía deben, estar acompañados por uno de sus padres tutores o representante, o por una persona que haya sido delegada con un formulario válido de uno de sus padres o tutores que lo autoricen a tomar las decisiones relativas a su salud, o bien, hacer redactar una carta poder de ese tipo a alguien que sea mayor de edad,





que esté constantemente presente en el lugar de la competencia y que haya aceptado la responsabilidad estipulada en dicha carta poder.

Designación

El directorio técnico está compuesto de personas que tienen la práctica y la capacidad de organizar las competiciones.

- a) La Dirección técnica está garantizada por 3 miembros designados por la FCE.
- b) El Presidente del Directorio Técnico así como los otros miembros son designados por la FCE .
- c) En caso de igualdad de votos dentro del Directorio Técnico, el voto del Presidente del Directorio Técnico es preponderante.
- d) Los miembros del Directorio técnico no pueden simultanear sus funciones con ninguna otra actividad en el torneo, tales como capitán de equipo, delegado oficial de su provincia , árbitro, tirador, etc.

Material y su control

Este será enteramente responsabilidad de la FCE quedando prohibido la utilización de armamento o implementación que no sean homologada por el directorio técnico del evento y por instancias superiores (Federación cubana de esgrima) FCE.

Baremo de puntos

Tabla de puntuación según lugares											
Puesto	1er	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º a 16º	17º a 32º	33ºa 64º
Puntos	32	26	20	18	16	15	14	13	8	4	2
Individual	32	26	20 <i>exaequo</i>		14			8	4	2	

Los procedimientos para celebrar la competición

- ⊛ Eliminación directa con fórmula mixta
- d) El procedimiento por poules examina la división de los participantes en grupos (5 – 8 personas), en cuyos marcos, cada deportista realiza los combates (match) con cada uno de los adversarios. Con posterioridad una cantidad determinada que compiten y ocupan los mejores lugares pasa a la ronda siguiente de la competición.





- e) El procedimiento de eliminación directa predetermina el final de la competencia para un deportista después de la primera derrota, así como también en casos determinados la ejecución de combates de consuelo entre los deportistas perdedores, cuyas victorias les permiten continuar la lucha por el campeonato.
- f) Las competencias de eliminación directa con fórmula mixta presentan en sí una combinación de los combates por el principio eliminación con un grupo único y del match con eliminación directa.

Cuarto: Se aplicará el sistema de puntos de acuerdo a las orientaciones emitidas por la dirección de programación deportiva. En caso de que existan empates en los puntos entre dos o más localidades o deportistas, para determinar la tabla de puntuación de los resultados deportivos, se determinará el ganador teniendo en cuenta lo siguiente:

- ❖ El resultado de puntuaciones individuales de ambos.(individuales)
- ❖ El resultado de puntuaciones individuales de los miembros del equipo (Equipo)
- ❖ Los aspectos planteados en el Reglamento Internacional de la FIE para estos casos.

Quinto: Las competencias serán regidas por el Reglamento Internacional de la FIE la FCE, con las adecuaciones previstas en las bases estratégicas del programa técnico metodológico.

Sexto: Se realizarán pruebas técnicas, las cuales evaluarán el cumplimiento de los objetivos pedagógicos previstos en el programa de enseñanza, aspecto que se suma para determinar el resultado general, comprobándose el nivel vencido en la fecha del evento.

☆ Bases Especiales

Primera: Como documento oficial de los participantes se exige la Tarjeta del Menor, y boleta de nota (Promoción escolar) el cual será necesario para verificar la edad de los participantes en el momento que lo solicite las Comisión provinciales o nacionales, así como la documentación establecida por el departamento de deporte escolar.





Segunda: La FCE se reserva el derecho de resolver cualquier situación que no se encuentre contemplada en las bases y reglamentos de este evento. (Con la anuencia del Inder)

Tercera: Se premiarán las especialidades (Florete, Espada, Sable) (Masculino, Femenino) de manera individual, teniendo en cuenta los puntos acumulados por cada deportista (Se otorgarán 2 (terceros lugares, medallas de bronce)).

Cuarta: Se premiarán las especialidades (Florete, Espada, Sable) (Masculino, Femenino) por equipo, teniendo en cuenta los puntos acumulados por cada deportista (Se otorgará 1 (terceros lugares, medallas de bronce)).

Quinta : Las reclamaciones se realizarán como indica el reglamento internacional en el momento que se cometa una imprecisión en la aplicación del reglamento, según la forma y sistema establecido, las reclamaciones sobre los resultados finales del evento y la puntuación, deben realizarse en el marco del mismo y se consideran improcedentes una vez finalizada la competición en cuestión.

Bases Estratégicas (Nivel III) Categoría Cadete (13-15) Años.

La prueba técnica tendrá una duración máxima de 2 minutos y el componente teórico 1: 30 minutos máximo.

6. Los aspectos planteados en las presentes bases son susceptibles a cambios en dependencia de los cambios que pudieran surgir en el reglamento internacional.
 7. La selección del deportista más destacado en caso de empate se desempata con el índice académico.
 8. Se acuerda premiar o reconocer al mejor índice académico de los medallistas de cada especialidad.
- ★ Aspectos a tener en cuenta para el ingreso a los centros provinciales.
1. Ubicación en el ranking provincial de la categoría (Resultados deportivos)
 2. Habilidades motrices, coordinación y temperamento.
 3. Grado de desarrollo físico y el registro del rendimiento.
 4. Factores hereditarios y de salud.
 5. Valoración de la regularidad del progreso del entrenamiento.





6. La coordinación de los movimientos.
7. La capacidad de comprensión y ejecución de los ejercicios.
8. La diferenciación de los esfuerzos musculares.
9. Sensaciones vestibular.
10. Estado de salud y constitución física.
11. Situación social para la orientación hacia el deporte.

(Nivel III) Categoría Cadete (13-15) Años. III)

Objetivos generales y específicos por edades y categorías.

Objetivos Generales:

- Arraigar la práctica de la actividad física como un medio de mantener niveles adecuados de salud.
- Consolidar hábitos de conducta e higiene acorde a los principios morales y éticos de nuestra sociedad socialista.
- Consolidar su amor patrio en defensa de los intereses y conquistas alcanzadas por la Revolución en beneficio de la sociedad socialista.
- Desarrollar la capacidad de trabajo y la plasticidad en sus movimientos.

Objetivos Específicos:

Para los estudiantes que se inician en estas edades serán:

- Iniciar el aprendizaje de las posiciones y los desplazamientos.
- Iniciar el adiestramiento de las técnicas de la especialidad.
- Conocer los elementos de la reglamentación referente a su arma así como aspectos de carácter general.
- Aprender los elementos técnico táctico de su arma específica.

Para aquellos estudiantes que comenzaron su aprendizaje en categorías anteriores serán:

- Consolidar los elementos técnico tácticos estudiados acorde a sus características particulares.
- Dominar los conocimientos técnico-tácticos que se plantean en él programa de esta Categoría 13-15 años.





- Desarrollar el repertorio técnico táctico acorde a las particularidades individuales.
- Profundizar sus conocimientos en el reglamento de Esgrima.

Contenido de trabajo de los diferentes aspectos de la preparación del deportista atendiendo a las edades y categorías.

(Nivel III) Categoría Cadete (13-15) Años. III)

Contenido de la preparación física general. (Florete, Espada y Sable)

- Perfeccionamiento de los ejercicios en la formación, giros y cambios de formación, diferentes tipos de marcha, carreras y saltos.
- Ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas y entrenabilidad de habilidades: fuerza rápida, resistencia a la fuerza y a la velocidad, resistencia específica, flexibilidad, coordinación y equilibrio, por medio de ejercicios gimnásticos y con implementos auxiliares, carreras con cambios de dirección, velocidad, ritmo y amplitud.
- Ejercicios dinámicos con y sin implementos para la fuerza y velocidad de manos y piernas con progresión en la complicación de los mismos y acento especial al desarrollo de la resistencia.
- Juegos pre deportivos para la entrenabilidad de habilidad y desarrollo de capacidades físicas .
- Ejercicios para el desarrollo de la cultura general de los movimientos con elegancia y plasticidad.

Nota: En esta Categoría se necesita a su vez de un tratamiento individualizado dado el nivel que se presenta en los alumnos, por tanto es imprescindible tratar casuísticamente las insuficiencias, además de cumplir los objetivos generales.

Contenido de la preparación física especial. (Florete, Espada y Sable)

- Grupos de ejercicios para profundizar en el desarrollo de la velocidad de reacción simple y compleja, tiempo de anticipación, sentido de la distancia y táctil.





- Consolidar el desarrollo de la iniciativa y creatividad en la solución y cumplimiento de tareas con el empleo de ejercicios de ayuda y de carácter técnico táctico individuales y en pareja.
- Juegos pre deportivos en circuito e intervalo con contenido táctico individual y por equipos.
- Ejercicios de ayuda para el perfeccionamiento del trabajo de las capacidades físicas, rapidez, fuerza, resistencia a la fuerza y la velocidad, resistencia específica, coordinación y equilibrio, por medio de carreras con distintos tipos de arrancada y cambios de direcciones, velocidad ritmo y amplitud.
- Ejercicios dinámicos con y sin implementos para la fuerza y la velocidad de las manos y piernas con progresión en la complicación de los mismos.
- Juegos pre deportivos como baloncesto, fútbol y otros para el desarrollo de habilidades, rapidez, coordinación y resistencia.
- Ejercicios para el desarrollo de la cultura general de los movimientos con elegancia y plasticidad.

Nota: Como ya apuntamos, en la categoría 10-13 los contenidos de la preparación general y especial son similares para los distintos tipos de armas, sexo e instituciones, y se orientan de la forma que antecede. Solo que en el caso de esta categoría, los entrenadores han de tener mucho más en cuenta las insuficiencias que de forma particular presentan sus atletas, planteándole medidas de carácter individual para superar las mismas a partir de cumplimentar con los objetivos que de carácter general se establezcan. En esta categoría a los alumnos debe dársele un tratamiento más individualizado sobre sus aspectos insuficientes, pues los mismos influyen negativamente sobre la consolidación de los fundamentos técnicos.

Contenido de la preparación técnico táctica. (Florete)

- En las áreas deportivas se pueden dar los casos de estudiantes de esta categoría que comiencen la práctica de esta disciplina. Con ellos, el procedimiento será como sigue: Iniciar el estudio por el vencimiento de los contenidos técnico-tácticos planteados para las edades de iniciación deportiva, pasando con posterioridad a los de 10-12 años, para después comenzar con el dominio que se establece para la de 13-15 años
- En los objetivos: Estudiar y Consolidar, sé incluye el de Perfeccionar, lo cual, como la experiencia demuestra, es posible de ejecutar con estos grupos de edades.





- Consolidar los contenidos técnico-tácticos de la categoría 10-12 haciendo énfasis en aquellas acciones o grupos de acciones que más se adecuen al estilo individual de cada esgrimista.
- Consolidación y perfeccionamiento de los ataques directos a los distintos sectores y de las paradas y riposta directas contra los mismos y las contra - ripostas.
- Consolidación y perfeccionamiento de las paradas de séptima, octava, segunda y primera, con sus correspondientes ripostas.
- Consolidación y perfeccionamiento de los ataques por pase a los diferentes sectores y de las paradas directas y circulares contra los mismos con sus correspondientes respuestas directas y por pase.
- Estudio de los ataques con flecha.
- Estudio y consolidación de los ataques por coupè.
- Estudio y consolidación de las diferentes variantes de ataques.
- Consolidación y perfeccionamiento de las variantes de ataque por finta 1-2 (fintas de ataque directo y por pase, finta de pase y doublé).
- Consolidación y perfeccionamiento de los ataques por batimiento directo y por cambio.
- Estudio y consolidación de los ataques por presión y ligamiento y su uso en las acciones combinadas.
- Estudio y consolidación del final de las acciones en la corta distancia.
- Consolidación y perfeccionamiento de la remis, reprís y ataques repetidos.
- Consolidación y perfeccionamiento de los contraataques en tiempo y al encuentro con y sin oposición.
- Consolidación del sistema ofensivo y defensivo.
- Aplicar en el combate los elementos estudiados.

Contenido de la preparación técnica táctica: (Espada)

- ⇒ Al igual que en el Florete, los alumnos de esta categoría pueden comenzar en estas edades la práctica de esta disciplina deportiva en el área, por lo tanto, en esta arma se procederá al igual que lo planteado en florete.





- Perfeccionamiento de los contenidos técnicos tácticos de la categoría anterior, haciendo énfasis en aquellas acciones o grupos de ellas que más se adecuen al estilo individual de cada atleta.
- Estudio de los ataques con flecha.
- Consolidación y perfeccionamiento de los ataques al encuentro con y sin oposición.
- Estudio y consolidación de los toques con la desviación del cuerpo.
- Consolidación y perfeccionamiento de los ataques por finta, sus variantes y sus correspondientes remis o reprís.
- Estudio y consolidación de las paradas circulares y sus correspondientes ripostas directas y por pase con oposición y sus correspondientes remis o reprís.
- Estudio y consolidación de los batimientos directos y por cambios de cuarta, sexta y sus correspondientes remis o reprís
- Estudio y consolidación del libramiento.
- Estudio y consolidación de los ataques por ligamentos directos y con el empleo de la transportación y sus correspondientes remis o reprís.
- Consolidación y perfeccionamiento de las acciones combinadas con los elementos técnicos tácticos ofensivos estudiados y sus correspondientes remis o reprís.
- Consolidación y perfeccionamiento de las acciones de segunda intención.
- Consolidación y perfeccionamiento de los diferentes tipos de ataques y sus correspondientes remis o reprís .
- Estudio y consolidación del final de las acciones en la corta distancia.
- Consolidación y perfeccionamiento de las remis, reprís Ataques repetidos.
- Perfeccionamiento de los contraataques al encuentro con oposición.
- Consolidación del sistema ofensivo y defensivo.
- Aplicar en el combate los elementos estudiados.

Contenido de la preparación técnico táctica: (Sable)

⇒ Tal como ya señalamos en Florete y Espada, en esta arma también puede darse el caso de que en las áreas comunitarias comiencen la práctica de esta





modalidad atletas en edades de esta categoría, con ellos se debe proceder tal como indicamos en el florete y la espada.

- Perfeccionamiento de los contenidos técnicos tácticos de las categorías anteriores, haciendo énfasis en aquellas acciones que más se acomoden al estilo individual de cada atleta.
- Consolidación y perfeccionamiento de los ataques por fintas.
- Estudio y consolidación del ataque directo y riposta directa y por cambios.
- Estudio y consolidación del ataque directo, con sus correspondientes paradas y respuestas con toques y golpeo.
- Estudio y consolidación de los ataques por batimiento con sus respuestas directas y por cambios.
- Estudio y consolidación de los contraataques a la cabeza.
- Estudio y consolidación de las paradas semicirculares (primera y segunda), las circulares (tercera y cuarta) y sus ripostas
- Estudio y perfeccionamiento de los ataques con traverzon, diagonal (filo), horizontal (filo), e invertido (contrafilo).
- Estudio y perfeccionamiento del triangulo defensivo y riposta por traverzon, diagonal, horizontal he invertido.
- Estudio y perfeccionamiento del ataque por filo al brazo con fondo.
- Estudio y perfeccionamiento del contraataque por filo al brazo, por arriba.
- Estudio y perfeccionamiento del ataque con flecha sin cruses de piernas.
- Consolidación y perfeccionamiento de las defensas y sus correspondientes respuestas.
- Consolidar y perfeccionamiento de las acciones combinadas.
- Consolidación y perfeccionamiento de los sistemas ofensivos-defensivos.
- Aplicar en el combate los elementos estudiados.

Contenido de la preparación teórica. (Florete, Espada y Sable)

- Conocimientos generales del reglamento de esgrima y en particular de su arma.
- Prácticas de arbitraje dentro de las sesiones de entrenamiento.





- Perfeccionamiento de su trabajo como árbitro en competencias.
- Aplicación de las reglas de seguridad e higiene en nuestro deporte.
- Conocimiento y aplicación de las normas de conducta y disciplina, dentro del entrenamiento y en competencias.
- Conocimiento de las bases sociales, políticas y económicas en las que se sustenta el deporte revolucionario.

Tiempo de trabajo total (%) para cada uno de los aspectos de la preparación del deportista por categoría de competencia

Relación de la preparación General y Especial en el proceso de entrenamiento de larga duración. (Tabla Referencial)

Años	1	2	3	4	5	6	7	8
PFG	70%	70%	60%	60%	50%	50%	40%	40%
PFE	30%	30%	40%	40%	50%	50%	60%	60%

Tipo de planificación: Periodización del entrenamiento

Nota: Se prohíbe la planificación del entrenamiento en este Nivel (III) por cualesquiera de las formas y metodología existente que no responda a la planificación por (Periodización del entrenamiento/ Modificada)

(Nivel III) Categoría Cadete (13-15) Años. III)

Tiempo total del Macro ciclo 52 semanas (entre 760 a 800 horas de trabajo).

Desglose del tiempo por actividad:

Preparación	Periodo Preparatorio De 30 a 40 semanas		Periodo Competitivo De 10 a 15 semanas	Periodo de tránsito De 4 semanas
	General	Especial		
Física Gral.	27-30 %	10-15 %	5-10 %	70-80 %
Física Espec.	22-25 %	20-30 %	10-15 %	10-20 %
Técnico-Tác	42-50 %	52-69 %	72-84 %	5-10 %
Teórica	1-3 %	1-3 %	1-3 %	-





Observaciones: En el período preparatorio se deben planificar como mínimo de dos a tres - Mesociclos en la etapa general (entre 18 a 22 semanas) y también de dos a tres en el especial (entre 14 a 20 semanas). Se puede planificar un mesociclo competitivo (entre 3 a 4 semanas) si las exigencias del calendario deportivo así lo demandan.

El periodo competitivo se ajustará a 2 ó 3 mesociclos (entre 10 a 15 semanas) de acuerdo a las características del calendario de competencias.

Orientaciones metodológicas El entrenamiento deportivo y su planificación

Entrenamiento deportivo:

Proceso pedagógico orientado directamente hacia el logro de elevados resultados deportivos, encaminado básicamente al logro de forma predictiva la forma deportiva.

Proceso pedagógico:

Porque plantea el entrenamiento como una sucesión de hechos y situaciones interconectados entre sí, que son tratados con leyes, principios y objetivos de la pedagogía como ciencia.

Resultado deportivo:

Proceso orientado al logro de elevados resultados dado por un aumento de rendimiento deportivo.

Forma deportiva:

Objetivo y fin del entrenamiento deportivo y delimita la línea de trabajo a seguir.

Objetivos del entrenamiento deportivo:

- Lograr un desarrollo físico multilateral.
- Mejorar el desarrollo físico específico.
- Elevar los niveles de entrenabilidad de las habilidades
- Perfeccionar la técnica del deporte
- Mejorar y perfeccionar la estrategia.
- Cultivar las cualidades volitivas.
- Lograr la ruptura de la hemostasia en individuos sanos .
- Fortalecer el estado de salud del deportista.
- Prevenir lesiones.
- Instruir de conocimientos a los deportistas.





Posibilidades del entrenamiento deportivo

- Aumento del rendimiento.
- Mantenimiento del rendimiento.
- Reducción del rendimiento.

Importancia de la planificación del entrenamiento

Todo proceso pedagógico demandado en su estructuración de una guía, permitiéndole la aplicación de métodos y procedimientos correctamente estructurados, con el propósito marcado de cumplir con los objetivos propuestos, siendo posibles previsores de los resultados a corto mediano y largo plazo.

Componentes del entrenamiento

Magnitudes que determinan o dosifican al propio entrenamiento, se les distingue además como características de la carga y comprenden:

1. Volumen de entrenamiento) :(cantidad total de la carga de entrenamiento)

Partes integrantes del volumen de entrenamiento:

- El tiempo o la duración del entrenamiento (segundos, minutos, horas.)
- La distancia cubierta (metros, kilómetros).
- La carga elevada por unidad de tiempo (kilogramos)
- El número de repeticiones de un ejercicio o elemento técnico ejecutado en un momento dado.

2. Intensidad del entrenamiento :(nivel de la carga del entrenamiento).

Componente cualitativa del trabajo ejecutado en un periodo determinado de tiempo. A más trabajo realizado por unidad de tiempo, mayor será la intensidad.

3. Densidad del entrenamiento (tiempo entre los diferentes estímulos de entrenamientos).

Relación expresada en tiempo entre las fases de trabajo y de recuperación del entrenamiento.

4.- Complejidad del entrenamiento (Grado de dificultad de un ejercicio o complejos de estos empleados en el entrenamiento).





Se refiere al grado de sofisticación de un ejercicio empleado en el entrenamiento. La complejidad de un entrenamiento, la demanda de coordinación, podría ser una causa importante de aumento de la intensidad del entrenamiento.

Estructuras del entrenamiento deportivo

Macro ciclos

Periodos

Etapas

Meso ciclos

Micro ciclos

Macro ciclo: Es el término utilizado para describir un ciclo de entrenamiento relativamente largo que incluye varias fases.

Periodización:

Es la forma de estructurar el entrenamiento deportivo en un tiempo determinado a través de periodos lógicos, donde se comprenden las regulaciones del desarrollo de la preparación del deportista para la obtención de la forma deportiva.

Razones por las que el entrenamiento se estructura en periodos:

- 1.-El deportista no puede mantener por mucho tiempo la forma deportiva debido a las limitaciones biológicas
- 2.-Los cambios periódicos de la estructura y contenido del entrenamiento son una condición necesaria del perfeccionamiento deportivo para poder alcanzar un nuevo y superior escalón en el desarrollo de los deportistas.

Tipos de periodos, características:

1.- Periodo preparatorio:

En este periodo deberá desarrollarse ampliamente los elementos que constituyen la base para la fase de adquisición de la forma deportiva.

Duración:

3--- 5 Meses Deportes de combate.

En la preparación de atletas jóvenes esto varía recomendándose un incremento de 6 --8 meses.





Etapas del periodo preparatorio:

Etapa de preparación general

- ✓ Crea las bases para la adquisición de la forma deportiva, elevándose el nivel general de la capacidad de trabajo a través del desarrollo de las capacidades funcionales, motrices y habilidades.
- ✓ Se caracteriza por el aumento paulatino del volumen y la intensidad, pero preferiblemente el volumen con mayor proporción.
- ✓ La utilización de ejercicios competitivos es mínima.
- ✓ Duración en deportistas noveles aproximadamente el 60% o 70% pudiendo llegar en deportistas iniciados al 80%

Relación de trabajo entre la preparación general y especial:

Años	1	1	2	3	4	5	6	7	8
PFG	80%	75%	70%	60%	60%	50%	50%	40%	40%
PFE	20%	25%	30%	40%	40%	50%	50%	60%	60%

Etapa de preparación especial:

- ✓ Crea las bases para la adquisición inmediata de la forma deportiva.
- ✓ Se debe garantizar el desarrollo amplio de las capacidades funcionales especiales, motrices y hábitos específicos del deporte.
- ✓ Generalmente dura del 30% al 40% del tiempo destinado al periodo preparatorio. En deportista de mayor nivel y experiencia competitiva puede durar el 60%, 70% o más.
- ✓ El volumen alcanza su máximo nivel, se estabiliza y comienza a disminuir. La intensidad continúa aumentando.
- ✓ Es posible la participación en competencias del calendario oficial.
- ✓ Relación de trabajo entre la preparación general y especial:

Periodo competitivo:

- ✓ Se concentran la competición fundamental del calendario oficial.
- ✓ Se obtiene, estabiliza la forma deportiva.
- ✓ La duración dependerá fundamentalmente de la duración del periodo preparatorio.
- ✓ El volumen continúa disminuyendo hasta estabilizarse.
- ✓ La intensidad alcanza su mayor nivel.





- ✓ El medio fundamental son los ejercicios competitivos y realización de las competiciones .
- ✓ Relación de trabajo entre la preparación general y especial:

Periodo de transito:

-Está orientado hacia las actividades del descanso activo, con el objetivo de lograr que el deportista regrese a niveles normales en cuanto a su desarrollo biológico.

Estructura de los microciclos de entrenamiento:

Los micros ciclos son los ciclos más pequeños de la estructura del plan de entrenamiento.

En la práctica del deporte se utiliza frecuentemente el ciclo semanal (7 días).

El tipo de deporte no determina la duración del micro ciclo, la misma depende de las tareas del proceso de entrenamiento.

Tipos de microciclo:

- Micro ciclos corriente u ordinarios.
- Micro ciclos de choque.
- Micro ciclos de aproximación.
- Micro ciclos de competición.
- Microciclos de restablecimiento o recuperatorio.

Características de cada microciclo:

Microciclos corriente u ordinario:

Se caracterizan por el crecimiento uniforme de las cargas, por un volumen considerable y por un nivel limitado de la intensidad, generalmente se utiliza en la etapa de preparación general.

Microciclos de choque:

En estos ciclos es característico que a la par del volumen creciente de las cargas sé de una alta intensidad generalmente se utiliza en la etapa de preparación especial.

Microciclos de aproximación:

Se organizan según las reglas de acercamiento a las competencias las estructuras de estos ciclos son planificadas para modelar varios elementos del régimen y el programa de las próximas competencias.





Microciclos de competición:

Posen un régimen principal de actuación, establecidos por las reglas oficiales del reglamento del torneo completo. Toda la organización de la preparación del deportista esta orientada a asegurar el estado optimo de la preparación en el momento de la competencia.

Microciclos de restablecimiento o recuperatorio:

Siguen habitualmente a las competencias altamente tensas, se introducen al final de las series de microciclos propiamente de entrenamiento, donde las exigencias de las cargas fueron altas, con frecuencia después de los microciclos de choque.

Estructura de los mesociclos de entrenamiento:

Los Mesociclos son los ciclos medios de la estructura del plan de entrenamiento. Representan la combinación de algunos microciclos, incluyendo dos como mínimo. Frecuentemente los Mesociclos incluyen de 3 a 7 microciclos.

Tipos de mesociclos:

Mesociclo entrante o introductorio.

Mesociclo básico de carácter desarrollador

Mesociclo básico de carácter estabilizador.

Mesociclo preparatorio de control.

Mesociclo de pre- competición.

Mesociclo de competición.

Mesociclo de restablecimiento mantenedor.

Mesociclo preparatorio de restablecimiento.

Nota: Varios autores teniendo en cuenta asentó de la preparación (Objetivo a alcanzar) lo mencionan como

Ejemplo # 1: Mesociclo básico desarrollador de resistencia.

Ejemplo # 2 : Mesociclo básico desarrollador I .

Característica de cada mesociclos:

Meso ciclo entrante o introductorio:

Habitualmente con ellos se inicia el periodo preparatorio del ciclo grande.

El volumen puede alcanzar magnitudes considerables y la intensidad es baja.

Predominan los ejercicios de carácter general.





⇒ Formas de organización:

Corriente- corriente- restablecimiento.

Corriente- corriente- corriente- restablecimiento

Mesociclo basico de carácter desarrollador:

Desempeñan un papel muy importante cuando el deportista pasa a un nivel nuevo de capacidad de trabajo.

Existe un aumento considerable de las cargas de entrenamiento.

Estos se alternan con los mesociclos básicos de carácter estabilizador.

⇒ Formas de organización:

corriente- corriente- choque- restablecimiento.

Mesociclo básico de carácter estabilizador:

Se caracteriza porque su combinación con los básicos de carácter desarrollador interrumpen temporalmente el crecimiento de la carga, lo que posibilita adaptación a las exigencias del entrenamiento.

Contribuye a la fijación de las estructuras de adaptación.

⇒ Formas de organización:

Corriente- aproximación- competición- competición –restablecimiento.

Mesociclo preparatorio de control:

Representa la forma de transición entre los mesociclos básicos y de competición.

El entrenamiento se combina con series de competiciones.

⇒ Formas de organización.

Corriente- aproximación- competición- competición -restablecimiento

Mesociclo PRE-Competición:

Son típicos de las etapas de preparación inmediata a las competencias fundamentales.

La particularidad fundamental del entrenamiento está determinada por el hecho de que en él es necesario modelar con mayor aproximación posible todo el régimen de actuación del deportista.

⇒ Formas de organización.

-aproximación- aproximación – competición - aproximación –competición - restablecimiento.

Mesociclo de Competición:

-Es el tipo principal de ciclos medios en el periodo de las competencias más importante.





⇒ Formas de organización,

Para meso ciclos competitivos con pocas exigencias competitivas y que adoptan una estructura simple.

Aproximacion-aproximacion-competicion-competicion-restablecimiento.

Para mesociclos con estructura compleja por el considerable número de competencias.

Aproximacion-competicion-aproximacion-competicion-competicon-restablecimiento mantenedor-competición -restablecimiento.

Mesociclo de restablecimiento mantenedor:

Se caracteriza por un régimen de entrenamiento más suave, con el objetivo de lograr alivios en las exigencias de las cargas dirigidas a incrementar y mantener el nivel de entrenamiento especial.

Se utiliza cuando el periodo competitivo es muy largo.

Se puede utilizar en las etapas intermedias de un macro ciclo a otro en la periodización múltiple.

Mesociclo preparatorio de restablecimiento:

Es similar al meso ciclo básico pero incluye una cantidad acrecentada de micro ciclos de restablecimiento, por lo que su principal objetivo es la recuperación y restablecimiento del deportista al final del ciclo grande de entrenamiento.

⇒ Formas de organización.

restablecimiento-corriente-corriente-restablecimiento-restablecimiento.

Concepto de rapidez:

Es la capacidad de realizar una tarea motriz en determinadas situaciones en un relativo mínimo de tiempo o con una máxima frecuencia.

Rapidez o velocidad

La rapidez y la velocidad son características diferentes de las funciones motrices del hombre. La Rapidez es una propiedad general del S. N. C. que se manifiesta de forma total en las reacciones motoras y cuando se ejecutan movimientos muy simples sin sobrecargas, las características individuales de la RAPIDEZ en todas sus formas de manifestación están condicionadas a los factores genéticos, y por tanto, la posibilidad de desarrollarlos está limitada.





Concepto de resistencia:

Es la capacidad que tiene el organismo de realizar una actividad física larga sin que disminuya su efectividad.

Concepto de movilidad:

Es la capacidad que tiene el hombre de ejecutar movimientos con una gran amplitud.

Preparación psicológica:

La preparación mental y la autorregulación psicológica de los deportistas son aspectos fundamentales en el éxito del deportista.

Preparación teórica.

El deportista tiene que ser entrenado no solo prácticamente, sino también instruido teóricamente.

- Aspectos en que se sustenta la preparación teórica
- Historia y devenir de la actividad.
- Reglamentos y normas del deporte.
- Causas prevención y cura de lesiones.
- Nutrición deportiva.
- Principios del entrenamiento deportivo
- Concepto de planificación del entrenamiento.
- Doping dentro del deporte .

Características de los diferentes tipos de preparación:

Preparación física:

- ✓ Es el proceso de desarrollo de las capacidades físicas que responden a las necesidades específicas del deporte concreto elegido para la especialización
- ✓ Se orienta hacia un carácter más general o específico en relación con la edad, la preparación del deportista, el tipo de deporte las etapas y contenido del entrenamiento.
- ✓ Se divide en general o especial de acuerdo con el contenido de sus ejercicios.
- ✓ La preparación física general juega un papel más importante en los primeros años de formación, mientras que en la etapa de alto rendimiento deportivo juega un papel más importante la preparación física especial.





Aspectos que contempla el plan de entrenamiento escrito:

Modificaciones provocadas en los planes individuales de entrenamiento por los resultados de:

- ✓ Test pedagógico.
- ✓ Pruebas médicas.
- ✓ Pruebas psicológicas.
- ✓ Análisis del comportamiento de las lesiones.
- ✓ Relación y motivos de los atletas que causaran baja.
- ✓ Relación de las nuevas promociones.
- ✓ Detallar los principales aspectos que afectaron la preparación y que componentes de la misma.

Orientaciones para la confesión del plan de entrenamiento (Nivel III)

Plan escrito de entrenamiento

Centro de entrenamiento: _____ **Provincia:** _____

Municipio: _____ **Año:** _____ **Especialidad:** _____ **Sexo :** _____

Categoría: _____ **Nivel:** _____

Colectivo técnico

Entrenador: _____

Medico: _____

Psicólogo: _____

Fecha de inicio: _____ **Fecha conclusiva:** _____

Lema: _____



Federación Cubana de Esgrima



Análisis del Macro ciclo ()

I. Análisis del plan y las acciones del macro ciclo anterior.

Matriz D.A.F.O.

Debilidades

Amenazas

Fortalezas

Oportunidades

Proyección para el próximo año





Introducción

III. Características generales e individuales de los esgrimistas.

A – Nombre y apellidos.

B – Edad.

C – Nuevo ingreso o continuante.

D – Experiencia deportiva.

F – Atleta de perspectiva

G - Cumplimiento de las normativas.

H - Situación social. casados, divorciados, núcleo familiar. raza. situación económica.

NOMBRE Y APELLIDOS	E	C	NI	ED	PI	N	Situación Social					Valoración de las pruebas normativas							
							C	D	+	R	E	1	2	3	4	5			

1- Rapidez.

2- Resistencia.

3- Fuerza.

4- Técnica.

5- Teórica.

⇒ Valoración del equipo mediante la media total.

Resultado de la evaluación: _____





IV. Definición de la competencia fundamental y su objetivo fl:

✚ La competencia: _____

✚ Lugar : _____ Fecha : _____

✚ Cantidad de esgrimistas a participar _____

✚ Objetivo fundamental:

V. Objetivos Generales de Plan

✚ **Objetivos específicos del Plan**





V.Tareas(PFG)

VI.Tareas(PFE)

VII.Tareas(PTT)

VIII.Tareas(PTT)





Definición de la estructura general del Plan:

✚ Este macrociclo está compuesto por (____) semanas, el mismo se inició el (**3 de**
Fecha de inicio:_____ **Culmina :**_____

✚ I - **Período Preparatorio** consta de () semanas.

✚ Etapa de preparación física general () semanas.

✚ Etapa de preparación física especial () semanas.

✚ Este período preparatorio comienza el () y se extiende hasta el
() y consta de () meso ciclos:



✚ II – El **Período Competitivo** consta de () semanas.

✚ Este comienza el () y termina el (), el
mismo consta de () meso ciclo:

✚ **PRE-competitivo.**

✚ **Competitivo.**

✚ III – El **Período de Tránsito** consta de () semanas

✚ El mismo se extiende del () al (),
consta de () meso ciclos:



✚ Test Pelágicos:

✚ Pruebas médicas :

✚ Pruebas psicológicas:





VIII. Plan de carga

Macro ciclo (). Categoría: _____ Especialidad: _____

Deporte: Esgrima

Entrenador: _____

Especificaciones	Minutos	%
Volumen total		
Incremento		
Volumen del periodo preparatorio		
Volumen del periodo competitivo		
Volumen del periodo de transito		
Etapa Preparación general		
Etapa Preparación especial		
Etapa Preparación competitiva		
Etapa PRE competitivo o pulimentó		
Etapa Competitivo		
Cantidad de mesociclos		
Periodo preparatorio		En la preparación general
		En la preparación especial
Periodo competitivo		En la preparación competitiva
Periodo de transito		En la preparación de transito
Total: _____ Mesociclos		





X. Métodos a emplear a lo largo del macrociclo

XI. Objetivos y programación de competencias preparatorias.

Competencias	Fecha	Lugar	Objetivo	Resultado

% Establecido por periodo

Componente de la preparación	Etapas			
	General	Especial	Competitiva	Transito
P.F.G.				
P.F.E.				
P.T.T.				
P.T.				
%				

% Establecido por etapa

Periodo							
Preparatorio		Competitivo		Transito		TOTAL	
%	V	%	V	%	V	%	V



Federación Cubana de Esgrima



Plan de Cargas (Etapas)

Etapa de P.F.G.		
P.F.G.		100%
P.F.E.		
P.T.T.		
P.T.		

Etapa de P.F.E.		
P.F.G.		100%
P.F.E.		
P.T.T.		
P.T.		

Etapa de Competitiva		
P.F.G.		100%
P.F.E.		
P.T.T.		
P.T.		

Plan de Carga (Meso)

Número		
T. Micro ciclo		
Minutos		
Por ciento		
Volumen total del meso ciclo:		

	I	II	III	IV	V	VI	VII
Número							
T. Microciclo							
Minutos							
Por ciento							
Volumen total del mesociclo:							





Número	I	II	III	IV	V	VI	VII
T. Micro ciclo							
Minutos							
Por ciento							
Volumen total del meso ciclo:							

Número	I	II	III	IV	V
T. Microciclo					
Minutos					
Por ciento					
Volumen total del mesociclo: 4965 minutos					

Número	I	II	III
T. Microciclo			
Minutos			
Por ciento			
Volumen total del mesociclo:			

Número	I	II	III	IV
T. Microciclo				
Minutos				
Por ciento				
Volumen total del mesociclo:				

Número	I	II	III
T. Microciclo			
Minutos			
Por ciento			
Volumen total del mesociclo:			





Número	I	II	III	IV	V
T. Microciclo					
Minutos					
Por ciento					
Volumen total del mesociclo :					

Desglose en tiempo (minutos) por preparaciones

Plan de Carga (Meso)

Introdutorio		
Número	I	II
Minutos		
P.F.G.		
P.F.E.		
P.T.T.		
P.T.		
Volumen total del mesociclo:		

Número	I	II	III	IV	V	VI	VII
Minutos							
P.F.G.							
P.F.E.							
P.T.T.							
P.T.							
Volumen total del mesociclo:							

Número	I	II	III	IV	V	VI	VII
Minutos							
P.F.G.							
P.F.E.							
P.T.T.							
P.T.							
Volumen total del mesociclo:							





Básico desarrollador (Rapidez)					
Número	I	II	III	IV	V
Minutos					
P.F.G.					
P.F.E.					
P.T.T.					
P.T.					
Volumen total del mesociclo:					

Básico desarrollador especial variado			
Número	I	II	III
Minutos			
P.F.G.			
P.F.E.			
P.T.T.			
P.T.			
Volumen total del mesociclo:			

Básico desarrollador especial variado				
Número	I	II	III	IV
Minutos				
P.F.G.				
P.F.E.				
P.T.T.				
P.T.				
Volumen total del mesociclo:				

Preparatorio de control			
Número	I	II	III
Minutos			
P.F.G.			
P.F.E.			
P.T.T.			
P.T.			
Volumen total del mesociclo:			





Pulimento/ obtención de la forma deportiva					
Número	I	II	III	IV	V
Minutos					
P.F.G.					
P.F.E.					
P.T.T.					
P.T.					
Volumen total del mesociclo:					

Competitivo/ Mantención de la forma deportiva			
Número	I	II	III
Minutos			
P.F.G.			
P.F.E.			
P.T.T.			
P.T.			
Volumen total del mesociclo:			

Transito				
Número	I	II	III	IV
Minutos				
P.F.G.				
P.F.E.				
P.T.T.				
P.T.				
Volumen total del mesociclo: minutos (horas minutos)				

Plan de carga (% y Volumen)

Numero	I		II	
	%	V	%	V
C de la Prepar.				
Volum. General				
P.F.G				
Coordinación				
Flexibilidad				
Juegos				
P.teórica				



Federación Cubana de Esgrima



Numero	I		II		III		IV		V		VI		VII	
C de la Prepar.	%	V	%	V	%	V	%	V	%	V	%	V	%	V
Volumen. General														
P.F.G														
Rapidez														
Fuerza														
Resistencia														
Coordinación														
Flexibilidad														
Juegos														
P.F.E.														
Rapidez														
Fuerza														
Resistencia														
Coordinación														
Flexibilidad														
P.T.T.														
Desplazamiento G.														
Desplazamiento I.														
Espejo														
Plastrón														
P.teórica														



Ciudad deportiva

Vía Blanca y Boyero , Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana

Pág. Web: <http://www.inder.cu>

Email esgrima@inder.cu Teléfono (537) 6485025 Fax (537)



Federación Cubana de Esgrima



Numero	I		II		III		IV		V		VI		VII	
	%	V	%	V	%	V	%	V	%	V	%	V	%	V
C de la Prepar.														
Volumen. General														
P.F.G														
Rapidez														
Fuerza														
Resistencia														
Coordinación														
Flexibilidad														
Juegos														
P.F.E.														
Rapidez														
Fuerza														
Resistencia														
Coordinación														
Flexibilidad														
P.T.T.														
Desplaza.. G.														
Desplazamiento I.														
Espejo														
Plastrón														
Trab. En Pareja														
Clase individual														
P. Teórica														





Objetivos y Desglose por Mesociclo

Introdutorio	
Objetivos	Adaptar a los atletas al aumento progresivo de las carga Desarrollar juegos pre-deportivos para el desarrollo de habilidades motrices en los atletas Analizar el macro ciclo de entrenamiento con los Atletas Realizar test pedagógico para conocer el estado de los atletas Desarrollar el desplazamiento en los atletas
Objetivos específicos	Propiciar que los atletas dominen los conceptos teóricos elementales sobre el entrenamiento y del Reglamento de Esgrima
Tareas	Realizar juegos pre-deportivos (baloncesto-futbol) Realizar carreras de larga duración en terrenos regulares e irregulares Realizar charlas y conversar sobre la historia de la esgrima y sus figuras relevantes Realizaran los atletas ejercicios para el desarrollo de la cultura general de los movimientos con elegancia y plasticidad. Profundizaremos en los conocimientos del reglamento. Realizar lectura y análisis del macro ciclo
Sistemas energéticos	Aerobio / Anaerobio
Métodos	Entrenamiento continuo Juegos Fragmentado Global Visual/ Directo Continuo(disperso)
Procedimientos organizativos	Onda (hilera) Frontal
Dosificación	3´a 10´de trabajo 3´a 6´de recuperación por repeticiones de 2a 3 series de trabajo 5´a 8´de descanso entre series 90´´ a 180´´ de trabajo 3´de descanso por repetición de 2 a 6 series de Trabajo 3´a 4´por series y de 3a 4 repeticiones por ejercicios
Pulsaciones por minutos	150 a160 P/M/190 P/M





<p>OBJETIVOS</p>	<p>Desarrollar la rapidez en los atletas. Desarrollar la velocidad de reacción. Desarrollar la velocidad de movimientos aislados Desarrollar la velocidad Realizar test pedagógico Consolidar hábitos de conducta e higiene acorde a las exigencias de los principios morales y éticos de la sociedad. Consolidar su amor patrio en las defensas de los intereses y conquistas sociales alcanzadas por la revolución en beneficio del pueblo. Desarrollar su capacidad de trabajo y la plasticidad en sus movimientos.</p>
<p>Objetivos específicos</p>	<p>Desarrollar la fuerza y la rapidez través de trabajos anaerobios alactacidos, como capacidad determinante de rendimiento deportivo. Consolidar las acciones, técnicas ofensivas y defensivas simples o compuestas aprendidas en el curso anterior, haciendo énfasis fundamentalmente en los que caracterizan el estilo propio de cada atleta.</p>
<p>TAREAS</p>	<p>Realizar carreras de velocidad (30 y 14 mts) Realizar carreras progresivas y regresivas. Realizar el desplazamiento y sus combinaciones. Realizar ejercicios de arrancada desde diferentes posiciones (sentado, acostado) Realizar carreras de 5x6, 14x4, 2x30 mts Realizar farlex. Realizar ejercicios especiales. Realizaran los atletas ejercicios para él desarrollo de la cultura general de los movimientos con elegancia y plasticidad.</p>
<p>Sistemas energéticos</p>	<p>Anaerobio Alactacido/ Anaerobio Lactacio / Aerobio</p>
<p>Métodos</p>	<p>Entrenamiento fraccionado Global Repeticiones Visual directo Fragmentado Productivo Continuo Propioceptivo</p>
<p>Procedimientos organizativos</p>	<p>Onda (hilera) Frontal (disperso) Onda (dúo)</p>
<p>Dosificación</p>	<p>5'' a 10'' de trabajo 1' a 2' de descanso por repeticiones 3' a 5' de descanso por series de trabajo 5 a 6 series de trabajo 6 a 7 repeticiones por ejercicios 10'' a 30'' de trabajo 1' a 2' de descanso por repeticiones 3' a 5' de descanso por series de trabajo 5 a 6 series de trabajo 6 a 7 repeticiones por ejercicios 30'' a 90'' T/ 90'' a 120'' D x R / 3'a 4'Dx ST/3'a 4' Rx E2a 6RS</p>
<p>Pulsaciones por minutos</p>	<p>150 a160 P/M/190 P/M</p>



Federación Cubana de Esgrima



Plan de medidas a tomar (Nuevo ingreso)

Centro _____ Provincia: _____ Municipio: _____

Deporte: Esgrima Año: _____

Nombre del entrenador: _____

No	Medidas	A ejecutar	Participa	Cumplimiento
1	<i>Pruebas médicas certificadas</i>	Medicina deportiva	Esgrimista y representante	24 horas antes
2	<i>Contacto con representantes</i>	Colectivo técnico	Esgrimista	1 día
3	<i>Presentación a la comisión técnica</i>	Colectivo técnico	Esgrimista y representante	24 posterior
4	<i>Espectador en 5 secciones de entrenamiento</i>	Esgrimista	Entrenadores-representante	1 semana
5	<i>Pruebas físicas básicas</i>	Colectivo técnico	Esgrimista y representante	1 semana
6	<i>Periodo de acondicionamiento (A prueba)</i>	Colectivo técnico	Representante	1 mes
7	<i>Propuesta de afectación y entrega de documentación</i>	Colectivo técnico	Representante	24 horas posterior
8	<i>Inicio del entrenamiento sistemático</i>	Esgrimista		24 horas posterior

Plan de medidas atletas continuantes y talentos deportivos

	Medidas	A ejecutar	Participa	Cumplimiento
1	<i>Visitas periódicas a centros docentes</i>	Entrenador	Colectivo técnico	Todo el año
2	<i>Chequeo médico frecuente</i>	Medicina deportiva	Colectivo técnico	Todo el año
3	<i>Contacto con representantes</i>	Entrenador	Colectivo técnico	Todo el año
4	<i>Entrega de implementación y equipamiento</i>	FCE-INDER	Colectivo técnico	Todo el año
5	<i>Viáticos para los torneos</i>	INDEM	Colectivo técnico	Todo el año
6	<i>Asesoramientos jurídico</i>	INDER	Colectivo técnico	Todo el año
7	<i>Confesión de estrategia deportiva</i>	Entrenador	Colectivo técnico	Todo el año
8	<i>Entrega del calendario competitivo</i>	FCE	Colectivo técnico	Todo el año



Ciudad deportiva

Vía Blanca y Boyero , Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana ☆

Pág. Web: <http://www.inder.cu>

Email esgrima@inder.cu Teléfono (537) 6485025 Fax (537)





Aspectos que se consideran invalidantes para la aprobación de los planes de entrenamiento.

- Incorrecta o Incompleta la fundamentación escrita.
- Incorrecta determinación o Formulación de los Objetivos (Generales y por Etapas).
- Incorrecta ubicación o determinación de los Objetivos de los Test Pedagógicos.
- Incorrecta dosificación del Plan Grafico o Numérico.
- No presentación, incorrecto o Incompleto plan de Formación de Valores.

Indicaciones

Notas

- Durante el primer trimestre se realizaran las pruebas clínicas en sus respectivas áreas de atención. Finalizando las 42 semanas de entrenamiento se efectuara una prueba médica ídem al inicio de la preparación
- Análisis clínico integral
- Reconocimiento físico
- Hemograma completo
- Los objetivos pedagógicos se cumplirán como anteriormente se plantea en este documento
- Los test pedagógicos (Físicos, Técnicos, Teóricos y Psicológicos) serán de estricto cumplimiento y evaluados según calendario correspondiente

Cronograma de test Pedagógicos

- Los test pedagógicos se denominaran integrales pues su aplicación involucra la realización de todas las pruebas establecidas.
- El test inicial de la preparación incluir las pruebas (Técnicas y físico especial)
- Los test pedagógicos (Físicos, Técnicos, Teóricos y Psicológicos) serán de estricto cumplimiento y evaluados según cronograma.





Objetivo General de los Test

➤ Pruebas físicas

Objetivos.

Computar, los niveles de la preparación alcanzada en los discípulos en la etapa evaluada.

Evaluar el nivel de las capacidades condicionales, especiales y coordinativas en los niños en las etapas correspondientes.

➤ Pruebas psicológicas

Objetivos.

Caracterizar los estados psicológicos del joven practicante según la edad.

Valorar en los alumnos los estados de la preparación psicológica y de predisposición hacia la actividad.

➤ Pruebas medicas y consulta.

Objetivos.

Supervisar la higiene y la salud de los atletas en el proceso de preparación.

Evaluación sistemática de las posibilidades funcionales del atleta ante el ejercicio.

➤ Pruebas técnicas

Objetivos.

Evaluar el proceso de aprendizaje de las componentes técnicas.

Detectar errores técnicos individuales y colectivos pedagógicamente corregidos.

➤ Pruebas teóricas

Objetivos.

Evaluar el nivel de conocimientos sobre la historia del deporte, las reglas del deporte y la cultura física.



Federación Cubana de Esgrima



No	Objetivos	Fecha	Acciones
1	Físico General ,	Según Calendario	5x6, 14x4, Asalto al frente desde cuclillas, Planchas en 20 segundos, Cuclillas en 20 segundos, 6. Salto largo sin impulso.
2	Integrales	Según Calendario	General: 5x6, 14x4, Asalto al frente desde cuclillas, Planchas en 20 segundos, Cuclillas en 20 segundos, 6. Salto largo sin impulso. Especial: 14 metros delante y Atrás , 9 Metros adelante . 14 x 4 Técnico : Según objetivos del trimestre
3	Integrales	Según Calendario	General : 5x6, 14x4, Asalto al frente desde cuclillas, Planchas en 20 segundos, Cuclillas en 20 segundos, 6. Salto largo sin impulso. Especial : 14 metros delante y Atrás , 9 Metros adelante . 14 x 4 Técnico : Según objetivos del trimestre
4	Integrales	Según Calendario	General : 5x6, 14x4, Asalto al frente desde cuclillas, Planchas en 20 segundos, Cuclillas en 20 segundos, 6. Salto largo sin impulso. Especial : 14 metros delante y Atrás , 9 Metros adelante . 14 x 4 Técnico : Según objetivos del trimestre
5	Integrales	Según Calendario	General : 5x6, 14x4, Asalto al frente desde cuclillas, Planchas en 20 segundos, Cuclillas en 20 segundos, 6. Salto largo sin impulso. Especial : 14 metros delante y Atrás , 9 Metros adelante . 14 x 4 Técnico : Según objetivos del trimestre
6	Integrales	Según Calendario	General : 5x6, 14x4, Asalto al frente desde cuclillas, Planchas en 20 segundos, Cuclillas en 20 segundos, 6. Salto largo sin impulso. Especial : 14 metros adelante y Atrás , 9 Metros adelante . 14 x 4 Técnico : Según objetivos del trimestre

Trabajo Educativo

Objetivos	Fecha	Acciones	Responsable
Desarrollar Reuniones de equipo	Permanente	Análisis docente deportivo, educativo y disciplinario de los atletas. Dar cumplimiento a las Asambleas mensualmente.	Entrenador Capitán de Equipo
-Contribuir con nuestra participación al desarrollo Integral y cultural del Atleta .	"	Participar en actos celebrados por el centro. Realizar diariamente charlas de reflexión y debate con atletas. -Recordatorio de efemérides, fechas históricas.	Entrenador Capitán de Equipo
-Contribuir a la formación de valores educativos y morales.	"	-Realizar reuniones de padres. -Reuniones periódicas con los Capitanes de equipos. -Exigir el cuidado de implementos y áreas deportivas. -Estime escolar y el vestuario deportivo. -Exigir correcto vocabulario.	Entrenador Capitán de Equipo



Federación Cubana de Esgrima



Cronograma de Pruebas médicas, consultas

No	Actividad	Fecha	Objetivo
1	Pruebas Medicas	Según Calendario	Chequeo Clínico Inicial, confección de historia clínica
2	Consultas	Según Calendario	Rutinaria, estado de salud de forma general
3	Consultas	Según Calendario	Rutinaria, estado de salud de forma general
4	Consultas	Según Calendario	Rutinaria, estado de salud de forma general
5	Pruebas Medicas	Según Calendario	Electrocardiograma , estomatología, hemograma, estado de salud de forma general
6	Consultas	Según Calendario	Rutinaria, estado de salud de forma general
7	Consultas	Según Calendario	Rutinaria, estado de salud de forma general
8	Consultas	Según Calendario	Rutinaria, estado de salud de forma general
No	Actividad	Fecha	Objetivo
9	Consultas	Según Calendario	Rutinaria, estado de salud de forma general
10	Consultas	Según Calendario	Rutinaria, estado de salud de forma general
11	Pruebas Medicas	Según Calendario	Electrocardiograma , estomatología, hemograma integral estado de salud de forma general
12	Consultas	Según Calendario	Rutinaria, estado de salud de forma general
13	Consultas	Según Calendario	Rutinaria, estado de salud de forma general



Ciudad deportiva

Vía Blanca y Boyero , Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana

Pág. Web: <http://www.inder.cu>

Email esgrima@inder.cu Teléfono (537) 6485025 Fax (537)



Federación Cubana de Esgrima



No	Actividad – Eventos	Cede	Fecha
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
20			

Esgrima





Pruebas técnicas de esgrima

Categoría cadete



Ciudad deportiva
Vía Blanca y Boyero , Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana ✪
Pág. Web: <http://www.inder.cu>
Email esgrima@inder.cu Teléfono (537) 6485025 Fax (537)



Federación Cubana de Esgrima



Pruebas Técnicas de Esgrima - Categoría Cadete - Total 100 puntos

Florete

Provincia: _____ Zurdo _____ Derecho _____

Alumnos: 1.- _____

2.- _____

3.- _____

Entrenador (a) _____

1	Agarre del arma (2 puntos) - Individual			
	Puntos a restar por:	1	2	3
	A. Posición incorrecta de la muñeca (1) y los dedos (1)	2		

2	Saludo (1 punto) - En parejas			1	2	3
	PI: Lo ejecutarán al unísono situados en las líneas de puesta en guardia.	1				

3	Posición de Guardia (3 puntos) - En parejas				
	PI: Se situarán en las líneas de puesta en guardia y adoptarán la posición de combate.				
	Puntos a restar por:	1	2	3	
	A. Posición incorrecta de los brazos (0,7 brazo armado y 0,3 otro brazo)	1			
	B. Mala distribución del peso del cuerpo (0,5) y posición de la cabeza (0,5)	1			
	C. Posición incorrecta de los pies y las rodillas (0.5 - 0.5)	1			

4	Los pasos se evaluarán como un solo ejercicio que consta de 2 aspectos:				
	Pasos (10 puntos) : adelante (5) - atrás (5) - En parejas				
	El Tribunal decide quién comienza a dirigir el desplazamiento y cuándo alternan.				
	PI: Ambos en posición de guardia. Distancia media.				
	Alumno A: Realiza pasos adelante y atrás de forma libre.				
	Alumno B: Mantiene la distancia todo el tiempo.				
	Puntos a restar por:	1	2	3	
	A. Realizar movimientos ondulatorios	1			
	B. Mala distribución del peso del cuerpo (0,5) y la posición de la cabeza (0.5)	1			
	C. Incorrecta posición de los brazos (1.5 brazo armado y 0,5 otro brazo)	2			
	D. Incorrecta salida o llegada del pie delantero (observar punta y talón)	1			
	E. No uniformidad de los pasos	2			
	F. Mal sentido de la distancia	3			
Pierde todos los puntos: Arrastrar los pies, cruzarlos o no mantener la dirección	10				





Ataque directo con fondo (9 puntos) - En parejas							
5	PI: Ambos en posición de guardia. Distancia media. 2 repeticiones por alumno.						
	Alumno A: Realiza 4 pasos adelante continuados						
	Alumno B: Mantiene la distancia.						
	Alumno A: Al terminar los pasos pone la mano en 2da. Posición.						
	Alumno B: Realiza ataque directo con fondo a cualquiera de los sectores descubiertos. Volver a PI.						
	Puntos a restar por:				1	2	3
	A.	Angulo incorrecto de la pierna delantera	0,5				
	B.	Empuje débil y no extensión de la pierna trasera	1				
	C.	Incorrecta postura del tronco (0,5) y posición de la cabeza (0.5)	1				
	D.	No flexión de la pierna trasera al regreso	1				
E.	Incorrecta salida o llegada del pie delantero (observar punta y talón)	1					
F.	Salida tardía del brazo armado (1) y mal movimiento del otro (0.5)	1,5					
G.	Desmesurada elevación de la pierna delantera al salir	1					
H.	Imprecisión del toque	1					
I.	Mal sentido de la distancia	1					

Ataque directo con flecha (6 puntos) - En parejas							
6	PI: Ambos en posición de guardia. Distancia larga. 2 repeticiones por alumno.						
	Alumno A: Realiza pasos adelante y atrás de forma libre.						
	Alumno B: Mantiene la distancia.						
	Alumno A: Sorpresivamente pone la mano en 2da posición.						
	Alumno B: Realiza ataque directo con flecha al sector 3. Volver a PI						
	Puntos a restar por:				1	2	3
	A.	Salida tardía del brazo armado (1) y no extensión del mismo (0,5)	1,5				
	B.	Ejecución lenta y hacia arriba del paso cruzado	1				
	C.	Insuficiente inclinación general del tronco hasta el momento de asestar el toque	1				
	D.	Imprecisión del toque	1				
E.	Mal sentido de la distancia	1,5					

Previamente se marcan y enumeran 4 circunferencias de 10 cm de diámetro (ubicadas en los 4 sectores)							
Distancia larga. 2 repeticiones por alumno. Se le indicará el número a tocar (no tiene que ser el mismo)							
Paso adelante y fondo (10 puntos) - En el plastrón							
7	Puntos a restar por:				1	2	3
	A.	Salida tardía del brazo armado (2,5) y mal movimiento del otro (0.5)	3				
	B.	Descoordinación de los movimientos	2				
	C.	Falta de equilibrio	1				
	D.	Ausencia de cambio de ritmo	2				
	E.	Imprecisión de los toques (1 - 1)	2				





8	Incluye desplazamientos previos dirigidos por su entrenador.					
	PI: Ambos en posición de guardia. Distancia larga. 2 repeticiones por alumno.					
	Entrenador: Ubica la mano en 4ta. posición. (esta es la señal para que el alumno comience)					
	Alumno: Realiza salto adelante y fondo (toque al sector 2). Volver a PI.					
	Ataque directo con salto adelante y fondo, toque al 2do. sector (15 puntos) - Con su entrenador					
	Puntos a restar por:			1	2	3
	A. Salida tardía del brazo armado (2,5) y mal movimiento del otro (0.5)		3			
	B. Mal sentido de la distancia		3			
C. Descoordinación de los movimientos		2				
D. Incorrecta elección del tiempo		3				
E. Salto débil (1,5) y traslación insuficiente (1,5)		2				
F. Imprecisión de los toques (1 - 1)		2				

9	Cada inciso comienza con desplazamientos dirigidos por su entrenador y termina regresando a PI.				
	PI: Ambos en posición de guardia. Distancia corta. 2 repeticiones por alumno de cada inciso.				
	Atención: No realizar estas acciones en el combate cercano (cuando es necesario tocar al contrario con el brazo semiflexionado)				
	A- Armas en contacto interno: Entrenador: Pone la mano en 8va. posición.				
	Alumno: Realiza toque directo a cualquiera de los sectores superiores.				
	B- Armas en contacto interno: Entrenador: Presiona la hoja.				
	Alumno: Realiza toque con pase dirigido al sector 3.				
	C- Armas en contacto externo: Entrenador: Presiona la hoja.				
	Alumno: Realiza toque con pase dirigido al sector 4.				
	D- Armas en contacto externo: Entrenador: Pone la mano en 4ta. posición.				
	Alumno: Realiza toque directo al sector 2.				
	Toques directos y con pase (20 puntos) - Con su entrenador				
Puntos a restar por errores en el toque :			1	2	3
A. Directo (sector 3 ó 4)		5			
B. Con pase (del sector 4 al 3)		5			
C. Con pase (del sector 3 al 4)		5			
D. Directo (sector 2)		5			

En cada inciso evaluar:

- ☆ Sentido de la distancia – 1
- ☆ Elección del tiempo – 1
- ☆ Ejecución de la parada – 1
- ☆ Ejecución de la riposta y posición del brazo armado en el momento final del toque – 1
- ☆ Coordinación de los movimientos – 1
- ☆ Precisión de los toques (0,5 - 0,5) – 1



Federación Cubana de Esgrima



Pruebas Técnicas de Esgrima - Categoría Cadete - Total 100 puntos

Espada

Provincia: _____ Zurdo Derecho

Alumnos: 1.- _____

2.- _____

3.- _____

Entrenador (a) _____

☆

1					Agarre del arma (2 puntos) - Individual		
Puntos a restar por:					1	2	3
A. Posición incorrecta de la muñeca (1) y los dedos (1)					2		

2					Saludo (1 punto) - En parejas		
Pl: Lo ejecutarán al unísono situados en las líneas de puesta en guardia.					1	2	3
					1		

3					Posición de Guardia (3 puntos) - En parejas		
Pl: Se situarán en las líneas de puesta en guardia y adoptarán la posición de combate.							
Puntos a restar por:					1	2	3
A. Posición incorrecta de los brazos (0,7 brazo armado y 0,3 otro brazo)					1		
B. Mala distribución del peso del cuerpo (0,5) y posición de la cabeza (0,5)					1		
C. Posición incorrecta de los pies y las rodillas (0.5 - 0.5)					1		

4					Los pasos se evaluarán como un solo ejercicio que consta de 2 aspectos:		
Pasos (10 puntos) : adelante (5) - atrás (5) - En parejas							
El Tribunal decide quién comienza a dirigir el desplazamiento y cuándo alternan.							
Pl: Ambos en posición de guardia. Distancia media.							
Alumno A: Realiza pasos adelante y atrás de forma libre.							
Alumno B: Mantiene la distancia todo el tiempo.							
Puntos a restar por:					1	2	3
A. Realizar movimientos ondulatorios					1		
B. Mala distribución del peso del cuerpo (0,5) y la posición de la cabeza (0,5)					1		
C. Incorrecta posición de los brazos (1.5 brazo armado y 0,5 otro brazo)					2		
D. Incorrecta salida o llegada del pie delantero (observar punta y talón)					1		
E. No uniformidad de los pasos					2		
F. Mal sentido de la distancia					3		
Pierde todos los puntos: Arrastrar los pies, cruzarlos o no mantener la dirección					10		





Ataque directo con fondo (9 puntos) - En parejas							
5	PI: Ambos en posición de guardia. Distancia media. 2 repeticiones por alumno.						
	Alumno A: Realiza 4 pasos adelante continuados						
	Alumno B: Mantiene la distancia.						
	Alumno A: Al terminar los pasos pone la mano en 2da. Posición.						
	Alumno B: Realiza ataque directo con fondo a cualquiera de los sectores descubiertos. Volver a PI.						
	Puntos a restar por:				1	2	3
	A.	Angulo incorrecto de la pierna delantera	0,5				
	B.	Empuje débil y no extensión de la pierna trasera	1				
	C.	Incorrecta postura del tronco (0,5) y posición de la cabeza (0.5)	1				
	D.	No flexión de la pierna trasera al regreso	1				
E.	Incorrecta salida o llegada del pie delantero (observar punta y talón)	1					
F.	Salida tardía del brazo armado (1) y mal movimiento del otro (0.5)	1,5					
G.	Desmesurada elevación de la pierna delantera al salir	1					
H.	Imprecisión del toque	1					
I.	Mal sentido de la distancia	1					

Ataque directo con flecha (6 puntos) - En parejas							
6	PI: Ambos en posición de guardia. Distancia larga. 2 repeticiones por alumno.						
	Alumno A: Realiza pasos adelante y atrás de forma libre.						
	Alumno B: Mantiene la distancia.						
	Alumno A: Sorpresivamente pone la mano en 2da posición.						
	Alumno B: Realiza ataque directo con flecha al sector 3. Volver a PI						
	Puntos a restar por:				1	2	3
	A.	Salida tardía del brazo armado (1) y no extensión del mismo (0,5)	1,5				
	B.	Ejecución lenta y hacia arriba del paso cruzado	1				
	C.	Insuficiente inclinación general del tronco hasta el momento de asestar el toque	1				
	D.	Imprecisión del toque	1				
E.	Mal sentido de la distancia	1,5					

7	Previamente se marcan y enumeran 4 circunferencias de 10 cm de diámetro (ubicadas en los 4 sectores)						
	Distancia larga. 2 repeticiones por alumno. Se le indicará el número a tocar (no tiene que ser el mismo)						
	Paso adelante y fondo (10 puntos) - En el plastrón						
	Puntos a restar por:				1	2	3
	A.	Salida tardía del brazo armado (2,5) y mal movimiento del otro (0.5)	3				
	B.	Descoordinación de los movimientos	2				
	C.	Falta de equilibrio	1				
D.	Ausencia de cambio de ritmo	2					
E.	Imprecisión de los toques (1 - 1)	2					





8	Incluye desplazamientos previos dirigidos por su entrenador.					
	PI: Ambos en posición de guardia. Distancia larga. 2 repeticiones por alumno.					
	Entrenador: Ubica la mano en 4ta. posición. (esta es la señal para que el alumno comience)					
	Alumno: Realiza paso adelante y fondo (toque en el muslo delantero).					
	Al regresar a la guardia, remisa en el brazo. Volver a PI.					
	Ataque directo con paso adelante y fondo. Toque al muslo y remisa al brazo (15 puntos) – Con su entrenador					
	Puntos a restar por:			1	2	3
	A. Salida tardía del brazo armado (2,5) y mal movimiento del otro (0.5)			3		
	B. Mal sentido de la distancia y/o ausencia de cambio de ritmo			3		
	C. Descoordinación de los movimientos			2		
D. Incorrecta elección del tiempo			3			
E. Imprecisión de los toques (2 pierna - 2 remisa)			4			

9	Cada inciso comienza con desplazamientos dirigidos por su entrenador y termina regresando a PI.					
	PI: Ambos en posición de guardia. Distancia corta. 2 repeticiones por alumno de cada inciso.					
	Atención: No realizar estas acciones en el combate cercano (cuando es necesario tocar al contrario con el brazo semiflexionado)					
	A- Armas en contacto externo: Entrenador: Pone la mano en 4ta. posición descubriendo el sector 3					
	Alumno: Realiza toque directo (parte exterior del antebrazo) y remisa.					
	B- Armas en contacto interno: Entrenador: Pone la mano en 6ta. posición descubriendo el sector 4					
	Alumno: Realiza toque directo (parte interior del antebrazo) y remisa.					
	C- Armas en contacto externo: Entrenador: Pone la mano en 4ta. posición descubriendo el sector 3					
	Alumno: Realiza toque directo (parte superior del antebrazo) y reprisa al sector 4					
	D- Armas en contacto interno: Entrenador: Pone la mano 6ta. posición (elevándola ligeramente)					
	Alumno: Realiza toque directo (parte inferior del antebrazo) y reprisa al sector 3					
	Toques directos al antebrazo (20 puntos) - Con su entrenador					
	Puntos a restar por errores en el toque desde :			1	2	3
A. El exterior y remisa			5			
B. El interior y remisa			5			
C. Arriba y reprisa (al sector 4)			5			
D. Abajo y reprisa (al sector 3)			5			

En cada inciso evaluar:

- ☆ Sentido de la distancia – 1
- ☆ Elección del tiempo (si extiende con retardo e incompletamente el brazo armado) – 1
- ☆ Coordinación de los movimientos (si adelanta el tronco antes de extender el brazo) – 1
- ☆ Movimiento del brazo armado y su posición en el momento final del toque – 1
- ☆ Precisión de los toques (0,5 para cada uno) – 1





10	Cada inciso comienza con desplazamientos dirigidos por su entrenador y termina regresando a PI.					
	PI: Ambos en posición de guardia. Distancia corta. 2 repeticiones por alumno de cada inciso.					
	Atención: No realizar estas acciones en el combate cercano (cuando es necesario tocar al contrario con el brazo semi flexionado)					
	A- Armas en contacto externo. Entrenador: Realiza ataque con pase al sector 4					
	Alumno: Retrocede realizando 4ta. parada y riposta directa y remisa					
	B- Armas en contacto interno: Entrenador: Realiza ataque con pase al sector 3					
	Alumno: Retrocede realizando 6ta. parada y riposta directa y remisa					
	C- Armas en contacto externo: Entrenador: Realiza ataque directo al sector 2					
	Alumno: Retrocede realizando 8va. parada y riposta directa y remisa					
	D- Armas en contacto externo: Entrenador: Realiza ataque directo al sector 2					
Alumno: Retrocede realizando 2da. parada y riposta directa y remisa.						
Parada, riposta con oposición y remisa (24 puntos) - Con su entrenador						
Puntos a restar por deficiente parada de :				1	2	3
A. 4ta., riposta y remisa.				6		
B. 6ta., riposta y remisa.				6		
C. 8va., riposta y remisa.				6		
D. 2da., riposta y remisa.				6		

En cada inciso evaluar:

- ☆ Sentido de la distancia - 1
- ☆ Elección del tiempo -1
- ☆ Coordinación de los movimientos - 1
- ☆ Ejecución de la parada – 1
- ☆ Ejecución de la riposta y la posición del brazo en el momento final del toque - 1



Federación Cubana de Esgrima



Pruebas Técnicas de Esgrima - Categoría Cadete - Total 100 puntos Sable

Provincia: _____ Zurdo Derecho

Alumnos: 1.- _____
 2.- _____
 3.- _____

Entrenador
 (a) _____

1	Agarre del arma (2 puntos) - Individual			
	Puntos a restar por:	1	2	3
	A. Posición incorrecta de la muñeca (1) y los dedos (1)	2		

2	Saludo (1 punto) - En parejas			1	2	3
	PI: Lo ejecutarán al unísono situados en las líneas de puesta en guardia.	1				

3	Posición de Guardia (3 puntos) - En parejas				
	PI: Se situarán en las líneas de puesta en guardia y adoptarán la posición de combate.				
	Puntos a restar por:	1	2	3	
	A. Posición incorrecta de los brazos (0,7 brazo armado y 0,3 otro brazo)	1			
	B. Mala distribución del peso del cuerpo (0,5) y posición de la cabeza (0,5)	1			

4	Los desplazamientos se evaluarán como un solo ejercicio que consta de 4 aspectos:				
	Pasos (5 puntos) : adelante (2,5) - atrás (2,5) Saltos 5 puntos) : adelante (2,5) - atrás - En parejas				
	El Tribunal decide quién comienza a dirigir el desplazamiento y cuándo alternan.				
	PI: Ambos en posición de guardia. Distancia media.				
	Alumno A: Realiza pasos adelante y atrás de forma libre.				
	Alumno A: Realiza combinaciones de los desplazamientos (Marchas)				
	Alumno B: Mantiene la distancia todo el tiempo.				
	Puntos a restar por:	1	2	3	
	A. Realizar movimientos ondulatorios	1			
	B. Mala distribución del peso del cuerpo (0,5) y la posición de la cabeza (0,5)	1			
	C. Incorrecta posición de los brazos (1,5 brazo armado y 0,5 otro brazo)	2			





Ataque directo con fondo (9 puntos) - En parejas							
5	PI: Ambos en posición de guardia. Distancia media. 2 repeticiones por alumno.						
	Alumno A: Realiza 4 pasos adelante continuados						
	Alumno B: Mantiene la distancia.						
	Alumno A: Al terminar los pasos pone la mano en 2da. Posición.						
	Alumno B: Realiza ataque directo con fondo a cualquiera de los sectores descubiertos. Volver a PI.						
	Puntos a restar por:				1	2	3
	A.	Angulo incorrecto de la pierna delantera	0,5				
	B.	Empuje débil y no extensión de la pierna trasera	1				
	C.	Incorrecta postura del tronco (0,5) y posición de la cabeza (0.5)	1				
	D.	No flexión de la pierna trasera al regreso	1				
E.	Incorrecta salida o llegada del pie delantero (observar punta y talón)	1					
F.	Salida tardía del brazo armado (1) y mal movimiento del otro (0.5)	1,5					
G.	Desmesurada elevación de la pierna delantera al salir	1					
H.	Imprecisión del toque	1					
I.	Mal sentido de la distancia	1					

Previamente se marcan y enumeran los 4 sectores)							
6	Distancia larga. 2 repeticiones por alumno. Se le indicará el sector a golpear (no tiene que ser el mismo)						
	Paso adelante y fondo (5 puntos) – Marcha y fondo (5 puntos) En el plastrón						
	Puntos a restar por:				1	2	3
	A.	Salida tardía del brazo armado (2,5) y mal movimiento del otro (0.5)	3				
	B.	Descoordinación de los movimientos	2				
	C.	Falta de equilibrio	1				
	D.	Ausencia de cambio de ritmo	2				
E.	Imprecisión de los toques (1 - 1)	2					

Nota: Se considerada **marchar** cuando el esgrimista realiza varios desplazamientos (pasos) al frente combinados con saltos imprimiéndole velocidad a la acción ofensiva que esté realizando

Ejemplos:

Marcha I: Salto adelante, 3 pasos continuos y fondo

Marcha II: 1 pasó adelante, 1 Salto adelante de 2 a tres pasos adelante y fondo

Marcha III: Salto adelante, 3 pasos continuos salto y fondo

Marcha IV: 1 pasó adelante, 1 Salto adelante de 2 a tres pasos adelante salto y fondo





Cada inciso comienza dirigidos por su entrenador y termina regresando a PI.					
PI: Ambos en posición de guardia. Distancia corta. 2 repeticiones por alumno de cada inciso.					
A- Armas en contacto interno: Entrenador: Descubre los sectores superiores.					
Alumno: Realiza toque directo de punta al tronco.					
B- Armas en contacto interno: Entrenador: Descubre los sectores superiores.					
Alumno: Realiza golpe directo sobre la parte superior de la careta					
C- Armas en contacto externo: Entrenador: Descubre la parte superior del antebrazo					
Alumno: Realiza golpe directo a la parte superior del antebrazo.					
D- Armas en contacto externo: Entrenador: Descubre la parte inferior del antebrazo					
Alumno: Realiza golpe directo a la parte inferior del antebrazo.					
7	E- Armas en contacto externo: Entrenador: Descubre el sector 2.				
	Alumno: Realiza golpe directo en el costado.				
	F- Armas en contacto interno: Entrenador: Descubre el sector 3.				
	Alumno: Realiza golpe directo en el tronco.				
	Toque y Golpes (22 puntos) - Con su entrenador				
	Puntos a restar por errores en el :		1	2	3
A. Toque directo	2				
B. Golpe sobre la parte superior de la careta	4				
C. Golpe a la parte superior del antebrazo	4				
D. Golpe a la parte inferior del antebrazo	4				
E. Golpe en el costado	4				
F. Golpe en el tronco	4				

En cada inciso evaluar (en el inciso A cada aspecto tendrá un puntaje de 0,5)

Sentido de la distancia – 1

Elección del tiempo y coordinación de los movimientos - 1

Movimiento del brazo armado y su posición en el momento final del golpe – 1

Precisión del golpe – 1



Ciudad deportiva

Vía Blanca y Boyero , Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana

Pág. Web: <http://www.inder.cu>

Email esgrima@inder.cu Teléfono (537) 6485025 Fax (537)





Acciones sencillas de ataque

En el sable, el ataque sencillo encierra en sí un solo movimiento del arma: el golpe o el toque.

Esta circunstancia no excluye el empleo de diversos desplazamientos o maniobras (Pasos saltos) de acercamiento en el asalto. Para el ataque, la superación típica de aquella distancia en que el esgrimista se encuentra una gran parte del tiempo de combate, o sea, desde la larga distancia o de otra cercana a ésta (distancia media) . El ataque sencillo a la mano y a la cabeza, en ciertos momentos del combate. puede efectuarse con la ayuda de una sola caída. Habitualmente el mismo ataque es efectuado con el acercamiento anticipado, es decir, por medio de la combinación sucesiva de un paso o un salto adelante. El paso adelante en la aproximación, es habitualmente empleado en aquellos casos en que el esgrimista permite la posibilidad del contraataque y, por ello, está preparado para recibirlo y dispuesto para decidir de qué modo atacar, ya después del paso o durante el tiempo de su ejecución, en dependencia del comportamiento del oponente en esos momentos. El salto adelante es utilizado con más frecuencia, en aquellos casos en que el atacante, considerando que su ataque es inesperado para el contrario, se preocupa sólo en transmitirle a su ataque la mayor rapidez. El empleo de diferentes desplazamientos y sus combinaciones con movimientos del arma, depende en lo fundamental de la distancia del combate y del sostenimiento del ataque. En los golpes y toques, surge una correlación compleja y variable de los movimientos del arma, el brazo, el tórax y las piernas. Con una corta caída del salto de las piernas y el estiramiento del brazo armado (portador del arma hacia el lugar del golpe) comienzan de forma simultánea; el golpe mismo es realizado mucho antes de la colocación del pie derecho sobre el suelo. En la caída de una longitud media, el estiramiento del brazo armado, o sea, el envío del arma hacia el golpe, comienza algo más tarde que el inicio de la caída, pero el golpe, el contacto, también se adelanta a la colocación del pie adelantado sobre el suelo, aunque ya en menor grado. Con un fondo extremadamente largo, el movimiento del golpe comienza sólo en el momento del desplazamiento de la pierna adelantada , o sea, cuando el enderezamiento de la pierna atrasada y la inclinación del tronco crean ya la posibilidad de producir el golpe o toque). Sin embargo, esta





hiper extensión del brazo armado se adelanta al movimiento de la pierna adelantada y el golpe o toque , a pesar de esto, se realiza antes de la colocación del adelantado sobre el suelo, pero ya con un adelantamiento mínimo. Esta variabilidad en las coordinaciones de los movimientos del brazo y de las piernas está condicionada, porque la ejecución del golpe o toque ocupa aproximadamente, tres veces menos tiempo que la ejecución, incluso de una fondo medio. No obstante, existen ciertos momentos de los golpes y toques con caída, que resultan invariables, a pesar de las distintas longitudes, como es el adelantamiento del cuerpo que nunca comienza más tarde que el movimiento del brazo, ya que el golpe o el toque no es posible sin el envío del brazo, y en todos los casos el golpe o toque se adelanta a la colocación del pie adelantado transportado. En los ataques desde la distancia larga con paso adelante o salto y fondo, el estiramiento del brazo hacia adelante, para asestar el toque o el golpe, es iniciado después del paso.

8	Incluye desplazamientos previos dirigidos por su entrenador.				
	PI: Ambos en posición de guardia. Distancia larga. 2 repeticiones por alumno.				
	Entrenador: en acción de retroceso				
	Alumno: Con pasos desplazamiento atinados a la distancia optima para realizar el toque o golpe a de su oponente. Realiza una acción sencilla concluida y fondo. El golpe finalizará en el sector descubierto por el entrenador escogido previamente. Volver a PI.				
	Acciones sencillas de ataque (13 puntos) - Con su entrenador				
	Puntos a restar por:		1	2	3
	A. Salida tardía del brazo armado	3			
	B. Mal sentido de la distancia y/o ausencia de cambio de ritmo	3			
C. Descoordinación de los movimientos	2				
D. Incorrecta elección del tiempo	3				
E. Imprecisión de los golpes (1 - 1)	2				





Cada inciso comienza con desplazamientos dirigidos por su entrenador y termina regresando a PI.				
PI: Ambos en posición de guardia. Distancia corta. 2 repeticiones por alumno de cada inciso.				
A- Armas en contacto externo. Entrenador: Ataca por pase al sector 4.				
Alumno: Retrocede realizando 4ta. Parada y riposta directa.				
B- Armas en contacto interno. Entrenador: Ataca al sector 3.				
Alumno: El brazo en 4ta. posición, retrocede realizando 3ra. Parada y riposta directa.				
C- Armas en contacto externo. Entrenador: Ataca a la máscara.				
Alumno: Retrocede realizando 5ta. parada y riposta directa.				
D- Armas en contacto interno. Entrenador: Ataca al sector 2.				
9	Alumno: Retrocede realizando 2da. parada y riposta directa.			
	E- Armas en contacto interno. Entrenador: Ataca al sector 1.			
	Alumno: Retrocede realizando 1ra. parada y riposta directa.			
	Parada y riposta directa (30 puntos) - Con su entrenador			
	Puntos a restar por deficiente parada de :			
		1	2	3
A. 4ta. y riposta	6			
B. 3ra. y riposta	6			
C. 5ta. y riposta	6			
D. 2da.y riposta	6			
E. 1ra.y riposta	6			

- ☆ Sentido de la distancia – 1
- ☆ Ejecución de la parada – 1
- ☆ Técnica y coordinación del movimiento – 1
- ☆ Elección del tiempo -1
- ☆ Precisión de los golpes – 2





Preguntas teóricas para las pruebas técnicas.

1. Partes del arma.
2. Quien hace la reclamación al árbitro en un combate de una prueba Individual?
3. Quien hace la reclamación al árbitro en un combate de una prueba por Equipo?
4. Quien solicita el video y cuantas veces lo puede solicitar en cada combate?
5. Partes de la pista y nombra sus líneas?
6. Cuantas tarjetas amarillas se puede sacar a un atleta en un combate?
7. Cuantas tarjetas rojas se puede sacar a un atleta en un combate?
8. Cuantas tarjetas negras se puede sacar a un atleta en un combate?
9. Si tu puntuación esta en 4 toques en una poule y te sacar una tarjeta roja por irregularidades en el combate, que sucede?
10. Para que se utilizan los jueces de línea?
11. Cuando un atleta ataca en flecha en el momento que pasa a su adversario hasta donde puede su adversario realizar acciones?
12. Puede el árbitro sacar al público de la instalación. ¿Por qué? Cuando sucede esto.
13. Cuando el combate termina su tiempo y los tiradores están empatado para realizar el minuto de combate, se le da un tiempo de descanso?
14. Dígame el vestuario de un esgrimista para presentarse al combate.
15. Las acciones de apreciación son apelables?
16. De subirte a la pista y tener parte del material no conforme con el reglamento al momento del árbitro hacer sus comprobaciones que aplica el árbitro?





Esgrima

(Nivel IV) Juvenil
16-20 años





Federación Cubana de Esgrima



Convocatoria del deporte para el período 2016 – 2020

Categoría (16-20) Años. (Nivel Competitivo, Nacional, Juegos Escolares y Juveniles (Nacionales))

El INDER y la Comisión Nacional de Esgrima convocan por este medio a todos los deportistas vinculados a la práctica sistemática de la esgrima en nuestro país, a participar en los eventos Nacional Escolares y Juveniles en las tres modalidades de la esgrima deportiva y ambos sexos (Femenino y Masculino)

☆ Bases Generales

Primera: Podrán participar todos los deportistas correspondientes a las categorías 16 -20 años, teniéndose en cuenta la fecha del 1ro de enero hasta el 31 de diciembre año fiscal.

Segunda: La cifra de participantes por modalidad será la establecida por la Dirección de Programación Deportiva (Nacional) teniendo en cuenta las modalidades y sexo convocados por la Comisión Nacional, las cuales son como mínimo (1) y como máximo (3) por especialidad y sexo.

Tercera: La participación de dicha competencia tendrá carácter nacional (Según disponibilidad) teniendo en cuenta la practica masiva del deporte en el país.

Cuarta: Clausulas especificas y sistema de competición

➤ Edad de los participantes

Nadie puede participar en una prueba oficial en cualquier arma que sea, sino tiene, (la edad requerida para la categoría el 1º de enero del año de la prueba.

Los participantes a todas las pruebas deben tener menos de (la edad requerida para la categoría) a medianoche del 31 de diciembre del año que precede al año en que estas se efectúan.

Todos los participantes en los casos (- 18 años)al no haber alcanzado la mayoría de edad todavía deben, estar acompañados por uno de sus padres tutores o representante , o por una persona que haya sido delegada con un formulario válido de uno de sus padres o tutores que lo autoricen a tomar las decisiones relativas a su salud, o bien, hacer redactar una carta poder de ese tipo a alguien que sea mayor de edad, que esté constantemente presente en el lugar





Federación Cubana de Esgrima



de la competencia y que haya aceptado la responsabilidad estipulada en dicha carta poder.

Designación

El directorio técnico está compuesto de personas que tienen la práctica y la capacidad de organizar las competiciones.

a) La Dirección técnica está garantizada por 3 miembros designados por la FCE.

b) El Presidente del Directorio Técnico así como los otros miembros son designados por la FCE.

c) En caso de igualdad de votos dentro del Directorio Técnico, el voto del Presidente del Directorio Técnico es preponderante.

d) Los miembros del Directorio técnico no pueden simultanear sus funciones con ninguna otra actividad en el torneo, tales como capitán de equipo, delegado oficial de su provincia, árbitro, tirador, etc.

Material y su control

Este será enteramente responsabilidad de la FCE quedando prohibido la utilización de armamento o implementación que no sean homologada por el directorio técnico del evento y por instancias superiores (Federación cubana de esgrima) FCE.

Baremo de puntos

Tabla de puntuación según lugares											
Puesto	1er	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º a 16º	17º a 32º	33ºa 64º
Puntos	32	26	20	18	16	15	14	13	8	4	2
Individual	32	26	20 <i>ex aequo</i>		14			8	4	2	

Los procedimientos para celebrar la competición

✪ Eliminación directa con fórmula mixta

g) El procedimiento por poules examina la división de los participantes en grupos (5 – 8 personas), en cuyos marcos, cada deportista realiza los combates (match) con cada uno de los adversarios. Con posterioridad una cantidad





Federación Cubana de Esgrima



determinada que compiten y ocupan los mejores lugares pasa a la ronda siguiente de la competición.

- h) El procedimiento de eliminación directa predetermina el final de la competición para un deportista después de la primera derrota, así como también en casos determinados la ejecución de combates de consuelo entre los deportistas perdedores, cuyas victorias les permiten continuar la lucha por el campeonato.
- i) Las competición de eliminación directa con fórmula mixta presentan en sí una combinación de los combates por el principio eliminación con un grupo único y del match con eliminación directa.

Cuarto: Se aplicará el sistema de puntos de acuerdo a las orientaciones emitidas por la dirección de programación deportiva. En caso de que existan empates en los puntos entre dos o más localidades o deportistas, para determinar la tabla de puntuación de los resultados deportivos, se determinará el ganador teniendo en cuenta lo siguiente:

- ❖ El resultado de puntuaciones individuales de ambos.(individuales)
- ❖ El resultado de puntuaciones individuales de los miembros del equipo (Equipo)
- ❖ Los aspectos planteados en el Reglamento Internacional de la FIE para estos casos.

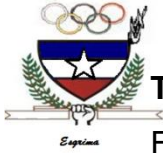
Quinto: Las competición serán regidas por el Reglamento Internacional de la FIE la FCE, con las adecuaciones previstas en las bases estratégicas del programa técnico metodológico.

☆ Bases Especiales

Primera: Como documento oficial de los participantes se exige el documento de identidad oficial (Carne de identidad) y boleta de nota (Promoción escolar)el cual será necesario para verificar la edad de los participantes en el momento que lo solicite las Comisión provinciales o nacionales, así como la documentación establecida por el departamento de deporte escolar.

Segunda: La FCE se reserva el derecho de resolver cualquier situación que no se encuentre contemplada en las bases y reglamentos de este evento.(Con la anuencia del Inder)





Federación Cubana de Esgrima



Tercera: Se premiarán las especialidades (Florete, Espada, Sable) (Masculino, Femenino de manera individual, teniendo en cuenta los puntos acumulados por cada deportista (Se otorgarán 2 (terceros lugares, medallas de bronce).

Cuarta: Se premiarán las especialidades (Florete, Espada, Sable) (Masculino, Femenino por equipo, teniendo en cuenta los puntos acumulados por cada deportista (Se otorgarán 1 (terceros lugares, medallas de bronce).

Quinta : Las reclamaciones se realizarán como indica el reglamento internacional en el momento que se cometa una imprecisión en la aplicación del reglamento, según la forma y sistema establecido, las reclamaciones sobre los resultados finales del evento y la puntuación, deben realizarse en el marco del mismo y se consideran improcedentes una vez finalizada la competición en cuestión.

Bases Estratégicas para la categoría (16-20 años)

1. Los aspectos planteados en las presentes bases son susceptibles a cambios en dependencia de los cambios que pudieran surgir en el reglamento internacional.

❖ Aspectos a tener en cuenta para el ingreso a los centros nacionales.

1. Ubicación en el ranking nacional de la categoría (Resultados deportivos)
2. Edad biológica.
3. Edad óptima de selección.
4. Estado de salud.
5. Estado de cualidades biométricas (somatotipo y medidas antropométricas)
6. Potencial de desarrollo de cualidades físicas y coordinativas.
7. Predisposición al rendimiento.
8. Características psicológicas.
9. Capacidades cognitivas.
10. Características socioeconómicas.
11. Antecedentes históricos.
12. Rendimiento motor multifacético.





Federación Cubana de Esgrima



13. Ritmo de incremento del rendimiento.
14. Tolerancia a las cargas de entrenamiento.

Edades 16 a 20 años Categoría (Juvenil) (Nivel IV)

Objetivos generales y específicos por edades y categorías.

Objetivos Generales:

- Consolidar la práctica sistemática de la actividad física como medio de mantener niveles adecuados de salud y empleo del tiempo libre.
- Consolidar hábitos de conducta e higiene acorde a las exigencias de los principios morales y éticos de nuestra sociedad socialista.
- Consolidar su amor patrio en la defensa de los intereses y conquistas sociales alcanzados por la Revolución en beneficio de nuestro pueblo y los principios del internacionalismo proletario.
- Desarrollar su capacidad de trabajo y la plasticidad en sus movimientos.

Objetivos Específicos:

- Dominar los elementos técnicos tácticos de su arma.
- Consolidar los elementos técnicos tácticos estudiados con anterioridad.
- Desarrollar el repertorio técnico táctico acorde a sus particularidades Individuales.
- Aplicar sus conocimientos sobre la reglamentación y arbitraje de su arma.

Contenido de trabajo de los diferentes aspectos de la preparación del deportista atendiendo a las edades y categorías.

Edades 16 a 20 años Categoría (Juvenil) (Nivel IV)

Contenido de la Preparación Física General: (Florete, Espada y Sable)

- Perfeccionamiento de los ejercicios en la formación, giros y cambios de formación, diferentes tipos de marcha, carreras y saltos.





- Ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas y entrenabilidad de habilidades: fuerza rápida, resistencia a la fuerza y a la velocidad, resistencia específica, flexibilidad, coordinación y equilibrio, por medio de ejercicios gimnásticos y con implementos auxiliares, carreras con cambios de dirección, velocidad, ritmo y amplitud.
- Ejercicios dinámicos con y sin implementos para la fuerza y velocidad de manos y piernas con progresión en la complicación de los mismos y acento especial al desarrollo de la resistencia.
- Juegos pre deportivos para la entrenabilidad de habilidad y desarrollo de capacidades físicas .
- Ejercicios para el desarrollo de la cultura general de los movimientos con elegancia y plasticidad.
- Ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas, rapidez los grupos musculares que de forma directa intervienen en la ejecución de los movimientos técnicos.
- Perfeccionamiento del sentido de habilidad de la dirección del arma mediante ejercicios de contenido técnico.

Nota: *En esta Categoría derivado el grado de maestría de los deportistas se necesita a su vez de un tratamiento individualizado dado el nivel que se presenta, por tanto es imprescindible tratar casuísticamente las insuficiencias, además de cumplir los objetivos generales.*

- Como hemos venido reiterando, los contenidos de estas formas de preparación física (general y especial por su carácter son aplicables a las distintas armas y sexos, debiendo tener presente el entrenador, solo la asequibilidad de las cargas acorde a las características del grupo y de las individualidades de los atletas.

Contenido de la Preparación Técnico Táctica (Florete)

- Perfeccionamiento de los elementos técnico-tácticos estudiados en las categorías precedentes, haciendo énfasis en aquellos que más se ajusten de forma individual al estilo y características del atleta.
- Ampliar su repertorio con la consolidación de combinaciones ofensivas y defensivas que más se ajusten a su estilo.





- _ Perfeccionar el contenido de su juego táctico mediante variantes y combinaciones del arsenal ofensivo y defensivo.
- Perfeccionamiento de los sistemas ofensivos y defensivos acorde a los estilos individuales.

Contenido de la Preparación Técnico Táctica: (Espada)

- Perfeccionamiento de los elementos técnicos tácticos estudiados en las categorías precedentes haciendo énfasis en aquellos que más se ajustan al estilo y características individuales del atleta.
- Ampliar su repertorio con la consolidación de combinaciones ofensivas y defensivas que más se ajusten a su estilo.
- Perfeccionar el contenido de su juego táctico mediante variantes y combinaciones del arsenal ofensivo y defensivo.
- Perfeccionamiento de los sistemas ofensivos y defensivos acorde a los estilos individuales.
- Estudio y perfeccionamiento de las defensas por cesión.
- Estudio y perfeccionamiento de las acciones a tiempo perdido.
- Estudio y perfeccionamiento de las ripostas con transportación.
- Estudio y perfeccionamiento de los ataques por coupé y sus correspondientes remis o reprís.
- Estudio y perfeccionamiento de las defensas con la cazoleta.
- Perfeccionamiento de las defensas de segunda intención.
- Estudio y perfeccionamiento de las acciones cuerpo a cuerpo y sus correspondientes remis o reprís.
- Estudio y perfeccionamiento de los toques a la máscara y al pie.
- Estudio y perfeccionamiento de los libramiento ofensivos y defensivos.
- Consolidación y perfeccionamiento de las acciones preparatorias de ataques y defensas y sus correspondientes remis o reprís.
- Aplicación en los combates de los elementos estudiados.





Contenido de la Preparación Técnico Táctica. (Sable)

- Perfeccionamiento de los elementos técnico-tácticos estudiados en las categorías precedentes, haciendo énfasis en aquellos que más se ajustan al estilo y características individuales del atleta.
- Ampliar su repertorio con la consolidación de combinaciones ofensivas y defensivas que más se ajusten a su estilo.
- Perfeccionar el contenido de su juego táctico mediante el perfeccionamiento de las variantes de ataque y sus combinaciones, remis y reprís.
- Perfeccionamiento de los sistemas ofensivos y defensivos acorde a los estilos individuales.
- Estudio y perfeccionamiento de las acciones que terminan en la corta distancia.
- Estudio y perfeccionamiento de las paradas y defensas de segunda intención.
- Consolidación y perfeccionamiento de las acciones preparatorias de ataque y defensa.
- Aplicar en el combate los elementos técnico- tácticos estudiados.

Contenido de la Preparación Teórica (Florete, Espada y Sable)

- Profundizar en los conocimientos del reglamento.
- Perfeccionamiento de su trabajo como árbitro y conocimiento de la reglamentación y sanciones.
- Conocimientos sobre la historia de la esgrima y en particular la de nuestro país antes y después del triunfo de la Revolución.
- Conocimiento de los sistemas de competencias y pareos individuales y por equipo.
- Conocimientos sobre la terminología de acciones y frases de arma.
- Profundizar en sus conocimientos sobre las bases sociales, políticas y económicas en las que se sustenta el deporte en nuestra sociedad.



Tiempo de trabajo total (%) para cada uno de los aspectos de la preparación del deportista por categoría de competencia.

Relación de la preparación General y Especial en el proceso de entrenamiento de larga duración. (Tabla Referencial)

Años	1	1	2	3	4	5	6	7	8
PFG	80%	75%	70%	60%	60%	50%	50%	40%	40%
PFE	20%	25%	30%	40%	40%	50%	50%	60%	60%

Tipo de planificación: Periodización del entrenamiento

Nota: Se prohíbe la planificación del entrenamiento en este Nivel (IV) por cualesquiera de las formas y metodología existente que no responda a la planificación por (Periodización del entrenamiento/ Modificada)

Edades 16-20. (Categoría Juvenil)

Tiempo total del Macro ciclo 52 semanas (entre 760 a 800 horas de trabajo).

Desglose del tiempo por actividad

Preparación	Periodo Preparatorio De 28 a 38 semanas		Periodo Competitivo De 13 a 18 semanas	Periodo de tránsito De 4 semanas
	General	Especial		
Física Gral.	27-30 %	10-15 %	5-10 %	70-80 %
Física Espec.	22-25 %	20-30 %	10-15 %	10-20 %
Técnico-Tác.	42-50 %	52-69 %	72-84 %	5-10 %
Teórica	1-3 %	1-3 %	1-3 %	-

Observaciones: En la etapa general del período preparatorio existirán de dos a tres mesociclos (entre 15 a 20 semanas) y también de dos a tres en la especial (entre 17 a 23 semanas), pudiendo planificarse un mesociclo competitivo (entre 4 a 8 semanas), si las exigencias del calendario deportivo así lo demandan. En el periodo competitivo se ajustará a 2 ó 3 mesociclos (entre 13 a 18 semanas) de acuerdo a las características del calendario de competencias.





Orientaciones para la confesión del plan de entrenamiento (Nivel IV)

Nota: La metodología y documentación para la confección de los planes de entrenamiento establecidos para los Niveles IV - V se ajusta al anteriormente plasmado en el actual documento utilizado en el Nivel III.



Nivel V) Categoría Mayores (+20) Años.





Capítulo X

Convocatoria de deporte para el período 2016 – 2020 (Nivel V) Categoría Mayores (+ de 20) Años. (Nivel competitivo nacional)

El INDER y la Comisión Nacional de Esgrima convocan por este medio a todos los deportistas vinculados a la práctica sistemática de la esgrima en nuestro país, a participar en los eventos Campeonato nacional de 1ra categoría en las tres modalidades de la esgrima deportiva y ambos sexos (Femenino y Masculino)

☆ Bases Generales

Primera: Podrán participar todos los deportistas correspondientes a las categorías Mayores (Senior) +20 años, teniéndose en cuenta la fecha del 1ro de enero hasta el 31 de diciembre año fiscal.

Segunda: La cifra de participantes por modalidad será la establecida por la Dirección de Programación Deportiva (Nacional) teniendo en cuenta las modalidades y sexo convocados por la Comisión Nacional, las cuales son como mínimo (1) y como máximo (3) por especialidad y sexo.

Tercera: La participación de dicha competencia tendrá carácter nacional (Según disponibilidad) teniendo en cuenta la practica masiva del deporte en el país.

Cuarta: Clausulas especificas y sistema de competición

➤ Edad de los participantes

Nadie puede participar en una prueba oficial en cualquier arma que sea, sino tiene, (la edad requerida para la categoría el 1º de enero del año de la prueba.

Designación

El directorio técnico está compuesto de personas que tienen la práctica y la capacidad de organizar las competiciones.

a) La Dirección técnica está garantizada por 3 miembros designados por la FCE.

b) El Presidente del Directorio Técnico así como los otros miembros son designados por la FCE.

c) En caso de igualdad de votos dentro del Directorio Técnico, el voto del Presidente del Directorio Técnico es preponderante.





d) Los miembros del Directorio técnico no pueden simultanear sus funciones con ninguna otra actividad en el torneo, tales como capitán de equipo, delegado oficial de su provincia , árbitro, tirador, etc.

Material y su control

Este será enteramente responsabilidad de la FCE quedando prohibido la utilización de armamento o implementación que no sean homologada por el directorio técnico del evento y por instancias superiores (Federación cubana de esgrima) FCE.

Baremo de puntos

Tabla de puntuación según lugares											
Puesto	1er	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º a 16º	17º a 32º	33º a 64º
Puntos	32	26	20	18	16	15	14	13	8	4	2
Individual	32	26	20 <i>ex aequo</i>		14				8	4	2

Los procedimientos para celebrar la competición

- ✪ Eliminación directa con fórmula mixta
 - a) El procedimiento por poules examina la división de los participantes en grupos (5 – 8 personas), en cuyos marcos, cada deportista realiza los combates (match) con cada uno de los adversarios. Con posterioridad una cantidad determinada que compiten y ocupan los mejores lugares pasa a la ronda siguiente de la competición.
 - b) El procedimiento de eliminación directa predetermina el final de la competición para un deportista después de la primera derrota, así como también en casos determinados la ejecución de combates de consuelo entre los deportistas perdedores, cuyas victorias les permiten continuar la lucha por el campeonato.
 - c) Las competiciones de eliminación directa con fórmula mixta presentan en sí una combinación de los combates por el principio eliminación con un grupo único y del match con eliminación directa.

Cuarto: Se aplicará el sistema de puntos de acuerdo a las orientaciones emitidas por la dirección de programación deportiva. En caso de que existan empates en los puntos entre dos o más localidades o deportistas, para determinar la tabla de





puntuación de los resultados deportivos, se determinará el ganador teniendo en cuenta lo siguiente:

- ❖ El resultado de puntuaciones individuales de ambos.(individuales)
- ❖ El resultado de puntuaciones individuales de los miembros del equipo (Equipo)
- ❖ Los aspectos planteados en el Reglamento Internacional de la FIE para estos casos.

Quinto: Las competición serán regidas por el Reglamento Internacional de la FIE la FCE, con las adecuaciones previstas en las bases estratégicas del programa técnico metodológico.

☆ Bases Especiales

Primera: Como documento oficial de los participantes se exige el documento de identidad oficial (Carne de identidad del cual será necesario para verificar la edad de los participantes en el momento que lo solicite las Comisión provinciales o nacionales, así como la documentación establecida por el departamento de deporte social .

Segunda: La FCE se reserva el derecho de resolver cualquier situación que no se encuentre contemplada en las bases y reglamentos de este evento.(Con la anuencia del Inder)

Tercera: Se premiarán las especialidades (Florete, Espada, Sable) (Masculino, Femenino de manera individual, teniendo en cuenta los puntos acumulados por cada deportista (Se otorgaran 2 (terceros lugares, medallas de bronce).

Cuarta: Se premiarán las especialidades (Florete, Espada, Sable) (Masculino, Femenino por equipo, teniendo en cuenta los puntos acumulados por cada deportista (Se otorgaran 1 (terceros lugares, medallas de bronce).

Quinta : Las reclamaciones se realizarán como indica el reglamento internacional en el momento que se cometa una imprecisión en la aplicación del reglamento, según la forma y sistema establecido, las reclamaciones sobre los resultados finales del evento y la puntuación, deben realizarse en el marco del mismo y se consideran improcedentes una vez finalizada la competición en cuestión.





Bases Estratégicas para la categoría (+20 años)

1. Los aspectos planteados en las presentes bases, son susceptibles a canjes en dependencia de los cambios que pudieran surgir en el reglamento internacional.

⊗ Aspectos a tener en cuenta para el ingreso a los centros provinciales y nacionales.

1. Ubicación en el ranking nacional de la categoría

Nota: En casos de igualdad a aproximación en la ubicación del Ranking se acudirá a (Historial de los resultados deportivos)

Aspectos a tener en cuenta para la elección

- Resultado relevante dentro de la categoría.
 - Curva creciente del rendimiento.
 - Regularidad de los resultados.
 - Historial de participación
2. Edad biológica.
 3. Edad óptima de selección.
 4. Estado de salud.
 5. Estado de cualidades biométricas (somatotipo y medidas antropométricas).
 6. Composición muscular.
 7. Potencial de desarrollo de cualidades físicas y coordinativas.
 8. Predisposición al rendimiento.
 9. Características psicológicas.
 10. Capacidades cognitivas.
 11. Características socioeconómicas.
 12. Antecedentes históricos.
 13. Rendimiento motor multifacético.
 14. Ritmo de incremento del rendimiento.
 15. Tolerancia a las cargas de entrenamiento



Federación Cubana de Esgrima



**(Nivel V) Categoría Mayores (+ de 20) Años.
(Nivel competitivo nacional)**

Objetivos generales y específicos por edades y categorías.

Objetivos Generales:

- Consolidar la práctica sistemática de la actividad física como medio de mantener niveles adecuados de salud y empleo del tiempo libre.
- Consolidar hábitos de conducta e higiene acorde a las exigencias de la moral socialista.
- Consolidar su amor patrio en la defensa de los intereses y conquistas de la Revolución.
- Mantener niveles óptimos de su capacidad de trabajo y la plasticidad en sus movimientos.

Objetivos Específicos:

- Dominar los elementos técnico-tácticos de su arma.
- Consolidar los elementos técnico-tácticos estudiados con anterioridad.
- Ampliar y desarrollar el repertorio técnico-táctico acorde a sus particularidades individuales.
- Ampliar sus conocimientos sobre la reglamentación y arbitraje de su arma.

Contenido de trabajo de los diferentes aspectos de la preparación del deportista atendiendo a las edades y categorías.

Contenido de la Preparación Física General: (Florete, Espada y Sable)

- Perfeccionamiento de los ejercicios en la formación, giros y cambios de formación, diferentes tipos de marcha, carreras y saltos.
- Ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas y entrenabilidad de habilidades: fuerza rápida, resistencia a la fuerza y a la velocidad, resistencia específica, flexibilidad, coordinación y equilibrio, por medio de ejercicios gimnásticos y con implementos auxiliares, carreras con cambios de dirección, velocidad, ritmo y amplitud.





- Ejercicios dinámicos con y sin implementos para la fuerza y velocidad de manos y piernas con progresión en la complicación de los mismos y acento especial al desarrollo de la resistencia.
- Juegos pre deportivos para la entrenabilidad de habilidad y desarrollo de capacidades físicas .
- Ejercicios para el desarrollo de la cultura general de los movimientos con elegancia y plasticidad.
- Ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas, rapidez los grupos musculares que de forma directa intervienen en la ejecución de los movimientos técnicos.
- Perfeccionamiento del sentido de habilidad de la dirección del arma mediante ejercicios de contenido técnico.

Nota:

- *En esta Categoría derivado el grado de maestría de los esgrimistas se necesita a su vez de un tratamiento individualizado dado el nivel que se presenta, por tanto es imprescindible tratar casuísticamente las insuficiencias, además de cumplir los objetivos generales.*
- *Como hemos venido reiterando, los contenidos de estas formas de preparación física (general y especial por su carácter son aplicables a las distintas armas y sexos, debiendo tener presente el entrenador, solo la asequibilidad de las cargas acorde a las características del grupo y de las individualidades de los atletas*

Contenido de la Preparación Técnico Táctica (Florete)

- Perfeccionamiento de los elementos técnico-tácticos estudiados en las categorías precedentes, haciendo énfasis en aquellos que más se ajusten de forma individual al estilo y características del atleta.
- Ampliar su repertorio con la consolidación de combinaciones ofensivas y defensivas que más se ajusten a su estilo.
- _ Perfeccionar el contenido de su juego táctico mediante variantes y combinaciones del arsenal ofensivo y defensivo.
- Perfeccionamiento de los sistemas ofensivos y defensivos acorde a los estilos individuales.
-





Contenido de la Preparación Técnico Táctica: (Espada)

- Perfeccionamiento de los elementos técnicos tácticos estudiados en las categorías precedentes haciendo énfasis en aquellos que más se ajustan al estilo y características individuales del atleta.
- Ampliar su repertorio con la consolidación de combinaciones ofensivas y defensivas que más se ajusten a su estilo.
- Perfeccionar el contenido de su juego táctico mediante variantes y combinaciones del arsenal ofensivo y defensivo.
- Perfeccionamiento de los sistemas ofensivos y defensivos acorde a los estilos individuales.
- Estudio y perfeccionamiento de las defensas por cesión.
- Estudio y perfeccionamiento de las acciones a tiempo perdido.
- Estudio y perfeccionamiento de las ripostas con transportación.
- Estudio y perfeccionamiento de los ataques por coupé y sus correspondientes remis o repris.
- Estudio y perfeccionamiento de las defensas con la cazoleta.
- Perfeccionamiento de las defensas de segunda intención.
- Estudio y perfeccionamiento de las acciones cuerpo a cuerpo y sus correspondientes remis o repris.
- Estudio y perfeccionamiento de los toques a la máscara y al pie.
- Estudio y perfeccionamiento de los libramiento ofensivos y defensivos.
- Consolidación y perfeccionamiento de las acciones preparatorias de ataques y defensas y sus correspondientes remis o repris.
- Aplicación en los combates de los elementos estudiados.

Contenido de la Preparación Técnico Táctica. (Sable)

- Perfeccionamiento de los elementos técnico-tácticos estudiados en las categorías precedentes, haciendo énfasis en aquellos que más se ajustan al estilo y características individuales del atleta.
- Ampliar su repertorio con la consolidación de combinaciones ofensivas y defensivas que más se ajusten a su estilo.





- Perfeccionar el contenido de su juego táctico mediante el perfeccionamiento de las variantes de ataque y sus combinaciones, remis y repris.
- Perfeccionamiento de los sistemas ofensivos y defensivos acorde a los estilos individuales.
- Estudio y perfeccionamiento de las acciones que terminan en la corta distancia.
- Estudio y perfeccionamiento de las paradas y defensas de segunda intención.
- Consolidación y perfeccionamiento de las acciones preparatorias de ataque y defensa.
- Aplicar en el combate los elementos técnico- tácticos estudiados.

Contenido de la Preparación Teórica (Florete, Espada y Sable)

- Profundizar en los conocimientos del reglamento.
- Perfeccionamiento de su trabajo como árbitro y conocimiento de la reglamentación y sanciones.
- Conocimientos sobre la historia de la esgrima y en particular la de nuestro país antes y después del triunfo de la Revolución.
- Conocimiento de los sistemas de competencias y pareos individuales y por equipo.
- Conocimientos sobre la terminología de acciones y frases de arma.
- Profundizar en sus conocimientos sobre las bases sociales, políticas y económicas en las que se sustenta el deporte en nuestra sociedad.

Tiempo de trabajo total (%) para cada uno de los aspectos de la preparación del deportista por categoría de competencia.

Relación de la preparación General y Especial en el proceso de entrenamiento de larga duración.(Tabla Referencial)

Años	1	2	3	4	5	6	7	8
PFG	70%	70%	60%	60%	50%	50%	40%	40%
PFE	30%	30%	40%	40%	50%	50%	60%	60%





Tipo de planificación:

- I. Específicamente en este Nivel (V) la planificación se ajusta a el sistema anteriormente diseñado teniendo en cuentas que son esgrimistas con edades comprendidas de 20 años en adelante, solo en casos excepcionales se podrá planificar dentro de un año fiscal macros con doble periodización, en estos casos se tendrá que hacer una consulta técnica a la FCE, y la planificación además de ser individualizada será autorizada por la comisión técnica de dicha federación.
- II. La planificación de las selecciones nacionales se ajustaran a previo acuerdo de la FCE, Vicepresidencia de alto rendimiento y el grupo técnico metodológico perteneciente al organismo INDER, especificándose que los documentos e información al respecto es estrictamente confidencial y de restringido (Plasmado en el encabezado o pie de página del documento)
 - ⇒ Documento de las selecciones nacionales de adultos (Confidencia y secreto)
 - ⇒ Documento de las selecciones nacionales de adultos (Confidencia y semi-secreto limitado)

Nota: Todos los documentos de interés nacional, y teniendo en cuenta que el proceso es rectorado y financian por una organización o institución nacional, son declarado propiedad intelectual del organismo INDER. Teniendo en cuenta que toda persona jurídicamente declarado, funcionario o trabajador del organismo rector responde a los intereses de dicha institución en cuanto a su labor profesional.

- III. Queda totalmente prohibida la sustracción, reproducción o traslado fuera del territorio nacional cualquier documentación al respecto, anteriormente mencionada siendo esta propiedad del organismo INDER y por ende del estado y pueblo cubano.





(Nivel V) Categoría Mayores (+ de 20) Años

Tiempo total del Macrociclo 52 semanas (entre 760 a 800 horas de trabajo).

Desglose del tiempo por actividad

Preparación	Periodo Preparatorio De 28 a 38 semanas		Periodo Competitivo De 13 a 18 semanas	Periodo de tránsito De 4 semanas
	General	Especial		
Física Gral.	27-30 %	10-15 %	5-10 %	70-80 %
Física Espec.	22-25 %	20-30 %	10-15 %	10-20 %
Técnico-Tác.	42-50 %	52-69 %	72-84 %	5-10 %
Teórica	1-3 %	1-3 %	1-3 %	-

Observaciones: En la etapa general del período preparatorio existirán de dos a tres mesociclos (entre 15 a 20 semanas) y también de dos a tres en la especial (entre 17 a 23 semanas), pudiendo planificarse un mesociclo competitivo (entre 4 a 8 semanas), si las exigencias del calendario deportivo así lo demandan. En el periodo competitivo se ajustará a 2 ó 3 mesociclos (entre 13 a 18 semanas) de acuerdo a las características del calendario de competencias.

Orientaciones para la confección del plan de entrenamiento (Nivel V)

Nota: La metodología y documentación para la confección de los planes de entrenamiento establecidos para los Niveles IV - V se ajusta al anteriormente plasmado en el actual documento utilizado en el Nivel



Federación Cubana de Esgrima



Capítulo XI: Reglamento de la FCE

Capítulo I Disposiciones generales

Artículo 1: El presente Reglamento tiene por objeto establecer las normas que rigen la disciplina de los deportistas, entrenadores, árbitros, oficiales, personal de apoyo y directivos bajo la jurisdicción de la **Federación Cubana de Esgrima**, que participen en eventos nacionales e internacionales, o cualquier otra actividad bajo la condición de miembro de la **Federación Cubana de Esgrima**,

Artículo 2: Las medidas disciplinarias que regula el presente Reglamento podrán ser impuestas en las competencias, períodos previos o de preparación, entrenamientos, villas, hoteles, albergues u otros lugares que estén relacionados con los períodos antes citados y las actividades generales que deben desarrollar los deportistas, árbitros, entrenadores, oficiales, personal de apoyo y directivos vinculados a la **Federación Cubana de Esgrima**.

Artículo 3: Se consideran deportistas, entrenadores, árbitros, oficiales, personal de apoyo y directivos a aquellas personas naturales que de forma organizada, participan bajo la condición de miembro, en una competición o actividad oficial de cualquier naturaleza en representación de la **Federación Cubana de Esgrima**.

Capítulo II De las violaciones de la disciplina.

Artículo 4: Constituyen violaciones generales de la disciplina, las que siguen:

- a. Cometer cualquier hecho que pueda ser constitutivo de delito.
- b. Poseer, usar o proporcionar a otros, sustancias y/o métodos prohibidos potencialmente peligrosos para la salud y/o capaces de mejorar el rendimiento deportivo considerados doping, según las normas de la **FCE, FIE, COC y el COI**.
- c. Violación deliberada o incumplimiento de los Estatutos, Normas, Reglas, Reglamentos y disposiciones **FCE, FIE Comité Olímpico Cubano y Comité Olímpico Internacional**.
- d. Incumplir los reglamentos disciplinarios internos de los centros de alto rendimiento, puestos a su disposición por el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación.





- e. Agredir físicamente a algún deportista, a cualquier autoridad del evento o público asistente.
- f. Fumar y/o ingerir bebidas alcohólicas o presentarse en estado de embriaguez en áreas de juego, entrenamiento, en albergues, hoteles, villas o cualquier otro lugar relacionado con el evento deportivo o las actividades generales que deben desarrollar los deportistas, entrenadores, árbitros, oficiales, personal de apoyo y directivos.
- g. Ausentarse injustificadamente o llegar tarde a la competiciones o actividad en los que debía participar o se les orientara su participación según las normas y reglamentos de la **FCE, FIE, Comité Olímpico Cubano y Comité Olímpico Internacional** y Comités Organizadores de según proceda.
- h. Cometer cualquier acción, declaración verbal o por escrito que sea considerada ofensiva o inapropiada o que implique descrédito para el movimiento deportivo cubano.
- i. Maltratar o dañar los medios, materiales y bienes de los hoteles, villas, albergues o cualquier otro considerado como propiedad estatal o individual.
- j. Cometer cualquier hecho que pueda ser constitutivo de una contravención del orden interior previsto en la legislación vigente en el territorio nacional o en el del país que organice el evento.
- k. Ser cómplice de fraude o falsificación de documentos oficiales expedidos o solicitados por la Federación Cubana de **FCE, FIE, Comité Olímpico Cubano y Comité Olímpico Internacional, WADA, Comités Organizadores y el Órgano de Relaciones**.
- l. Faltar el respeto o agredir moralmente a directivos, entrenadores, deportistas, árbitros, personal de apoyo o público asistente a eventos deportivos u otros de carácter oficial en que participe en representación de la federación.
- m. Incumplir con el reglamento y normas vigentes en los hoteles, villas, locales sociales u otros, así como no mantener una correcta disciplina en estas instalaciones.
- n. No respetar la disciplina táctica individual y colectiva que dictan las normas exigidas por el colectivo técnico y dirección de los equipos.





- o.** No observar la debida disciplina y comportamiento ético en los entrenamientos, competencias u otras actividades programadas oficialmente.
- p.** Transgredir las normas o disposiciones internas dictadas por los organizadores del evento.
- q.** Infringir las normas sanitarias establecidas nacional e internacionalmente para los eventos deportivos.
- r.** Infringir las normas aduanales establecidas nacional e internacionalmente.
- s.** Recibir visitas de personas ajenas en los hoteles o albergues.
- t.** Permitir o propiciar viajar personas ajenas al evento en los medios de transporte destinados al aseguramiento de los mismos
- u.** No viajar ni dormir con su equipo donde estén hospedados.
- v.** No mantener un porte y aspecto adecuado, en el área de competición, hoteles, medios de transporte y otros lugares públicos
- w.** Incumplir las regulaciones de utilización de marcas aprobados para los eventos en que participa.
- x.** Incumplir las obligaciones promocionales con los patrocinadores oficiales de la Federación o eventos deportivos, según proceda.
- y.** Abandonar las delegaciones oficiales que integra en eventos internacionales, sin causa justificada y en perjuicio del resultado deportivo, la ética y el prestigio ganado por el movimiento deportivo cubano, así como incurrir, instar y cooperar en salidas ilegales del país que lleven implícito el incumplimiento de los deberes que como miembro de la federación está obligado a cumplir dada su concepto de vinculación.
- z.** Incitar a la comisión de actos de indisciplina.
- aa.** Ser negligente en las funciones inherentes que desempeña como directivo, entrenador, personal de apoyo u oficial.

Capítulo III De las sanciones

Artículo 5: Teniendo en cuenta la naturaleza de la infracción cometida, las circunstancias concurrentes, las condiciones personales del infractor, su historia deportiva anterior, la gravedad de los hechos, y sus consecuencias, puede aplicarse una de las medidas disciplinarias siguientes:





- a) Amonestación pública.
- b) Suspensión temporal de continuar participando en el campeonato, torneo o evento en que participe por un período de tiempo no inferior a un día ni superior a seis meses.
- c) Suspensión definitiva de continuar participando en el campeonato, torneo o evento en el que participe.
- d) Suspensión de participar en eventos nacionales por un período de tiempo no inferior a un año ni superior a los cuatro años para el caso de los entrenadores, árbitros, personal de apoyo, oficiales y directivos.
- e) Sujeción a una estructura deportiva de inferior nivel a la que ostentaba al momento de ser sancionado, con el objetivo de controlar el entrenamiento deportivo o continuidad laboral, privando la participación en eventos internacionales por un período no inferior a un año ni superior a los cuatro años.
- f) Democión temporal del cargo que ostenta dentro de la estructura de trabajo de la Federación, a un cargo de inferior categoría por un período de tiempo no inferior a un año ni superior a los cuatro años.
- g) Democión definitiva del cargo que ostenta dentro de la estructura de trabajo de la Federación.
- h) Suspensión como miembro activo de la federación, por un período no inferior a un año ni superior a cuatro años.
- i) Expulsión deshonrosa de la Federación.

Artículo 6: Se considera como una infracción sumamente grave de la disciplina: el abandonar las delegaciones oficiales o equipos que integra en eventos nacionales e internacionales, sin causa justificada y en perjuicio del resultado deportivo, la ética y el prestigio ganado por el movimiento deportivo cubano, así como incurrir, instar y cooperar en salidas ilegales del país que lleven implícito el incumplimiento de los deberes que como miembro de la federación está obligado a cumplir dada su concepto de vinculación. Ante la comisión de tales faltas solo se podrá aplicar la expulsión deshonrosa de la Federación.





Capítulo IV Del procedimiento

Artículo 7: Toda infracción de este Reglamento debe ser comunicada al Comité Disciplinario de la Federación, antes de que expiren los treinta días hábiles contados a partir de la fecha de la comisión de la falta disciplinaria, salvo en los casos en que la infracción se haya cometido durante la participación en un evento internacional o a bordo de naves o aeronaves que garanticen esta participación, supuesto este último en que el término para hacer efectiva la comunicación al Comité Disciplinario será el de 10 días hábiles contados a partir del retorno al territorio nacional.

Artículo 8: La acción de sancionar una falta disciplinaria cometida por un miembro de la Federación es competencia de su Presidente, el que actuará escuchando los criterios investigativos del Comité Disciplinario. El Presidente de la Federación, contará con 10 días hábiles contados a partir de la propuesta realizada por el Comité Disciplinario para hacer efectiva la sanción, lo que incluye la emisión de la resolución sancionadora y el acta de notificación de la misma.

Artículo 9: En el caso de que la comisión de la falta disciplinaria no se conozca, la acción para reprimir la misma prescribe transcurridos cinco años contados a partir de la fecha de la comisión de la falta disciplinaria. Salvo en el caso de la falta invocada en el artículo 6 del presente Reglamento, en cuyo caso la acción para hacer efectiva la sanción no prescribe en el tiempo.

Artículo 10: El Comité Disciplinario al recibir el caso disciplinario, se reunirá dentro de las 72 horas siguientes a su recepción, para determinar si la información suministrada es suficiente para proceder a sugerir al Presidente de la Federación, la imposición de una de las medidas disciplinarias contempladas en el presente reglamento, mediante un procedimiento sumarísimo. Este proceder solo debe emplearse en casos connotados, en los que la responsabilidad del infractor sea evidente y sea aconsejable la adopción de medidas enérgicas y ejemplarizantes.

Artículo 11: Como regla general el Comité Disciplinario dará conocimiento al infractor de la recepción del caso disciplinario, dejando la correspondiente evidencia documental del acto de notificación, en el cual también informará al supuesto infractor de la disciplina, que cuenta con siete días hábiles para





presentar ante el Comité Disciplinario los elementos que considere oportuno en su defensa.

Artículo 12: El Comité disciplinario tendrá facultades para una vez que reciba el caso disciplinario, notificar a las partes involucradas en el mismo, la apertura de la fase investigativa, la que puede practicarse mediante actas de declaración de los implicados y demás personal con conocimiento de los hechos, así como mediante el estudio de la evidencia documental aportada. La fase investigativa no debe ser superior a los treinta días hábiles contados a partir de la recepción del caso disciplinario, no obstante a ello dada la complejidad del caso puede prorrogarse el termino de la fase investigativa hasta 90 días posteriores a la fecha de recepción del caso disciplinario.

Artículo 13: El Comité Disciplinario podrá disponer también como medio de prueba, la ejecución una vista oral, a la cual deben ser debidamente los implicados o personas con conocimientos de los hechos, ya sea en calidad de testigos o peritos. La vista oral debe ser recogida en acta, la que formará parte del expediente investigativo del caso disciplinario.

Artículo 14: Todas las evidencias que se obtengan en un proceso disciplinario deben ser debidamente archivadas en un expediente que se habilite para el caso en cuestión, expediente este que una vez concluido el caso deberá ser archivado en el legajo de expedientes disciplinarios de la Federación.

Artículo 15: De comprobarse que se ha incurrido en violación de la disciplina recogida en el presente reglamento, el comité disciplinario dará cuenta del caso al Presidente de la Federación, el que emitirá una resolución de sanción que recoja los aspectos que se relacionan:

- a) Nombre y apellidos del infractor.
- b) Hechos que motivan la imposición de la medida.
- c) Las pruebas practicadas para demostrar la responsabilidad.
- d) Violación de la disciplina cometida.
- e) Valoración de la trascendencia, gravedad y consecuencias de los hechos.
- f) Valoración de la conducta y valoración anterior.
- g) Medida que se aplica.





- h) Termina para impugnar la medida y ante quien.
- i) Fecha y lugar de la resolución.
- j) Nombre, firma y cargo del que aplica la medida.

Artículo 16: En el supuesto que no pueda demostrarse la responsabilidad en la comisión de una falta disciplinaria, el Comité Disciplinario, procederá a notificar por escrito a las partes involucradas la decisión del caso y de ser necesario adoptará las medidas pertinentes para informar públicamente la no responsabilidad del supuesto infractor, ante las instancias y personas naturales que se considere oportuno.

Capítulo V

De la adopción de suspensiones transitorias.

Artículo 17: El Presidente de la Federación por decisión propia o a solicitud del Comité Disciplinario podrán separar o suspender de forma inmediata, al supuesto infractor como miembro activo de la Federación, con las correspondientes consecuencias que ello conlleva, por un periodo que no exceda los treinta días hábiles contados a partir del conocimiento o comisión de la falta disciplinaria, cuando el caso resulte sumamente grave o las circunstancias investigativas así lo requieran, hasta tanto se adopte la resolución definitiva.

Capítulo VI

De los recursos

Artículo 18: Los miembros que resulten sancionados tendrán derecho de apelar ante la Comisión Legal del COC, por escrito dentro del término de diez días hábiles siguientes a la fecha de notificación de la resolución dictada.

Artículo 19: Se entiende por interpuesto el recurso en la fecha en que el mismo sea recibido por el presidente de la Federación, lo que no suspende la ejecución de la medida impuesta.

Artículo 20: El Presidente de la Federación notificará el recurso de apelación interpuesto por el sancionado a la Comisión Legal del COC antes de que expiren las 72 horas de su recepción.

Artículo 21: Contra la resolución que resuelva el recurso de apelación no cabe recurso alguno ni en la vía administrativa ni judicial.





Artículo 22: La autoridad ante la cual se presenta el recurso de apelación, no aceptará el mismo si este se hubiere interpuesto fuera del término establecido en el artículo 18.

Artículo 23: Si la autoridad competente anula la medida impuesta y exonera al recurrente, se procederá a la satisfacción moral del sancionado.

Capítulo VII

De la suspensión condicional

Artículo 24: El presidente de la Federación, podrá disponer la suspensión condicional de la sanción, cuando se haya cumplido no menos de la mitad de la sanción, siempre que concurren los requisitos siguientes:

- a) Que el sancionado mantenga durante la ejecución de la sanción una destacada actitud y conducta social.
- b) Que lo expresado en el párrafo anterior se acredite expresamente por los Comités Deportivo y Disciplinario, respectivamente.

Artículo 25: Todo sancionado que haya cumplido no menos de la mitad de la sanción y se ajuste a lo señalado en el artículo anterior, podrá solicitar se revise su caso a fin de que considere oportunamente aplicable o no la suspensión condicional del resto de la misma, decisión que será inapelable.

Artículo 26: Excepcionalmente, el presidente de la Federación podrá aplicar la suspensión condicional de la sanción, cuando el mismo no cumpla el requisito de haber extinguido la mitad de la sanción.

Artículo 27: Si durante el período de suspensión condicional el sancionado incurriera en alguna de las faltas expuestas en este Reglamento y por ello resultara sancionado, deberá cumplir el resto de la sanción que se encontraba suspendida condicionalmente más la nueva que se imponga.





Capítulo VIII De la rehabilitación

Artículo 28: La rehabilitación solo es aplicable a los miembros de la federación que puedan ser nominados para ocupar cargos en los órganos de gobierno de la Federación. A tales efectos la rehabilitación procederá una vez cumplido el 100% de la sanción impuesta.

Artículo 29: La rehabilitación para los casos que sean objeto de aplicación de medidas disciplinarias recogidas en los incisos a), b) y c) del artículo 5 del presente reglamento, procede de la forma que sigue:

- a) **Seis meses** para la amonestación pública o la suspensión temporal de continuar participando en el campeonato, torneo o evento en que participe por un período de tiempo no inferior a un día ni superior a seis meses.
- b) **Un año** para la suspensión definitiva de continuar participando en el campeonato, torneo o evento en el que participe.

Capítulo IX De la entrada en vigor y modificación

Artículo 30: El presente Reglamento entrará en vigor el ____ de _____ del _____.

Artículo 31: El presente Reglamento no podrá ser modificado sino por acuerdo de la Asamblea General. Las modificaciones entrarán en vigor los treinta días hábiles posteriores a su aprobación.



Federación Cubana de Esgrima



Estatutos de la Federación Cubana de Esgrima (FCE)

Capítulo I

Lineamiento para comisionados provinciales.

Objetivos

Orientar a los comisionados provinciales dentro de los artículos del Reglamento de la Federación Internacional de Esgrima (FIE), Comité Olímpico Cubano, INDER y normas complementarias que emita la Federación Cubana de Esgrima para mejorar los procesamientos de trabajo de los mismos.

Artículo # 1

El comisionado será responsable de la disciplina de su delegación en eventos competitivos, contemplados dentro del régimen de participación nacionales e internacionales , tanto en el albergue transporte y la competición.

Artículo # 2

El comisionado es el máximo responsable por velar, que no se ingieran bebidas alcohólicas en el marco de las competiciones. (Ver capítulo II inciso f del reglamento general)

Artículo # 3

Durante la competición cualquier reclamación debe transitar por los canales habilitados para tal efecto.

- Directorio Técnico.
- Comité Organizador.
- Comisión Nacional.

Artículo # 4

Todos los comisionados deben participar en:

- Competencias Nacionales.
- Juegos Escolares.
- Juveniles Nacionales.
- Primera Categoría.

Artículo # 5

Los comisionados deben asistir a las reuniones nacionales del deporte.





Artículo # 6

Los comisionados deben realizar las sugerencias, ideas, etc. Respecto a la organización de cualquier evento para su análisis en la asamblea general del deporte .

Artículo # 7

Los comisionados deben de presentar en el Congreso de los

☆ **Juegos Escolares Nacionales.**

- Certificado de Curso Aprobado
- Tarjeta Blanca (Datos personales del atleta)
- Tarjeta de Menor ó Carnet de Identidad.

☆ **Campeonato Juvenil Nacional**

- Certificado de notas actualizado
- Carnet de Identidad

☆ **Campeonato de Primera Categoría**

- Certificado de notas
- Carnet de Identidad

Nota: el régimen de participación exige la vinculación social (al estudio o trabajo) del deportista

Artículo # 8

Los comisionados invitados a participar en los eventos internacionales que se realizan en Cuba anualmente “Villa de la Habana”, deben apoyar con su trabajo el buen desenvolvimiento de dichos eventos en la función donde sean ubicados.

Artículo # 9

El comisionado debe limitarse estrictamente al Plan Técnico Económico (Asignado a su provincia o territorio) para conformar su delegación de deportistas participantes en los eventos nacionales o internacionales.

Artículo # 10

Los comisionados deben garantizar la participación de los árbitros, a las Competiciones Nacionales, Internacionales o eventos por invitación, solicitados por la FCE.

Artículo # 11

Los comisionados deben de poseer un Reglamento FIE actualizado.





Artículo 12

Los comisionados; para realizar cualquier tipo de reclamación deberán hacerlo por los canales correspondientes:

- Provincia
- Comisión Nacional
- INDER Nacional

Artículo # 13

- ✓ Todos los convenios hermanamientos deben ser de conocimiento del INDER y la FCE.
- ✓ No debe exceder la estadía de 15 días
- ✓ La delegación debe viajar con un miembro activo de la FCE o del organismo INDER. .
- ✓ Toda la delegación debe convivir en el mismo lugar.
- ✓ No se permitirá la convivencia de deportistas aislados o en centros no oficiales anteriormente declarados.
- ✓ Todos los convenios, deben de realizarse con países o instituciones que mantengan relaciones diplomáticas oficiales con Cuba.

Artículo # 16

La promoción de los esgrimistas a centros provinciales o nacionales estará sujeta a instrucciones específicas como:

- I. Expediente y seguimiento del esgrimistas conforme a las exigencias proyectadas por la FCE (Ver expediente del esgrimista)
- II. Aspectos a tener en cuenta para el ingreso a los centros provinciales.
 1. Ubicación en el ranking provincial de la categoría (Resultados deportivos)

Nota: En casos de igualdad a aproximación en la ubicación del Ranking se acudirá a (Historial de los resultados deportivos)

Aspectos a tener en cuenta para la elección

- Resultado relevante dentro de la categoría.
- Curva creciente del rendimiento.





- Regularidad de los resultados.
 - Historial de participación
2. Habilidades motrices, coordinación.
 3. Grado de desarrollo físico y el registro del rendimiento.
 4. Factores hereditarios y de salud.
 5. Valoración de la regularidad del progreso del entrenamiento.
 6. La coordinación de los movimientos.
 7. La capacidad de comprensión y ejecución de los ejercicios.
 8. Estado de salud y constitución física.
 9. Situación social para la orientación hacia el deporte.
- III. Aspectos a tener en cuenta para el ingreso a los centros nacionales.**
15. Ubicación en el ranking nacional de la categoría (Resultados deportivos)
 16. Edad biológica.
 17. Edad óptima de selección.
 18. Estado de salud.
 19. Estado de cualidades biométricas (somatotipo y medidas antropométricas)
 20. Potencial de desarrollo de cualidades físicas y coordinativas.
 21. Predisposición al rendimiento.
 22. Características psicológicas.
 23. Capacidades cognitivas.
 24. Características socioeconómicas.
 25. Antecedentes históricos.
 26. Rendimiento motor multifacético.
 27. Ritmo de incremento del rendimiento.
 28. Tolerancia a las cargas de entrenamiento.

Artículo # 17

Se prohíbe la utilización de implemento (Material deportivo) alguno no homologado por las firmas autorizadas y la verificado de la comisión técnica perteneciente a la FCE.





Artículo # 18

I. La planificación de las selecciones nacionales se ajustaran a previo acuerdo de la FCE, Vicepresidencia de alto rendimiento y el grupo técnico metodológico perteneciente al organismo INDER, especificándose que los documentos e información al respecto es estrictamente confidencial y de restringido (Plasmado en el encabezado o pie de página del documento)

⇒ Documento de las selecciones nacionales de adultos (Confidencia y secreto)

⇒ Documento de las selecciones nacionales de adultos (Confidencia y semi-secreto limitado)

Nota:

- a. Todos los documentos de interés nacional, y teniendo en cuenta que el proceso es rectorado y financian por una organización o institución nacional, son declarado propiedad intelectual del organismo INDER. Teniendo en cuenta que toda persona jurídicamente declarado, funcionario o trabajador del organismo rector responde a los intereses de dicha institución en cuanto a su labor profesional.
- b. Queda totalmente prohibida la sustracción, reproducción o traslado fuera del territorio nacional cualquier documentación al respecto, anteriormente mencionada siendo esta propiedad del organismo INDER y por ende del estado y pueblo cubano.

Capítulo II

Estatutos para los entrenadores y personal técnico.

Artículo # 1

Todo entrenador está obligado asistir con puntualidad los horarios y programación de los eventos.

Artículo # 2

El entrenador deberá estar con ropa deportiva al personarse ante sus deportistas y colectivo de trabajo. (Ver capítulo II inciso (v) del reglamento general)

Artículo # 3

Documentos normativas para el entrenador

1. Registro de asistencia
2. Unidad de entrenamiento





3. Plan Grafico
4. Plan escrito
5. Programa de preparación del deportista*
6. Cumplimiento del meso
7. Cumplimiento del micro
8. Test pedagógicos
9. Control de matrícula.
10. Calendario competitivo de corta y larga duración

Artículo # 4

Está terminantemente prohibido que los entrenadores planifiquen o realicen cualquier tipo de documentación en el horario de entrenamiento.

Artículo # 5

Es responsabilidad del entrenador la disciplina de sus deportistas en el entrenamiento y las competiciones o eventos nacionales e internacionales.

Artículo # 6

El entrenador mediante su trabajo educativo diario debe contribuir al desarrollo integral de sus deportistas en los lineamientos de una sociedad socialista.

Artículo # 7

Debe velar el entrenador que los deportistas respeten y cumplan su reglamento.

Artículo # 8

El entrenador debe velar y exigir el cuidado de los materiales, implementos, medios auxiliares, deportivos y de enseñar a sus deportistas y colectivo de trabajo.

Artículo # 9

Está terminantemente “Prohibido ” fumar en el área de entrenamiento y competición (**Ver capítulo II inciso (f) del reglamento general**).

Artículo # 10

Todo entrenador de la selección de Mayores o Juveniles debe de poseer el Reglamento FIE, la Tabla de Penalización FIE y tener dominio de de ambos documentos.





Artículo # 11

Todo entrenador debe conocer y dominar las voces de mando de Esgrima en Francés durante el combate, al igual que los movimientos de señalización de los Presidentes de los asaltos.

Artículo # 12

Todo entrenador debe asistir con puntualidad a las reuniones programadas por la Comisión nacional, provinciales, colectivo de cátedra etc según corresponda.

Artículo # 13

Cualquier tipo de anomalía o irregularidad en el entrenamiento, disciplina etc., deberá informar al J' de Área, J' de cátedra.

Artículo # 14

El entrenador es el responsable (Máximo) en de emitir un pronósticos de sus deportistas, tanto individual como por equipo en cualquier competición y según se cumpla estos contribuirá para su evaluación institucional.

Artículo # 15

El entrenador deberá respetar y hacerlo cumplir por parte de sus deportistas las leyes Aduanales de Cuba y las Internacionales.

Capítulo III Estatuto para armeros y personal técnico auxiliar

Artículo # 1

Cumplir con el horario de trabajo, acorde con las sesiones de entrenamiento de los esgrimistas.

Artículo # 2

Apoyar con su trabajo técnico las Competiciones y eventos nacionales e internacionales.

Artículo # 3

Garantizar el montaje de implementos deportivos (armas de los esgrimistas y su reparación) de andamiaje y aparatos electrónico etc.





Artículo # 4

Mantenimiento y arreglo del andamiaje específico del deporte (Pedana) de Esgrima.

Artículo # 5

Contribuir conjuntamente con el colectivo pedagógico a la formación integral de nuestros deportistas y el correcto funcionamiento y organización de eventos y competiciones.

Capítulo IV Estatuto para las competencias nacionales

Artículo # 1 De la organización del evento.

A. La provincia sede será responsable de garantizar:

- a) El hospedaje y alimentación de los participantes, debe ser diferenciado (El hospedaje) de los deportistas y entrenadores con respecto a árbitros y jueces pues se estipula por reglamento la no convivencia en el mismo recinto, procurando que en ambos casos se garanticen las condiciones indispensables, para el descanso y las mínimas comodidades.
- b) El personal que controlará la entrada al gimnasio y del personal que competirá, solo permitirá pasar al área de competición a los deportistas, árbitros, jueces, personal médico, personal auxiliar y directorio técnico y en su momento tal como lo establecen las reglas a los entrenadores.
- c) Garantizar personal médico y servicio de ambulancia desde el inicio al final del evento.
- d) Garantizar el personal auxiliar que trabajará en el evento a cargo del cronometraje y la anotación en las mesas, subordinado al directorio técnico y la comisión de regla y arbitraje.
- e) Garantizar los medios materiales dígame, cantidad de mesas y sillas, así como otros insumos necesarios según la cantidad de pistas.
- f) Computadora e impresora para el trabajo del directorio técnico.
- g) Audio para el llamado a las pistas y otras necesidades propias del evento.





B. De la disciplina:

- a) En la primera vuelta eliminatoria solo podrán estar en el área de competencia los esgrimistas, árbitros, jueces, personal médico y directorio técnico.
- b) A partir de la tabla de eliminación directa podrán pasar al área de competencia el esgrimista con su entrenador.
- c) El entrenador debe mantener la disciplina durante el desarrollo del combate, teniendo la posibilidad de orientar a su deportista solo en el minuto de descanso.
- d) En las pruebas individuales las reclamaciones serán realizadas por los esgrimistas actuantes.
- e) Si el entrenador, médico, o cualquier personal del público o acompañante del tirador alteran el orden y el buen desarrollo del evento, el árbitro tiene la potestad de expulsarlo de la prueba. Según establece el **Artículo-t.96**.
- f) En las pruebas por equipo podrán pasar al área de competencia solo el capitán (entrenador) con su equipo y de intervenir ante el directorio técnico para realizar su reclamación. Según **Artículo. 92**.
- g) Los entrenadores que están participando en la prueba, deberán estar correctamente vestidos, con mono deportivo preferiblemente, o pulóver o camisa de mangas y pantalón largo. (Ver Capítulo II inciso (v) del reglamento general)
- h) Queda prohibido el uso de chancletas, camisetas y gorras dentro del área de competencia. (Ver Capítulo II inciso (v) del reglamento general)
- i) Las indisciplinas que cometan los deportistas y entrenadores tanto dentro del evento como fuera del mismo serán reportadas a la dirección provincial y se tendrán en cuenta al evaluar a las provincias.
- j) A los entrenadores que tengan deportistas involucrados en actos de indisciplina se les realizará un señalamiento para su evaluación.
- k) Los entrenadores (Seleccionadores nacional) no podrán dirigir los esgrimistas en los campeonatos nacionales, estos serán dirigidos por los entrenadores de sus provincias.





- l) Queda terminantemente prohibido la ingestión de bebidas alcohólicas o presentarse con aliento etílico. el área de competencia, o en los alojamientos.

C. Sobre el arbitraje.

Reglamentación de trabajo

- a) La Comisión de Regla y Arbitraje de la Comisión Nacional de Esgrima se regirá, para el desarrollo de su trabajo por lo establecido en los Reglamentos de la FIE tanto de carácter Organizativo a tener en cuenta para el desarrollo de los eventos como en el concerniente al Arbitraje y la tabla de sanciones a aplicar en los mismos.
- b) El Comité Ejecutivo de la Comisión de Regla y Arbitraje elevará la propuesta de los árbitros designados a los eventos que se desarrollen tanto en e el País como a los programados en el exterior a la Comisión Nacional de Esgrima para su aprobación.
- c) A los eventos que se desarrollen en el País solo se les garantizara alojamiento y alimentación a los designados por la Comisión de Regla y Arbitraje.
- d) Las Provincias que decidan concurrir con árbitros que no han sido designado por la Comisión, deben tener presente que no podrán solicitar facilidades de alojamiento, alimentación ni transportación para los mismos. No podrán permanecer en los lugares de alojamiento, ni serán designados a trabajar como tales en el evento. De incurrir en esta falta será evaluada de mal la provincia.
- e) Los árbitros que decidan concurrir a los eventos por sus medios no serán utilizados como árbitros en los mismos, ni se le podrán ofertar facilidades de estancia, alimentación y transportación por no estar en el plan, ni podrán permanecer en los lugares de alojamiento.
- f) El trabajo de los árbitros en los eventos a que se les convoque será evaluado por la Comisión de Regla y Arbitraje o los Designados a tales efectos, para determinar la calidad del trabajo y su valoración con lo cual mantiene, mejora o desciende en la categoría que ostente.





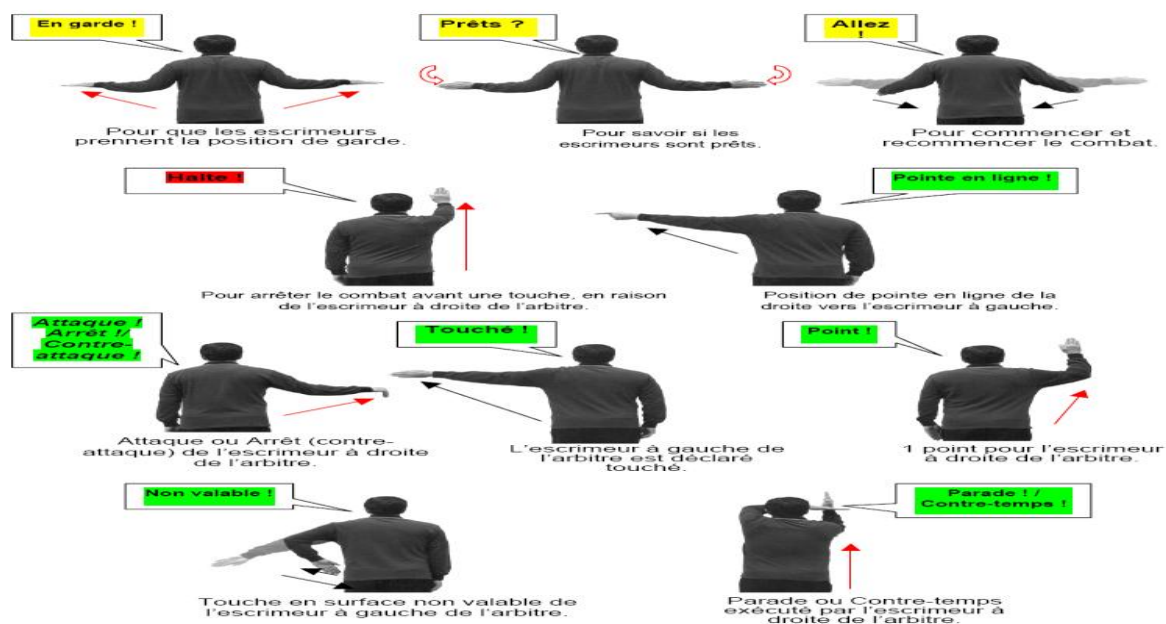
- g) Se modifica la cifra de árbitros en los eventos nacionales, designándose un solo árbitro por provincia para cada evento y garantizando la equidad orientada en el reglamento internacional.
- h) La designación del árbitro para los eventos se realizará de manera dirigida, garantizándose la calidad en el trabajo.
- i) El árbitro designado para el evento no puede hacer función de entrenador, de incumplir será sancionado de forma definitiva.
- j) Todo arbitro debe presentarse en el evento con el siguiente vestuario:
 - Pantalón de vestir fundamentalmente de color negro, azul ó gris.
 - Se prohíbe pantalón de mezclilla
 - Camisa de vestir mangas larga o corta de color claro y Corbata
 - Calzado de vestir, prohibiéndose tenis o zapatilla
- k) Al comenzar la competencia de cada modalidad se realizará una clínica a la cual serán invitados un entrenador por modalidad y provincia.
- l) El directorio técnico exigirá al comité organizador que el personal designado para velar por la disciplina en la instalación juegue su papel, así como el personal auxiliar, los que incurran en faltas serán sancionados.
- m) El árbitro es responsable de mantener el orden en su área de trabajo aplicando estrictamente la sanción que está establecida al personal participante según sea la falta cometida.
- n) Se realizara una valoración conjunta del trabajo diariamente con el entrenador principal del arma del quipo nacional y la Comisión Técnica donde del trabajo de los árbitros y deportistas de forma general.
- o) La Comisión de Regla y Arbitraje de conjunto con la Comisión Nacional, tratarán siempre que sea posible, de estimular el trabajo de los árbitros más destacados en cada evento.
- p) La Comisión de Regla y Arbitraje realizará clínicas de actualización con los Entrenadores.

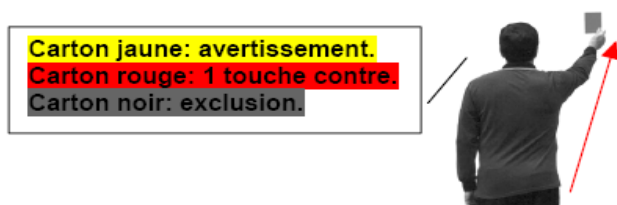
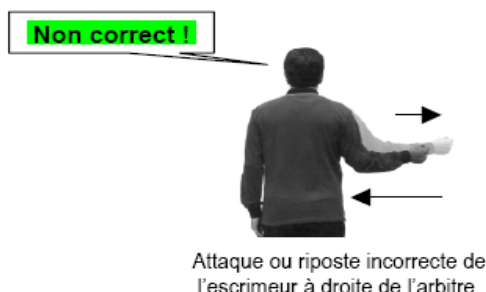
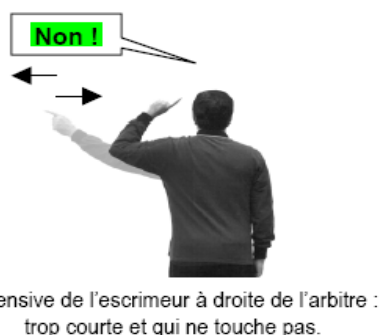
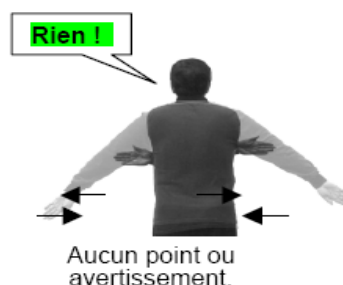
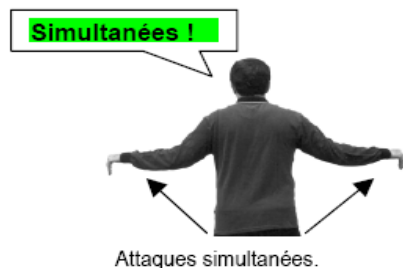
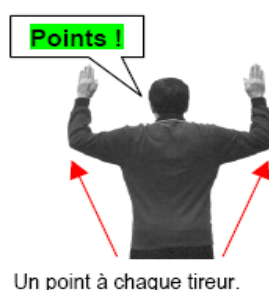
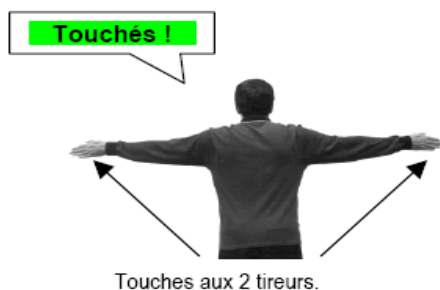


La federación cubana de esgrima al ser un miembro activo de la FIE, se rige en su reglamento por esta entidad siendo entonces los rectores de las normas técnicas y administrativa de la esgrima.

- I. Reglamentos oficiales de la FIE a consultar
- II. FIE Carta de utilización de informaciones y derechos de imagen
- III. Historia de la FIE.
- IV. Pliego de condiciones Médico.
- V. Reglamento administrativo.
- VI. Reglamento del material.
- VII. Reglas de organización.
- VIII. Tablas Faltas y Sanciones
- IX. Trofeo Chevalier Feyerick et meilleur escrimeur.
- X. Reglamento para las pruebas FIE.
- XI. Reglamento técnico de esgrima FIE.
- XII. Reglamento Antidopaje FIE.
- XIII. Estatutos de la Confederación Panamericana de esgrima

D. Aspectos básicos del Reglamento FIE Gestos y señalizaciones del árbitro





Par mimétisme, l'arbitre indique la Faute de l'esgriméur à droite et il présente le Carton correspondant à la Sanction concernée

Remarques:

- 1^{ère}) L'arbitre analyse et annonce ses décisions par les mots et les gestes ci-dessus.
- 2^{ème}) Suivant la phrase d'armes, l'arbitre emploiera encore les mots suivants sans faire de geste : "Riposte!", "Contre-riposte!", "Remise!", "Reprise !" ou "Redoublement!".
- 3^{ème}) Les tireurs peuvent demander à l'arbitre, courtoisement, une analyse plus complète d'une phrase d'armes.
- 4^{ème}) Chaque geste doit avoir une durée (1 à 2 secondes), être expressif et correctement exécuté. Ici ils sont exécutés pour l'esgriméur à droite de l'arbitre.



Convenciones de las Armas

Convenciones: Llámeseles Tratados específicos citados por el reglamento que hacen valer la especialidad

☼ Florete Condición de tocados



Arma de estocada solamente (ataque solo con la punta).

Prohibiciones: Durante el combate, apoyar o arrastrar la punta del arma sobre la pista eléctrica, desplazar el hombro del brazo no armado por delante del hombro del brazo armado, enderezar el arma sobre la pista.

Invalidación del toque

El árbitro anulará el último tocado concedido, si evidencia por las pruebas en el material en combate:

- Una señal de *válido* sobre el tirador tocado, sin que haya tocado válido.
- Un tocado no válido dado por el tirador tocado ha haya sido registrado por el aparato.
- Un tocado *válido* dado por el tirador tocado, no provoca ninguna señal.
- Las señales provocadas por el tirador tocado no quedan fijas en el aparato.

Prioridad del toque

- Todo ataque ejecutado correctamente, debe ser parado o esquivado completamente.
- El ataque simple, directo o indirecto, está ejecutado correctamente, cuando al extender el brazo, la punta amenaza una superficie válida y precede a la puesta en marcha del fondo o de la flecha.
- El ataque compuesto está correctamente ejecutado, cuando extendiendo el brazo en la presentación de la primera finta, la punta amenaza una superficie válida sin encoger el brazo durante la ejecución de los movimientos sucesivos al ataque y la puesta en marcha del fondo o de la flecha.
- El ataque por paso, salto - fondo o flecha, está ejecutado correctamente, cuando la extensión del brazo precede al final del paso, salto y a la salida del fondo o la flecha.





- La acción, simple o compuesta, los pasos, saltos o las fintas ejecutadas con el brazo recogido, no cuentan como un ataque sino como una preparación, exponiéndose a la puesta en marcha de la acción ofensiva o defensiva ofensiva adversa.
- Si el ataque parte cuando el adversario no está en posición punta en línea, puede ser ejecutado por un golpe directo, o por un pase o por un *coupé*, o bien ser precedido de un batimiento o de fintas eficaces que obliguen al adversario a la parada.
- Si el ataque parte cuando el adversario está en posición punta en línea, el atacante debe apartar previamente el arma de su adversario. Los árbitros deben estar atentos a que un simple frotamiento, no sea considerado suficiente para apartar el hierro adverso.
- Si, buscando el hierro adverso para apartarlo, el atacante no encuentra el hierro (libramiento), la prioridad pasa al adversario.
- El paso adelante es una preparación y sobre esta preparación tiene la prioridad cualquier ataque simple.
- La parada da derecho a la respuesta, la respuesta simple puede ser directa o indirecta, pero debe ser ejecutada inmediatamente.
- En un ataque compuesto, si el adversario encuentra el hierro en una de las fintas, tiene derecho a la respuesta.
- En los ataques compuestos, el adversario tiene derecho a arrear, pero para que sea válido, debe tocar antes de que el atacante haya iniciado el último movimiento del final del ataque.

⊛ Espada

Manera de tocados



Arma de estocada solamente (ataque solo con la punta).

Está prohibido, durante el combate, apoyar o arrastrar la punta del arma sobre la pista eléctrica, enderezar el arma sobre la pista. El cuerpo a cuerpo, como resultado de una flecha, no está prohibido mientras sea sin brutalidad. Voluntariamente buscado, **sí** está sancionado.





Cuando los dos tiradores son tocados, y el aparato registra válidamente estos dos tocados, habrá *golpe doble*, es decir un tocado para cada uno.

Invalidación del toque

El árbitro no tendrá en cuenta los tocados en cualquier objeto fuera del adversario, tendrá en cuenta las deficiencias del material eléctrico y anulará el último toque registrado, en los siguientes casos:

- Si un golpe dado en la cazoleta del tirador señalado como tocado o en la pista provoca el funcionamiento del aparato.
- Si un tocado regularmente ejecutado por el tirador señalado como tocado, no provoca la puesta en marcha del aparato.
- Si el aparato se pone a funcionar intempestivamente del lado del tirador señalado como tocado, por ejemplo a consecuencia de un batimiento sobre el hierro, de cualquier movimiento del adversario, o debido a cualquier otra causa que no sea un tocado regular.
- Si la señal de un toque dado por el tirador señalado como tocado se encuentra anulada por un toque posterior adverso.
- **Caso particular:**
 - Si hay un golpe doble de un tocado válido y otro no válido tocado, fuera del adversario, o toca después de haber dejado la pista, el tocado válido es el único que cuenta.
 - Si hay un golpe doble por un tocado válido y un tocado dudoso (fallos en el aparato eléctrico), el tirador que ha dado el tocado válido puede elegir para aceptar el golpe doble o hacerlo anular.
- El soltarse las clavijas de contacto del pasante del tirador, no puede motivar la anulación del tocado señalado.

Sable



Condición de tocados

El sable es un arma de estocada, de filo y de contrafilo.

Prohibiciones: Durante el combate, apoyar o arrastrar la punta del arma sobre la pista eléctrica, desplazar el hombro del brazo no armado por delante del hombro





del brazo armado, enderezar el arma sobre la pista. La superficie válida comprende toda la parte del cuerpo situada por encima de las caderas.

Invalidación del toque

El árbitro anulará el último tocado concedido, si evidencia por las pruebas en el material en combate:

- Una señal de *válido* sobre el tirador tocado, sin que haya tocado válido.
- Un tocado no válido dado por el tirador tocado ha haya sido registrado por el aparato.
- Un tocado *válido* dado por el tirador tocado, no provoca ninguna señal.
- Las señales provocadas por el tirador tocado no quedan fijas en el aparato.
- Se aprecia el crucé voluntario o no de las piernas durante una acción ofensiva o desplazamiento al frente.

Prioridad del tocado

- Todo ataque correctamente ejecutado debe ser parado, o completamente esquivado y la frase de armas debe ser continuada.
- El ataque con fondo está correctamente ejecutado:
 - Para un ataque simple, cuando el brazo se alarga en el tiempo del fondo y el tocado llega, como muy tarde, cuando el pie delantero toca la pista.
 - Para un ataque compuesto, cuando el brazo se ha alargado en la presentación correcta de la primera finta, el tocado llega, como muy tarde, cuando el pie delantero toma contacto con la pista o inmediatamente después.
- El ataque por paso, salto o fondo está correctamente ejecutado:
 - Para un ataque simple cuando el brazo se alarga antes del fin del salto o fondo y el toque llega, como muy tarde, en el final del fondo.
 - Para un ataque compuesto cuando alargándose el brazo en la presentación correcta de la primera finta durante paso o salto, el toque llega, cuando muy tarde, en el final del fondo.
- El paso adelante, la flecha y todo movimiento adelante cruzando las piernas o los pies están prohibidos. El toque eventualmente dado por el tirador que





comete la falta, será anulado. Por el contrario, el toque dado correctamente por el adversario será contado.

- Si el ataque parte cuando el adversario está en posición punta en línea, el atacante debe previamente apartar el arma del adversario.
- Si buscando el hierro adverso para apartarlo, no se encuentra (libramiento) el derecho de la acción pasa al adversario.
- Si el ataque parte cuando el adversario no está en posición *punta en línea*, el ataque puede ser ejecutado por un golpe recto o un pase, o por un *coupé*, o bien ser precedido de fintas que obliguen al adversario a realizar una parada.

Capítulo: XII Baremos de puntos para los torneos nacionales e internacionales de la esgrima cubana





Clasificación individual

Principio

- a) La clasificación oficial Absoluta tendrá en cuenta los resultados de pruebas a las cuales el tirador haya participado, incluyendo eventos internacionales dentro y fuera del territorio nacional.
- b) La clasificación oficial Juveniles y Escolares tendrá en cuenta los resultados de pruebas a las cuales el tirador haya participado, incluyendo eventos internacionales dentro y fuera del territorio nacional.
- d) En caso de igualdad de puntos, la clasificación se realiza en función al número de primeros lugares, luego de segundos lugares, etc. Dentro de la categoría que se esté evaluando.
¿Si hay igualdad absoluta?
- e) Después de cada prueba tomada en cuenta para la clasificación, esta es actualizada automáticamente después de la verificación de los resultados por parte de la comisión Nacional.
- f) La no participación por motivos (Alguno) a un evento suprime la puntuación alcanzada en la versión anterior del mismo, sin otorgarle puntos al esgrimista para el ranking de la categoría o absoluto durante la temporada en curso.
- g) Solo serán elegibles para el Ranking Absoluto o por especialidades aquellos torneos calendariados oficialmente por la Comisión nacional al inicio de temporada.
- h) Los eventos extra calendarios no se tendrán en cuenta para dicho propósito.
- i) Los torneos por invitación y controles nacionales serán evaluados (Nivel A - B) previa aprobación de la Comisión Nacional e informado a las comisiones provinciales , con no menos de 30 días de antelación a su realización.
- j) Los efectos del Ranking absoluto o por especialidades, comienza a regir desde el primer evento del año en cuestión, en su defecto, solo en situaciones excepcionales tendrá valor la puntuación del año anterior.
- k) Información de la ausencia de un atleta a torneo oficial, las comisiones provinciales y colectivo técnico nacional, deben de comunicar a la comisión



Federación Cubana de Esgrima



nacional con 48 horas de antelación la justificación de la ausencia .
Presentando la documentación medica en el evento .

l) Solo causas de índoles mayores serán informada a dicha comisión de forma personal en el evento.

m) Los Torneos Nacionales serán elegibles si cumplen con los siguientes requisitos: mínimo 20 invitados de otras provincias con alojamiento, alimentación y bloqueo de pasajes garantizados.

n) El Torneo Pabexpo se incluye en el punto 2, pero solo garantizará de 8 a 10 invitados por especialidad (el Equipo Nacional radica en HAB)

En caso de igualdad de puntos, la clasificación se realiza en función al número de primeros lugares, luego de segundos lugares, etc. Dentro de la categoría que se esté evaluando.

Si hay igualdad absoluta, los tiradores serán clasificados según:

Números iguales de competencias de los atletas implicados, menos la menor puntuación.

Nota: En cuanto a puntuación alcanzada.

Ejemplo: I

Nombre del Esgrimista	J . Juveniles		C. Manuel Ortiz		C. Caimare		C. Cerro Pelado		Total
	Lugar	Puntos	Lugar	Puntos	Puntos	Puntos	Lugar	Puntos	Puntos
D. Francisco Rodríguez	1ro	32	4to	9	16	0	5to	7+5	53
L. Matías Rodríguez	2do	26	3ro	10	3ro	8	8vo	4+5	53

Nombre del Esgrimista	J . Juveniles		C. Manuel Ortiz		C. Caimare		C. Cerro Pelado		Total
	Lugar	Puntos	Lugar	Puntos	Puntos	Puntos	Lugar	Puntos	Puntos
W. Francisco Rodríguez	1ro	32	4to	9	*	*	5to	7+5	53
L. Matías Rodríguez	2do	26	3ro	10	*	*	8vo	4+5	44

Al suprimírsele a ambos esgrimista la competencia de menor puntaje *W. Francisco Rodríguez* (C. Caimare) y *L. Matías Rodríguez* (C. Caimare.) varía la puntuación final alcanzada evitándose el empate.

🏆 *Resultado Final: D. Francisco Rodríguez (53 puntos) L. Matías Rodríguez (44 puntos)*



Ciudad deportiva

Vía Blanca y Boyero , Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana

Pág. Web: <http://www.inder.cu>

Email esgrima@inder.cu Teléfono (537) 6485025 Fax (537)



Federación Cubana de Esgrima



Ejemplo: II

Se tomara el resultado del 75 % de los torneos efectuados durante el periodo.

Nombre del Esgrimista	J. Juveniles		C. Manuel Ortiz		C. Caimare		C. Cerro Pelado		Total
	Lugar	Puntos	Lugar	Puntos	Lugar	Puntos	Lugar	Puntos	Puntos
D. Francisco Rodríguez	1ro	32	4to	9	N/P	0	5to	7+5	53
L. Matías Rodríguez	2do	26	3ro	10	3ro	8	8vo	4+5	53

Nombre del Esgrimista	J. Juveniles		C. Manuel Ortiz		C. Caimare		C. Cerro Pelado		Total
	Lugar	Puntos	Lugar	Puntos	Lugar	Puntos	Lugar	Puntos	Puntos
W. Francisco Rodríguez	1ro	32	4to	9	*	*	5to	7+5	53
L. Matías Rodríguez	2do	26	3ro	10	3ro	8	8vo	4+5	44

El 75% de los torneos efectuados es de 3 , por lo que al suprimírsele el 25 % a ambos esgrimista (la competencia de menor puntaje) D. Francisco Rodríguez (C. Caimare) y L. Matías Rodríguez (C. Caimare) varia la puntuación final alcanzada evitándose el empate.

Resultado Final :

D. Francisco Rodríguez (53 puntos) L. Matías Rodríguez (44 puntos)

Nota: El esgrimista D. Francisco Rodríguez no se presento al torneo (C. Caimare) por prescripciones facultativa (Enfermedad).



Ciudad deportiva

Vía Blanca y Boyero , Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana

Pág. Web: <http://www.inder.cu>

Email esgrima@inder.cu Teléfono (537) 6485025 Fax (537)





Campeonato Nacional de Primera Categoría (Absoluto) Senior

Lugares	Puntos	Lugares	Puntos
1º	50 puntos	9º	22 puntos
2º	45 puntos	10º	21 puntos
3º	40 puntos	11º	20 puntos
4º	40 puntos	12º	19 puntos
5º	32 puntos	13º	18 puntos
6º	30 puntos	14º	17 puntos
7º	28 puntos	15º	16 puntos
8º	26 puntos	16º	15 puntos

Campeonato Nacional Juvenil (Junior)

Lugares	Puntos
1º	16 puntos
2º	13 puntos
3º	10 puntos
4º	10 puntos
5º	8 puntos
6º	7 puntos
7º	6 puntos
8º	5 puntos
9º - 12º	2 puntos
13º - 16º	1 puntos
17º a 32º	0 puntos



Ciudad deportiva

Vía Blanca y Boyero , Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana ☆

Pág. Web: <http://www.inder.cu>

Email esgrima@inder.cu Teléfono (537) 6485025 Fax (537)



Federación Cubana de Esgrima



Torneos por invitación de carácter nacional

Controles nacionales (Oficiales)

Estos se clasificarán de 2 formas A, B

Lugares	A	B
	Puntos	Puntos
1º	30 puntos	28 puntos
2º	24 puntos	22 puntos
3º	18 puntos	16 puntos
4º	18 puntos	16 puntos
5º	14 puntos	12 puntos
6º	13 puntos	11 puntos
7º	12 puntos	10 puntos
8º	11 puntos	9 puntos
9º	8 puntos	7 puntos
10º	7 puntos	6 puntos
11º	6 puntos	5 puntos
12º	5 puntos	4 puntos
13º	4 puntos	3 puntos
14º	3 puntos	2 puntos
15º	2 puntos	1 puntos
16º	1 puntos	0 puntos



Ciudad deportiva

Vía Blanca y Boyero , Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana ☆

Pág. Web: <http://www.inder.cu>

Email esgrima@inder.cu Teléfono (537) 6485025 Fax (537)





Para aquellos esgrimistas que logren resultados en las categorías superiores a las oficiales en las cuales participen se le ponderaran con:

- (5 puntos del 1 al 2)
- (3 puntos 3er Lugar)
- (1 puntos del 5 al 8)

Adicionales al lugar alcanzado.

Nota: Solo final de 8

Ejemplo: Campeonato Nacional de Primera Categoría

Esgrimistas Juvenil: Arianne Rodríguez / 3er Lugar

- 2do Lugar / 45 puntos + 5 puntos = 50 Puntos
- 8vo Lugar / 26 puntos + 1 puntos = 27 Puntos

Ponderaciones

I. Todos los Esgrimistas que alcancen resultados internacionales se multiplicara el mismo por 2.

II. Esgrimistas Juveniles que alcancen resultados en la categoría inmediata superior (Senior) se le sumaran, puntos a sus resultados.

- (5 puntos del 1 al 2)
- (3 puntos 3er Lugar)
- (1 puntos del 5 al 8)

Nota: Solo final de 8

III. Esgrimistas Escolares que alcancen resultados en la categoría inmediata superior (Juvenil) se le sumaran, puntos a sus resultados.

- (5 puntos del 1 al 2)
- (3 puntos 3er Lugar)
- (1 puntos del 5 al 8)

Nota: Solo final de 8

IV. Escolares que alcancen resultados en la categoría superior (Sénior) se le sumaran, puntos a sus resultados.

- (5 puntos del 1 al 2)
- (3 puntos 3er Lugar)
- (1 puntos del 5 al 8)

Nota: Solo final de 8



Federación Cubana de Esgrima



Ponderaciones y puntos de beneficio.

Para los eventos o torneos internacionales (Oficiales) en los que participen esgrimistas cubanos se acuerda, regirse por los valores concebidos por el baremo de puntos dictaminado por la entidad rector de la esgrima mundial FIE.

Campeonatos individuales							
Lugares	1	2	3	5 - 8	9- 16	17 - 32	33 - 64
Puntos	32	26	20*	14	8	4	2

Campeonatos por equipos											
Lugares	1	2	3	4	5	6	7	8	9 - 16	17 - 32	33 - 64
Puntos	32	26	20	18	16	14	12	10	8	4	2

El resultado alcanzado por esgrimista cubano alguno en torneos o eventos Internacionales oficializados por la FIE para su categoría Ejemplo : Juegos Centroamericanos

Esgrimistas: Arianne Rodríguez / 3er Lugar

3er Lugar / 20 puntos = 20 Puntos

✚ Para los efectos del ranking nacional Absoluto



Federación Cubana de Esgrima



Ranking nacional absoluto

Fecha inicio de la temporada _____ Final _____

Especialidad: _____ Sexo _____

No	Nombre y Apellidos	No de Identidad	Eventos						Total de puntos
			1	2	3	4	5	6	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

Metodólogo (a) nacional

Comisionado (a) nacional

Presidente(a) de la FCE



Ciudad deportiva
 Vía Blanca y Boyero , Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana
 Pág. Web: <http://www.inder.cu>
 Email esgrima@inder.cu Teléfono (537) 6485025 Fax (537)



Federación Cubana de Esgrima



Ranking nacional Juvenil

Fecha inicio de la temporada _____ Final _____

Especialidad: _____ Sexo _____

No	Nombre y Apellidos	No de Identidad	Eventos						Total de puntos
			1	2	3	4	5	6	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

Metodólogo (a) nacional

Comisionado (a) nacional

Presidente(a) de la FCE



Ciudad deportiva
 Vía Blanca y Boyero , Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana
 Pág. Web: <http://www.inder.cu>
 Email esgrima@inder.cu Teléfono (537) 6485025 Fax (537)



Federación Cubana de Esgrima



Ranking nacional Escolar

Fecha inicio de la temporada _____ Final _____

Especialidad: _____ Sexo _____

No	Nombre y Apellidos	No de Identidad	Eventos						Total de puntos
			1	2	3	4	5	6	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

Metodólogo (a) nacional

Comisionado (a) nacional

Presidente(a) de la FCE



Ciudad deportiva
 Vía Blanca y Boyero , Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana
 Pág. Web: <http://www.inder.cu>
 Email esgrima@inder.cu Teléfono (537) 6485025 Fax (537)





Capítulo XIII: Código de ética de la esgrima cubana

Hoy cuando el deporte revolucionario ha probado su madurez y capacidad para preservar las conquistas de más de cuatro décadas de triunfos en el contexto internacional, la esgrima cubana reafirma una vez mas la necesidad de preservar los valores éticos en la formación integral de nuestros jóvenes esgrimistas comprometidos en el proceso revolucionario capaces de representar a Cuba con dignidad y patriotismo en cualquier parte del mundo. Es de vital importancia que todo el capital humano que trabaja en la ejecución de este proyecto lo difunda y propicie con alta cuota de altruismo y ejemplo personal, la formación integral de nuestros deportistas.

El presente documento no constituye una simple lista de formas éticas, formula valores y principios sustentados por la revolución que adquiere hoy una mayor relevancia en la integralidad de todos nuestros deportistas, y se inserta en el conjunto de acciones éticas a las que nos convoca nuestra patria en defensa de nuestros principios y valores históricos.

Basados fundamentalmente en el concepto, social más integrador y abarcador de lo que es y será un proceso revolucionario emitido por el líder histórico de la revolución cubana Dr. Fidel Castro Ruz.

“ Revolución es sentido del momento histórico; es cambiar todo lo que deba ser cambiado; es igualdad y libertad plenas; es ser tratado y tratar a los demás como seres humanos; es emanciparnos por nosotros mismos y con nuestros propios esfuerzos; es desafiar poderosas fuerzas dominantes dentro y fuera del ámbito social y nacional; es defender valores en los que se cree al precio de cualquier sacrificio; es modestia; desinterés; altruismo; solidaridad y heroísmo; es luchar con audacia, inteligencia y realismo: es no mentir jamás ni violar principios éticos; es convicción profunda de que no existe fuerza en el mundo capaz de aplastar la fuerza de la verdad y las ideas. Revolución es unidad, es independencia, es luchar por nuestros sueños de justicia para CUBA y para el mundo, que es la base de nuestro patriotismo, nuestro socialismo y nuestro internacionalismo”



Federación Cubana de Esgrima



En correspondencia con ello, todos los deportistas, profesores, árbitros y dirigentes del Deporte han de hacer suyos los siguientes valores:

1. Cultivar la dignidad, el honor, la disciplina y el principio de victoria.
2. Fomentar y cumplir el respeto a las normas y reglamentos.
3. Ser sincero, no ocultar ni tergiversar la verdad, luchar contra la mentira, el engaño, la demagogia y el fraude.
4. Ser honrado y practicar consecuentemente la crítica y autocrítica.
5. Mostrarse solidario ante los problemas de sus compañeros.
6. Ser acreedor del respeto y confianza de los demás en su actividad social y estudiantil.
7. Asumir y contribuir, conscientemente desde sus funciones, a defender, preservar y ser fiel a los principios y valores de la Revolución.
8. Ser un estricto cumplidor del juego limpio demostrando las actitudes y el comportamiento deportivo que concuerda con la creencia de que el deporte es una rivalidad ética y no incluye actos de violencia.

Valores compartidos

- Desarrollamos la disciplina, el patriotismo, el orgullo nacional, el espíritu de lucha, la dignidad, identidad total con nuestros ideales, sentido de pertenencia de nuestros resultados competitivos y suma convicción de victoria.
- Potenciamos el amor al movimiento deportivo cubano e incondicionalidad en la defensa de los principios de la revolución
- Hacemos revolución con dedicación y consagración por el perfeccionamiento del sistema competitivo cubano y la eficiencia en los sistemas de control técnicos- metodológicos y médicos – biológicos. con énfasis en los estudios de rivales y los procesos de automatización para el alcance de resultados superiores para nuestra patria.





Resultados a alcanzar con nuestros esgrimistas.

- Educados y cultos.
 - Inteligentes y modestos.
 - Definidos ideológicamente y con capacidad de respuesta política adecuada y oportuna.
 - Comprometidos con el pensamiento e ideales de Fidel Castro Ruz , la revolución y con el movimiento deportivo cubano.
 - Provistos de personalidad y carácter definido por los valores que identifican a la juventud revolucionaria cubana.
 - Celosos de la propiedad social y los recursos puestos a su disposición.
 - Entusiastas promotores de su actividad deportiva, docente y educativa.
 - Con adecuado porte y aspecto asiendo énfasis, en la no aceptación de conductas y manifestaciones exageradas, fuera de nuestra idiosincrasia e identidad nacional.
 - Preparados en el orden técnico, táctico y competitivo a tono con su nivel de desarrollo.
 - Consientes de su compromiso social y moral con el pueblo y la nación.
 - Voluntariosos consagrados y sistemáticamente dedicados ante sus metas y los compromisos deportivos.
- ☆ **Ante todo, Fidelistas, Martianos y revolucionarios.**



Federación Cubana de Esgrima



Capitulo XIV Expediente deportivo del deportista

Foto

Nombres y apellidos: _____

Sexo: _____ Categoría: _____ Nivel: _____ C. Identidad: _____

Provincia de Nacimiento: _____ Municipio: _____

Provincia que representa: _____ Especialidad _____

Continuante: ___ Nuevo ingreso: ___ Perspectiva :Inmediata _____ Mediata _____

Datos Personales

Dirección Particular: _____

Teléfono: _____ Móvil: _____ C. de personas. en el núcleo familiar: _____

Estado Civil: _____ Conyugue: _____ Hijos: _____

Integración: _____ Escolaridad : _____

Estudia: _____ Centro de estudio: _____

Año: _____ Especialidad: _____

Datos y caracterización social de la familia

Nombre de la madre _____

Ocupación: _____

Madre viva: ___ Fallecida: ___ Casada: ___ Divorciada: _____

Convive con el niño (a): Sí _____ No _____

Nombre del padre o tutor: _____

Centro de trabajo del padre: _____

Ocupación: _____

Padre vivo: ___ Fallecido: ___ Casado: ___ Divorciado: _____

Convive con el niño: Sí _____ No _____

Nombre del representante _____

Ocupación: _____

Representante vivo: ___ Fallecido: ___ Casado: ___ Divorciado: _____

Convive con el niño (a): Sí _____ No _____

Creencias religiosas de la familia: Sí ___ No ___ Cual: _____



Federación Cubana de Esgrima



Vicios sociales predominantes en la familia: Tabaquismo _ Alcoholismo _ Otro: _

Datos individuales específicos

Color de Piel _____ Color de Ojos: _____ Color de Pelo: _____

Peso Kg: _____ Talla: _____ Calzado: _____

Señales Visibles: _____

Ocupación

Trabaja: _____ Tipo de trabajo fijo: _____ Contrato: _____

Cuenta propista: _____ Otros: _____ Empresa: _____

Cargo: _____ Sueldo: _____

Referencias de interés

Ha padecido de alguna enfermedad Sí ___ No ___ Cual _____

Enfermedad que padece: _____

Estado emocional: Pasivo _____ Hiperactivo _____ Activo _____ Depresivo _____

Tipo de Carácter: Impulsivo _____ Reflexivo _____

Tipo de temperamento: Colérico _____ Sanguíneo _____ Flemático _____ Melancólico _____

Tipo de aprendizaje Lento _____ Promedio _____ Rápido _____

Motivación por el deporte Sí _____ No _____

Porque: _____

Alumno (a) que considera su mejor amigo o compañero (a) _____



Federación Cubana de Esgrima



Trayectoria

Desde			Hasta			Centro	Entrenador	Deporte	Espcl.	Cat.	Nivel	Observaciones

Principales Competencias

Competencias	Provincia.	Año	Oro	Plata	Bronce	Observaciones

Participación en juegos escolares nacionales y juveniles

Competencias	Provincia.	Año	Oro	Plata	Bronce	Observaciones



Federación Cubana de Esgrima



Participación en eventos internacionales

Competencias	Provincia.	Año	Oro	Plata	Bronce	Observaciones

Resultados relevantes

Fecha	Prueba-Eventos	Competencia	Nivel	Ciudad	Lugar	E. Observaciones

Afectaciones

						Afectaciones



Federación Cubana de Esgrima



Sanciones

Desde			Hasta			Motivo	Sanción	Observaciones

Control de los test Pedagógicos

Control individual de los test pedagógicos del esgrimista															
Fecha		//		//		//		//		//		//			
Numero del Test		I		II		III		IV		V		VI			
Periodo															
Etapa															
Mesociclo															
Microciclo															
No. Microciclo															
No	Pedagógico	R	E	R	E	R	E	R	E	R	E	R	E		
1	Flexibilidad														
2	Plancha 20 "														
3	Cuclillas 20"														
4	Abdom.20"														
5	Salto Largo s														
6	Salto Vert														
7	5 x 6 metros														
8	14x 4 metros														
9	30 Metros														
10	1200 metros														
11	Psicológicos														
12	P.M de T														
Eval. G. del Test															



o q q o n m e t o i a o G X



Federación Cubana de Esgrima



Capítulo: XV Glosario terminológico

Temática No. I. Palabras y frases generales de la esgrima

Español	Francés	Inglés
Accidente	Accident	Accident
Aclimatación	Acclimatation	Acclimatization
Adelante	Avant	Play
Adversario	Adversaire	Adverse
Aficionado	Amateur	Amateur
Análisis de la frase de arma	Analyse de la phrase d'arme	Analysis of the fencing phrase
Anotador	Annotateur	Scorer
Antorcha Olímpica	Torche Olympique	Olympic torch
Arbitrar	Arbitrer	Judge
Arbitro	Arbitre	Arbiter
Asesor	Assesseur	Adviser
Atleta	Athlète	Athlete
Bandera	Drapeau	Flag
Baremo de puntos	Barème aux points	Point system
Brazo	Bras	Arm
Brazo armado	Bras arme	Armed hand
Brazo no armado	Bras n'en arme	Unarmed hand
Caída	Tombée	Fall
Calambre	Crampe	Cramp
Calentamiento	exercices d' échauffement	Warm-up
Campeón	Champion	Champion
Campeón Olímpico	Champion Olympique	Olympic Champion
Capitán de equipo	Capitaine d'équipe	Team captain
Centro de prensa	Centre de presse •	Press center
Ceremonia de apertura	Cérémonie d'ouverture	Opening ceremony
Ceremonia de clausura	Cérémonie de clôture	Closing ceremony
Clasificación de los competidores	Classification des athlètes	Classification of competitor
Clasificarse para la final	Classification a la finale	Reach the final
Combate	Combat	Combat
Comentarista deportivo	Commentateur sportif	Sports Commentator
Comité Olímpico Internacional	Comite Olympique international	International Olympic Committee
Compañero	Partenaire	Team mate
Competencia-Prueba	Compétition-Essai	Competition
Competencias por equipo	Compétition par équipe	Team events
Competidor	Tireur d'armes	Competitor
Competir-Esgrimir	Compétition-Escrimier	Fence
Control de las armas	Contrôle des armes	Control of weapon



Federación Cubana de Esgrima



Español	Francés	Inglés
Control de sexo	Contrôle du sexe	Sex test
Convenciones del combate	Conventions de combat	Conventions of fencing
Copa Europea	Coupe d ' Europe	European cup
Cronometrador	Chronométréur	Timekeeper
Cronometraje	Chronométrage	Time-keeping
Deportes	Sports	Sports
Deportista	Sportif-Sportive	Sportsman
Derrota	Défaite	Case
Descansar	Reposer	rest
Desempate	Départage	Barrage
Diestro	Droit	Riot-hander
Diploma Olímpico	Diplôme Olympique	Olympic Diploma
Directorio técnico	Directoire technique	Directory technique
Distancia carta	Distance courte	Close quarters
Distancia de esgrima	Distance d 'escrime	Fencing distance
Distancia media	Distance media	Medium distance
Doble derrota	Double défaite	Defeat double
Duración del combate	Durée de combat	Actual duration of about
Emblema	Emblème	Emblem
En la tierra	Sur la terre	On the ground
Encargado del aparato eléctrico	Responsable des équipements électriques	Superintendent of the electrical apparatus
Encuentro	Rencontre	Team match
Entrenador	Entraîneur	Coach
Entrenamiento	Entraînement	Training
Entrenarse	S'entraîner	Train
Equipo femenino	Equipe féminin	Lady's team
Equipo masculino	Equipe masculin	Men's team
Equipo nacional	Equipe national	National team
Equipo vencedor	Equipe vainqueur	Winner team
Escuela de combate	Ecole de combat	The combat school
Esgrima	Escrime	Fencing
Esgrima con espada	Escrime au l'épée	Epee fencing
Esgrima con florete	Escrime au fleuret	Foil fencing
Esgrima can sable	Escrime au sabre •	Sabre Fencing
Esgrimidor-Esgrimidora	Esgriméur-Esgriméuse	Fencer - lady fencer
Esgrimista	Esgriméur	Fence
Espadista	Epéiste	Epeeist
Espectador	Spectateur	Spectator
Espíritu Olímpico	Esprit Olympique	Olympic spirits
Estadio	Stade	Stadium
Estar en forma deportiva	Etre à la forme sportive	Be in good form
Estatutos de la FIE	Statut de la FIE	FIE statutes
Evento	Événement(Compétition)	Event



Ciudad deportiva

Vía Blanca y Boyero , Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana ☆

Pág. Web: <http://www.inder.cu>

Email esgrima@inder.cu Teléfono (537) 6485025 Fax (537)



Federación Cubana de Esgrima



Español	Francés	Inglés
Examen medico	Visite médicale	Medical examination
Experto	Expert	Expert
Fanática	Fanatique	Fan
Federación internacional de Esgrima (FIE)	Fédération internationale d'Esgrime	International fencing federation
Florete femenino	Fleuret féminin	Feminine foil
Floretista	Fleurettiste	Fencer
Frase de arma	Phrase d'armes	Phrase d'armes
Fuego Olímpico	Feu Olympique	Olympic flame
Ganador-vencedor	Gagnât-vainqueur	Winner
Ganar el encuentro	Gagner la rencontre	Win about
Golpe	Coup '	Cut
Golpe de filo	Coup de fil	Hit with the cutting edge
Golpe doble	Coup double	Double cut
Grupo	Poule	Group
Grupos de atletas	Groupes d'athlètes	Pool
Guardia	Garde	Guard
Hacer Esgrima	Faire de l'Esgrime	Make fencing
Hasta	Jusqu''	Flag-pole
Himno Nacional	Hymne National	National anthem
Hoja de grupo	Foville des poules	Pool sheet
Horario de los eventos	Horaires de tournois	Timetable of event
Índice	Index	Indicator
Indisposición	Indisposition	Indisposition
Iniciativa	Initiative	Initiative
Inscripción	inscription	Entry
Intención	Intention	Intention
Invitado de honor	Invite of honneur	Guest of honor
Jefe de la delegación	Chef de délégation	Chief of the delegation
Juegos Olímpicos	Jeux Olympiques	Olympic Games
Juez	Juge	Judge
Juez de tierra	Juge de terre	Ground judge
Jurado	Jury	Jury
Jurado de apelación	Jure d'appel	Jury of appeal
Juramento Olímpico	Serment Olympique	Olympic depth
Lesión	Lésion	Injury
Licencia de aficionado	License d'amateur	Amateur license
Lista de competidores	Liste des tireurs	List of competitors
Maestro de esgrima	Mestre d'arme	Fencing master
Masaje	Massage	Massage
Masajista	Masseur-Masseuse	Masseur
Mecánico	Mécanicien	Repairer
Medalla de bronce	Médaille en bronze	Bronze medal
Medalla de oro	Médaille de or	Gold medal



Ciudad deportiva

Vía Blanca y Boyero , Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana ☆

Pág. Web: <http://www.inder.cu>

Email esgrima@inder.cu Teléfono (537) 6485025 Fax (537)



Federación Cubana de Esgrima



Español	Francés	Inglés
Medalla de plata	Médaille en argent	Silver medal
Medalla Olímpica	Médaille Olympique	Olympic medal
Medico	Médecin- Docteur	Physician
Movimiento Olímpico	Mouvement Olympique	Olympic movement
Neutralidad de los jueces	Neutralité des juges	Neutrality of judges
No aparición	Pas présentation	Failure to appear
Numero	Numéro	Number
Oponente	Adversaire	Opponent
Orden de combate	Ordre des matches	Combat order
Participante	Participant	Participant
Pasar	Passé	Passing
Paso	Pas	Step
Paso a la próxima ronda	Aller a la prochaine tournée	Pressure
Pausa	Pause	Pause
Perdedor	Perdant	Loser
Periodista deportivo	Journaliste sportif	Sports journalist
Perseverancia	Persévérance	Endurance
Personal oficial	Personnel officiel	Official
Posición	Position	Position
Posición de esgrima	Position d'Esgrime	Fencing position
Posición de guardia	Engarde	Guard position
Poule final	Poule finale	Final pool
Practicar el deporte esgrima	Faire de l' esgrime	Go in for fencing
Premio	Prix	Award
Presidente del jurado	Président de jury	President of jury
Prioridad	Priorité	Priority
Propinar un toque	Toucher	Hit given
Protesta	Protestation	Protest
Pruebas individuales	Test individuelles	Individual events
Punta	Pointe	Point
Rapidez	Rapidité	Rapidity
Reclamación	Réclamation	Reclamation
Redoble	Redoublement	Redoublement
Relevo del fuego olímpico	Relève de feu olympique	Olympic relay
Renuncia a participar	Renoncer	Refusal to participate
Representante de la comisión de arbitraje	Ressentant de la commission d'arbitrage	Representative of the arbitration commission
Representante de la comisión medica	Représentants de la commission médicale	Representative of the commission medical
Representante de la comisión para los aparatos eléctricos y equipos	Représentant de la commission d'équipements électriques	Representative of the commission for the electrical apparatus and equipment
Resbaladizo- Resbalar	Glissât-Glisser	Froissement



Ciudad deportiva

Vía Blanca y Boyero , Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana ☆

Pág. Web: <http://www.inder.cu>

Email esgrima@inder.cu Teléfono (537) 6485025 Fax (537)



Federación Cubana de Esgrima



Español	Francés	Inglés
Resultado	Résultat	Result
Retiro	Retire	Retire
Retorno	Retour	Return
Rival	Rival-Rivale	Rival
Sablista	Sabreur	Sabreur
Sala de deportes	Sallg des sports	Sports hall
Sala de esgrima	Salon d'escrime	Fencing hall
Saltar	Sauter	Jump
Saíto-bote	Saut-bond	Leap
Saludo	Salut	Salute
Semifinal	Demi-finale	Semi-Final
Señal sonora	Soulerie	Sound signal
Servicio medico	Attention médicale	Medical station
Sistema de competencia por poule	Système des compétitions par poules	Poll system competition
Sufrir una derrota	Essuyer une défaite	Lose
Suplente	Suppléant	Reserve
Sustituto	Substitut	Substitute
Táctica	Tactique	Tactics
Tanteo	Score	Score
Técnica	Technique	Technique
Toque de punta	Coup de pointe	Hit with the point
Torneo	Tournoi	Tournament
Tribuna	Tribune	Stand
Velocidad	Vitesse	Speed
Ventaja	Avantage	Advantage
Vestidor	Vestiaire	Dressing room
Victoria	Victoire	Victory
Villa Olímpica	Ville Olympique	Olympic Village
*Zurdo	Gaucher	Left

Temática No. II. Material

Español	Francés	Inglés
Aparato eléctrico	Appareil d'enregistrement des touches	Electrical smudging apparatus Fencing weapon
Arma de Esgrima	Anne d'escrime	Spare weapon
Arma de reserva	Arme de réserve	Defective weapon
Arma defectuosa	Arme défectueuse	Pennant
Banderín	Guidon	Bib
Barbada	Bavette	Fencing equipment
Bolso de esgrima	Equipe d'escrime	Cable of spoil
Cable del carrete	Câble de la bobine	Body wire
Cable personal	Câble personnel	Calipers



Federación Cubana de Esgrima



Español	Francés	Inglés
Calibrador	Calibrer	Fencing mask
Careta de esgrima	Masque d'escrime	Spool
Carrete	Enrouleur	Hand guard
Cazoleta	Coquille	Under-garment
Chaleco protector	Veston de protection	Fencing jacket
Chaqueta de esgrima	Veste a escrime	Metallic plastron
Chaquetilla metálica	Cuirasse métallique	Elbow guard
Codera	Pièce ajoutée au coude	material confiscation
Confiscación del material	Confiscation du matériel	Back edge of the blade
Contrafilo de la hoja	Dos de la lame	Stopwatch
Cronometro	Chronométrage	Resistance of the spring
Curvatura de la hoja	Courbure de la lame	Fable of the blade
Débil de la hoja	Faible de la lame	Failure of the electrical
Deficiencia del material	Défaillance du matériel	equipment
Empuñadura	Poignée	Handle
Enrejado de careta	Grillage de la masque'	Mesh of the mask
Español	Francés	Inglés
Equipamiento eléctrico	Equipement électrique	Electrical equipment
Equipo	Equipe	Team
Equipo de esgrima	Equipe d'escrime	Fencing equipment
Espada	Epée	Epee
Espiga	Epi (chevron)	Tang
Filo de la hoja (sable)	Fil (tranchant)	Edge of the blade
Flexibilidad	Flexibilité	Flexibility
Florete	Fleuret	Foil
Fuerte de la hoja	Fort de la lame	Fort of the blade
Guante de esgrima	Gant a escrime	Fencing glove
Hoja	Lame	Blade
Insignia	Insigne	Badge
Laminillas	Lamelles-Fauge	Metal protector
Lámpara de repetición	Lampe de répétition	Extension lamps
Lámpara señalizadora	Lampe des signaux	Count lamps
Medias de esgrima	Chaussettes a Escrime	Fencing stockings
Pantalón de esgrima	Pantalon a escrime	Fencing breeches
Peso de control	Poids de contrôle	Control weight
Peto de protección	Cuirasse de protection	Under-garment
Pinza de cocodrilo	Pince crocodile	Crocodile clip
Pista metálica	Tapis métallique	Metallic piste
Pomo	Pommeau	Pommel
Punta de arresto	Pointe d'arrêts	Button
Recorrido de encendido	Course d'allumage	Lighting stroke
Recorrido residual	Course résiduelle	Residual run
Recorrido total	Course totale	Total stroke
Resistencia de resorte	Resistance de ressort	Resistance of the blade





Español	Francés	Inglés
Rotura de la hoja	Tranchant de la lame	Rupture of the blade
Sable	Sabre	Sabre
Señal luminosa	Signal lumineuse	Visual signal
Superficie no valida	Surface pas valide	Invalid target
Superficie valida	Surface valide	Valid target
Traje de esgrima	Costume d'escrimeur	Fencer clothing
Zapata de esgrima	Equipment sportive	Sports equipment

Temática No. III Pista de Esgrima

Español	Francés	Inglés
Anchura de la pista	Largeur de la piste	Width of the piste
Centro de la pista	Milieu de la piste	Middle of the piste
En la línea de puesta en guardia	Ligne de mise en garde	on- guard line
Longitud de la pista	Longueur de la piste	Length of the piste
Limite lateral	Limite latérale	Lateral boundary
Línea central	Ligne centrale	Center line
Prolongación	Prolongation	Prolongation
Pista	Tapis	Piste
Pódium	Podium	Platform
Señalización	Signalisation	Signing
Salida voluntaria de la pista	Sortie volontaire de la piste	Leaving the piste
Salida accidental de la pista	Sortie accidentelle de la piste	Leaving the piste accidentally
Terreno	Terrain-Piste	Ground
Traspasso de los límites de la pista	Traverses des limites	Crossing the boundaries
Terreno perdido	Terrain perdu	Ground lost
Terreno ganado	Terrain Gagne	Ground gained

Temática No. IV Orden de asaltos

Español	Francés	Inglés
Abstención	Abstention	Abstaining
Alrededor de un minuto de combate	Environ une minute de combat	Approximately one minute to fence
Alto	Halte	Halt
Combate próximo	Procaïne combat	Haut combat
Cuartos de final	Quart de finale	Quarter the final
Dos metros	Deux Mètres	Two meter
En guardia	Engarde	"On guard"





Español	Francés	Inglés
Listos ¿Está ud. listo?	Prêts?-Etes-Vous Prêts?	Are you ready?
Llamada a los competidores	Appel aux concurrents	Call of the competitors
Match-Grupo	Match	Bout
No	Non	No
No tocado	Pas de Touche	"No hit"
Prueba por eliminación directa	Preuve par élimination directe	Direct elimination competition
Prueba por eliminación directa con fórmula mixta	Preuve par élimination directe avec formulé mixte	Direct elimination competition with a mixed a formula
Si	Qui	Yes
Si en superficie no valida	Qui en superficies non	Invalid surface
Sorteo	valable	Drawing lots
Suelo	Tirage au sort	Floor
Tocado derecha	Terre	"Hit on the right"
Tocado izquierda	A droite touche	Hit on the Left
Tocado no valido	A gouache touche	Invalid surface
Tocado valido	Qui en surface non valable	Valid Hit
Toque recibido	Touche valable	Hit received
Un metro	Un mètre	One meter

Temática No. VI Acciones sobre el hierro - acciones de preparación movimientos

Español	Francés	Inglés
Acción de preparación	Actions d'préparation	Action of the preparation
Ataque con acción al hierro	Attaque avec action au fer	Attack by p rise-de Ferro
Batimiento	Dérobement	Disrobement
Cuarta posición	Quatrième position	Quarter
Cupe	Coupe	Coupe
Desarme	Désarmement	Disarming
Desplazamiento	Déplacement	Displacing
Engaño	Trompèrent	Trompement
Envolvimiento	Enveloppement	Envelopment
Esquiva	Esquive	Evasion
Finta	Feinte	Feint
Frotamiento	Froissement	Nubbin, Friction
Libramiento	Dérobement	Disrobement
Ligamento	Engagement	Lineament
Marcha	Marche	March
Media vuelta	Demi-volte	Half-return
Paso adelante	Pas en avant	Step Forward
Paso atrás	Pas en arrivées	Step back
Preparación	Préparation	Preparation
Presión	Pression	Pressure





Español	Francés	Inglés
Primera intención	Première intention	First intention
Quinta posición	Cinquième position	Quintet
Rebasamiento	Dépassement	To sail past
Rompe	Retraite	Break
Salto adelante	Saut en avant	Forward jump
Salto atrás	Saut en arrière	Backward jump
Segunda intención	Deuxième intention	Second intention
Segunda posición	Deuxième position	Second
Tiempo	Tempo	Time
Tiempo de esgrima	Temps d'escrime	Fencing time
Toma del hierro	Prise défié	Ferro pries
Transporte	Liement	Transport
Vuelta	Volte	Turn

Temática No.VII Acciones ofensivas y contra ofensivas

Español	Francés	Inglés
Acción ofensiva	Action offensive	Offensive action
Acción simultanea	Actions simultanés	Simultaneous actions
Arresto	Arrêts	Stop hit
Arresto con esquiva	Arrêts avale esquive	Stop hit with the evasion
Arresto ganando un tiempo de esgrima	Arrêts avec un temps d'escrime	Gain a fence time
Arresto por oposición	Arrêts par opposition	Stop hit with opposition
Atacado	Attaque	Attacked fencer
Atacante	Attaqueur	Attacker
Ataque	Attaque	Attack
Ataque al hierro	Attaque auer	Attack on the blade
Ataque compuesto	Attaque compose	Composed attack
Ataque con fondo	Attaque en fonte	Attack with lunge
Ataque con paso adelante y flecha	Attaque avec pas en-avant et flèche	Attack with step forward fleche
Ataque con paso y fondo	attaque con pas fente	Attack with step forward
Ataque directo	Attaque directe	Direct attack
Ataque en flecha	Attaque en flèche	Fleche attack
Ataque indirecto	Attaque indirect	Indirect attack
Ataque simple	Attaque simple	Simple attack
Brazo extendido	Bras tendu	Straight arm
Cambio de ligamento	Changement de ligament	Change of engagement
Continuación de ataque	Continuation d'attaque	Continuation of the attack
Contraataque	Contre attaque	Counter attack
Contraataque falso	Contre attaque faussé	False counter-attack
Contratiempo	Contre temps	Counter time



Federación Cubana de Esgrima



Español	Francés	Inglés
Distancia de flecha	Distance de flèche	Fleche distance
Doblar	Doublement	Double
Falso ataque	Fausse attaque	False attack
Fondo	Fente	Lunge
Golpe recto	Coups droit	Direct trust
Insistencia en otra línea	Reprises d'attaque	Insist in other line
Línea	Ligne	Line
Medio fondo	Demi-fente	half-lunge
Pase	Dégagement	Disengagement
Paso fondo	Pas et fond	Step and lunge
Posición de punta en línea	Position pointe en ligne	Position "point in line"
Preparación de ataque	Préparation d'attaque	Preparation of the attack
Prioridad ofensiva	Priorité offensive	Offensive priority
Punta amenazante	Pointe menaçante	Menacing point
Reanudación	Redoublement	Renovation
Remisa	Remis	Remise
Reprís de ataque	Repris d'attaque	Reprise of the attack
Uno dos	Une deux	One-two
Uno dos tres	Une deux trois	One-two-three
Volante	Coupe	Cut-aver

Temática No. VII. Acciones defensivas

Español	Francés	Inglés
Acción defensiva	Action défensive	Defensive action
Apartar el hierro	Écarta le fer	Deflect the blade
Contra respuesta	Contra riposte	Counter riposte
Cuarta	Quater	Quarter
Defender	Défendre	Defend
Defensa	Défense	Defense
Defensa circular	Défense circulaire	Circular defense
Defensa compuesta	Défense composée	Compound defense
Defensa directa	Défense direct	Direct parry
Defensa semicircular	Défense semi-circulaire	Semi-circular defense
Defensa simple	Défense simple	Simple defense
Mala defensa	Mauvaise défense	Insufficient defense
Octava	Octave	Octave
Oposición	Opposition	Opposition
Primera	Prime	Firth
Quinta	Quinte	Quinter
Respuesta	Riposte	Riposte
Respuesta a tiempo perdido	Riposte a temps perdu	Delayed riposte
Respuesta compuesta	Riposte composée	Composed riposte
Respuesta directa	Riposte directe	Direct riposte





Español	Francés	Inglés
Respuesta indirecta	Riposte indirecte	Indirect riposte
Respuesta inmediata	Riposte immédiate	Immediate riposte
Respuesta por doblar	Riposte en doublant	Riposte with a double
Respuesta por pase	Riposte pour passe	Riposte by disengagement
Respuesta por uno dos	Riposte par une d'aux	Riposte with a one-two
Respuesta por volante	Riposte par coupe	Riposte with a coupe
Respuesta simple	Riposte simple	Simple riposte
Respuesta sobre el hierro	Riposte sur le fer	Riposte along the blade
Segunda	Seconde	Second
Séptima	Septime	Septime
Sexta	Sixte	Sixty
Tercera	Tercera	Tierce

Temática No. IX Faltas y sanciones

Español	Francés	Inglés
Acto vengativo	Acton vindicatif	Vengeful act
Advertencia	Avertissement	Warning
Advertencia especial	Avertissement spécial	Special warning
Advertencia severa	Avertissement sévrera	Strict warning
Advertencia simple	Avertissement simple	Simple warning
Advertencia válida para cada match	Avertissement valable pour chaque match	Warning valid for each bout
Advertencia válida para el por equipo	Verdissement valable poule match par équipe	Warning valid for team match
Anulación del tocado	Annulation de la touche	Annulment of the hit
Anular	Annuler	Annul
Apelación	Appel	Appeal
Apelar	Faire appel	Appeal
Brutalidad	Brutalité	Brutality
Choque rudo	Heurt rude	Jostling
Control anti-doping	Contrôle antidoping	Dope test
Cobertura	Couverture	Cover
Cuerpo a cuerpo	Corps à corps	Corps a corps
Cuerpo a cuerpo intencional	Corps a corps intentionnel	Intentional corps to corps
Cuerpo a cuerpo ocasional	Corps à corps occasionnel	Occasional corps to corps
Dar la espalda	Tourner le dos	To turn a cold shoulder
Descalificación	Disqualification	Disqualification
Desobediencia	Refaits d'obéissance	Disobedience
Disminución de un tocado	Diminution d' line touche	Diminish of hit
Doping	Dopage	Doping
Error de arbitro	Faute de l'arbitre	Error of the judgment
Exclusión de la prueba	Exclusion	Exclusion from the competition



Federación Cubana de Esgrima



Español	Francés	Inglés
Exclusión inmediata	Exclusion immédiate	Immediate exclusion
Expulsión de la prueba	Expulsion d'compétition	Expulsion from the competition
Falta	Faute	Offense
Falta contra el espíritu deportivo	Faute contre l'esprit sportif	Offense against sportsmanship
Falta contra la disciplina	Faute contre la discipline	Offense concerning discipline
Falta de combate	Faute de combat	Offense committed while fencing
Falta en el mantenimiento del orden	Faute à l'ordre établie	Offense concerning the maintenance of order
Flecha basculante	Fleche Bousculant	Fleche vascular
Golpe brutal	Coup brutal	Brutal hit
Salida accidental	Sortie accidentier	Leaving the piste accidentally
Sanción	Sanction	Penalty hit
Tocado de penalización	Touche de pénalisation	Penalty hit
Toque efectuado con brutalidad	Coup avec brutalité	Hit made with brutality
Toque de castigo	Coup de punition	Penalization hit
Traumatismo	Traumatisme	Traumatism



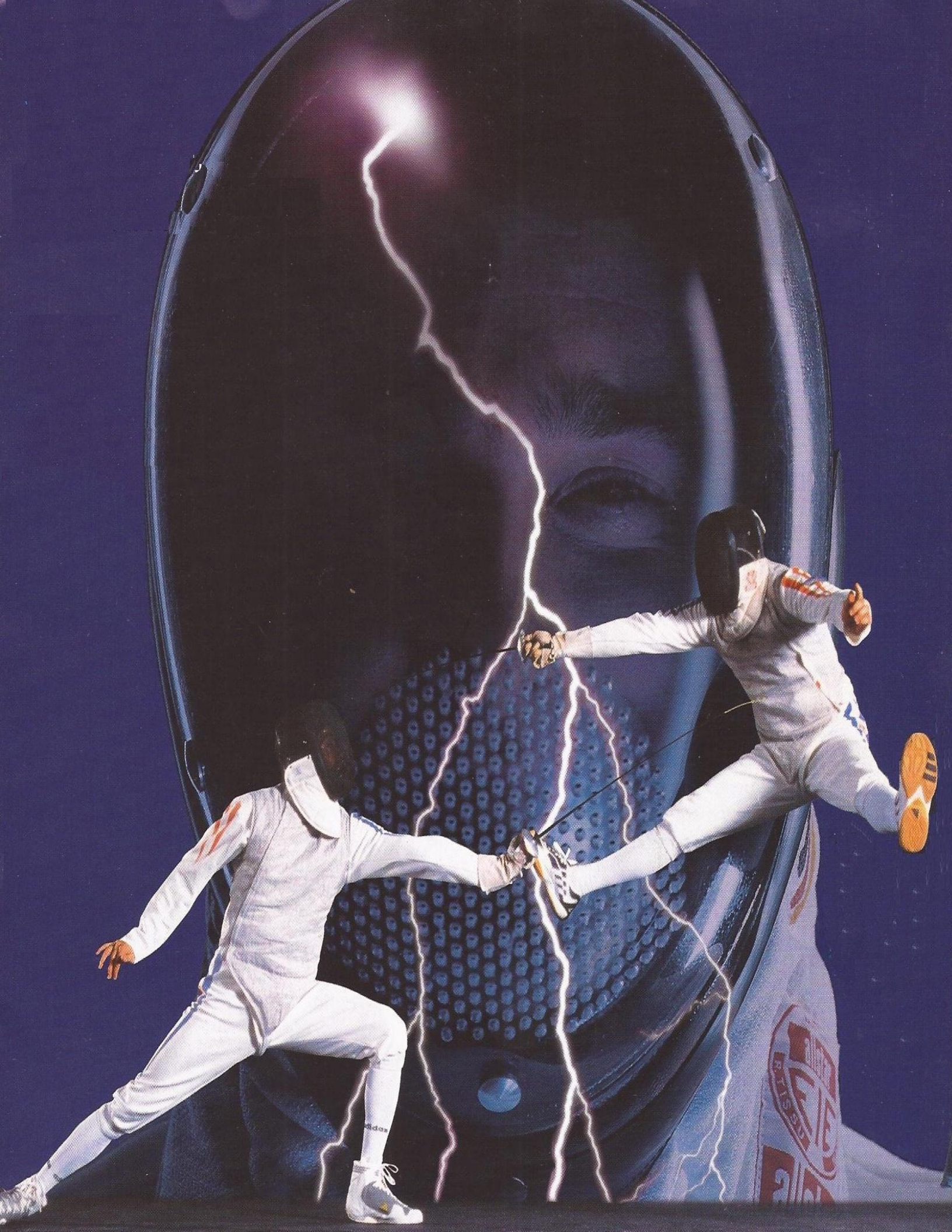
Ciudad deportiva

Vía Blanca y Boyero , Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana

Pág. Web: <http://www.inder.cu>

Email esgrima@inder.cu Teléfono (537) 6485025 Fax (537)





Capítulo: XVI Clasificación de las acciones en la esgrima cubana.

Acciones de Ataque	
Ataques simples	Ataques Compuestos
Ataque directo Ataque por pase Ataque por coupè	Ataques al Hierro Ataques con batimientos. Ataques con ligamientos. Ataques con presión
	Ataques con Fintas: Ataques con una Finta. Ataques con fintas múltiples
	Ataques Combinados: Es la unión de 2 a más ataques
	Ataques Repetidos Remis de Ataque Représ de Ataque Redoble de ataque

Acción: Son todos los movimientos ofensivos o defensivos que se realizan dentro del combate.

Esgrima: Deporte que representa el combate cuerpo a cuerpo con armas blancas acertadas, combate que se desarrolla con aparatadura eléctrica o sin ellas y sin peligro para la vida. Representa, además, el proceso de su conducción en estas armas.

Acción compuesta: Acción integrada por varios elementos técnicos, los cuales resuelven una tarea táctica determinada.

Acción simple: Acción que se realiza en un solo tiempo de esgrima.

Acciones de combate: Elemento ejecutado por el esgrimista dentro del combate con el fin de realizar cualquier tarea táctica dentro del mismo.

Acción de defensa: Acción del esgrimista realizada con el fin de rechazar el ataque contrario, en forma de esquiva o por medio de acciones defensivas.

Acción preparatoria: Movimientos preparatorios previos del esgrimista para desarrollar exitosamente el ataque o una defensa.





Exploraciones.	Contactos.
Provocaciones.	Presiones.
Enmascaramiento.	Ataques Falsos.
Invitaciones.	Batimentos.
Ligamientos	Tomas del Arma.

Adelante: Avanzar hacia el adversario utilizando una o varias medidas de desplazamiento.

Atrás: Retroceder o alejarnos del adversario.

Superficie válida:(Área donde los tocos son validos) Es todo el cuerpo del esgrimista (Espada).

Aseguramiento: Movimiento de defensa con el arma en una acción de ataque previendo un posible toque del contrario, acción muy utilizada en la esgrima de sable.

Ligamiento: Dominio del arma del contrario, desde cualquier posición. (En contacto)

Ataque: Acción ofensiva que su finalidad es asestarle un toque o golpe al adversario, el arma debe amenazar constantemente la zona valida en la trayectoria del mismo

Ataque en flecha: Acción que comienza con el desbalance del cuerpo hacia adelante cruzando las piernas y terminando en carrera. (En la especialidad de sable está prohibido el cruce de las piernas adelante)

Ataque con engaño: Acción ofensiva la cual pretende burlar al adversario mediante fintas con el arma o el propio cuerpo.

Ataque de segunda intención: Ataque complejo, compuesto de un falso ataque que sirve de reto al contrario para que este determine ofrecer una resistencia activa del siguiente rechazo de esta resistencia y que concluye con una verdadera tentativa de sorprenderlo.





Ataque de riposta: Ataque realizado por el esgrimista después de tomar la defensa del adversario. (Ataque con aseguramiento.)

Ataque directo: Ataque el cual comienza en una línea y termina por la misma línea de ataque.

Ataque indirecto: Ataque el cual comienza en una línea y termina en otra.

Ataque en dos tiempos: Ataque que encierra sucesivamente dos medidas, en los acercamientos o en los movimientos con el arma.

Ataque falso: Ataque reducido, a veces demorado, que no tiene el fin inmediato de sorprender al contrario, sino solamente preparar con éxito la siguiente acción, que sí conduce al toque.

Ataque simultáneo: Ataques que comienzan a un mismo tiempo y que terminan de igual modo con toques.

Ataque repetido: Ataque efectuado inmediatamente después de un ataque fallido.

Combate cercano: Cuando ambos esgrimistas se encuentran en la distancia corta.

Combate libre de esgrima: Es aquel combate donde los toques son ilimitados y lo más importante es mejorar la técnica y la táctica.

Contraataques: Estos son ataques, ejecutados sobre el oponente que ya hubo de comenzar su ataque, pero que al aplicarlo se debe adelantar por lo menos en un tiempo de esgrima.

Contraataques: Estos son ataques, ejecutados sobre el oponente que ya hubo de comenzar su ataque, pero que al aplicarlo se debe adelantar por lo menos en un tiempo de esgrima.

Contraataque en tempo.		
Antes	Durante	Después
Del inicio del ataque	Enmarcado entre 20 al 49% de ejecución del movimiento	Enmarcado entre 50 al 95% de ejecución del movimiento





Contraataque en tiempo.			
Arresto	Desviaciones:	Cuartata	Pasata di Sotto.

Contra riposta: Riposta asestada por el atacante después de una parada de la riposta del contrario.

Cuerpo a cuerpo: Situación en la que los esgrimistas rozan sus cuerpos en un momento del combate. (Esta acción es penalizada por el reglamento (FIE))

Toques simultáneos: Toques realizados al unísono por los contendientes, en el caso de la Espada estos serán toques positivos para ambos contendientes.

Oposición: Parada con el arma ejecutada simultáneamente con la aplicación de un toque desviando el arma del adversario.

Parada: Detener el arma del adversario con nuestra propia arma.

No rectilínea

Semicirculares: El recorrido de la punta describe aproximadamente un semicírculo. (La posición de inicio difiere de la final posterior a su ejecución)

Circulares: El recorrido de la punta describe aproximadamente un círculo. (La posición de inicio debe ser igual que la final posterior a su ejecución)

Parada de oposición: Parada ejecutada por la separación, con la parte fuerte de la hoja, del extremo de la hoja del contrario que desea realizar un toque.

Defensas: Son aquellas las cuales su fin es evitar ser golpeado o tocado por el contrario

Ejecutadas básicamente a través de cambio sorpresivo de una distancia a otra

Sorpresivas desviaciones del cuerpo del esgrimista de la zona válida en la cual se le pueda asestar un golpe o toque

- Esquivas
- Desviaciones del cuerpo

Acciones defensiva

Paradas: Se ejecutan con el arma y el traslado del brazo armado (Debe haber contacto físico entre las armas) defendiendo el sector amenazado, con pasos atrás), son realizadas con la participación activa y coordinada de casi todas las





articulaciones de la mano, con la excepción de la de los dedos mayores e índice, donde en su base existe una tensión estática.

Paradas	
Simples	Semicirculares
Circulares	Compuestas
Directas	Indirectas

Defensa con presión: Parada llevada a cabo por la desviación con su arma y hacia un lado del arma del contrario, sin perder el contacto.

Ejercicios de contra: Ejercicios con tareas determinadas de ataque y de defensa, teniendo uno de ellos la tarea de asestar un toque en el ataque y el otro en respuesta o en contraataque.

Distancias: La distancia es el espacio comprendido entre los esgrimistas.(Es considerado de forma situacional). La distancia puede ser corta, media y larga.

Distancias		
Corta	Media.	Larga.
Extensión del brazo armado, logrando asestar un toque o golpe en la zona válida del adversario Nota: Se realiza solamente un movimiento consumado del brazo armado).	Extensión del brazo armado y un movimiento consumado de las piernas, ya sea fondo o flecha Nota: la flecha se realiza estando en el límite distal de esta distancia	Para tocar al adversario es necesario realizar más de una maniobras (Desplazamiento) y concluyendo el accionar con fondo o flecha
Varios autores la definen de forma propia para el estudio en: (de forma referencial se toman los tercios de las armas)		
Fuerte	Medio	Débil
Solo cuando de forma superpuesta se cruzan los tercios medios de las hojas de ambos contrincantes	Solo cuando de forma superpuesta se cruzan los tercios débiles de las hojas de ambos contrincantes	Cuando existe una separación superior a 2 centímetros o más de la parte distal (Punta) de las armas de los contrincantes.





Engaño: Amago realizado con el movimiento del arma o del cuerpo del esgrimista con el fin de provocar que el contrario adopte una posición defensiva y con esto, asestar un toque en cualquier parte descubierta de su cuerpo.

Contacto: Situación donde las armas de los dos esgrimistas se ponen en unión. A los contactos se les conceden denominaciones numéricas relacionadas íntimamente con las posiciones numeradas.

Contacto
Es posible el contacto donde uno de los esgrimistas está protegido del toque directo del contrario y el otro está descubierta.
Dominar el contacto La posición cubierta del esgrimista

Elección del tiempo: Elección del momento preciso para asestar un toque o golpe .

Acción de combate: Son las acciones de ambos esgrimistas, continuadas unas tras otras que finalizan cuando cualquiera de los dos contendientes sale airoso con un toque o golpe con la detención de las acciones por el jurado.

Trabajo en Parejas

Trabajo de ayuda mutua.

Trabajo donde cada uno tiene un contenido técnico-táctico.

Trabajo de muralla.

Trabajo donde solamente cuenta una determinada acción

Toque: Es la precisa colocación del extremo distal del arma de esgrima en el cuerpo del contrario.

Tipos de toque				
Directo	Por pase	Por Coupè	Oposición	Angulación

Toque a tempo: Toque dado al contrario adelantándonos un tiempo de esgrima.

Toque con remis: Toque realizado inmediatamente *después de un ataque anterior rechazado por el contrario, intentamos tocar inmediatamente sin usar ninguna medida de desplazamiento.*



Federación Cubana de Esgrima



Toque con reprís: Acción ofensiva inmediata que continúa una primera acción, después de una parada o de una retirada del adversario, agregándosele una medida de desplazamiento y ejecutada en una línea diversa a la primera acción

Toque de encuentro: Toque realizado por el esgrimista el cual trata de adelantarse a su oponente.

Toque de arresto: Toque asestado al contrario en el momento que éste se prepara para su ataque.

Exterior: Lado derecho del brazo armado.

Interior: Lado izquierdo del brazo armado.

Ataque falso: Un ataque realizado sin la intención de tocar al adversario.

FIE: Federación Internacional de esgrima. Órgano electo que dirige toda la vida internacional de la esgrima deportiva.

FCE: Federación cubana de esgrima. Órgano electo que dirige todas las actividades de la esgrima deportiva nacional.

Ganar el tiempo: Adelantarnos al toque del adversario para tocar antes que este.

Batimiento: Golpe sobre el arma del contrario como una acción de iniciativa que tiene distintos fines, dirigidos a alcanzar éxitos en el combate.

Juego con el arma: Movimientos ágiles y periódicos realizados con el arma en el tiempo del combate y que tienen el fin de preparar la adopción exitosa de las medidas combativas fundamentales o de dificultar que éstas sean realizadas por el contrario, su finalidad es eminentemente táctica.

Juego de piernas: Movimiento de las piernas, con el cual el esgrimista se desplaza hacia adelante y hacia atrás en el tiempo real de combate, con el fin de preparar las acciones combativas.

Juez de esgrima: Juez que observa sólo a un esgrimista y que establece si hay faltas al reglamento.

Presidente: Juez central el cual dirige el combate.

Clase individual: Proceso organizado y pedagógico conducido por el profesor (entrenador) con un alumno, con el fin de resolver determinadas tareas técnico-tácticas y educativas.

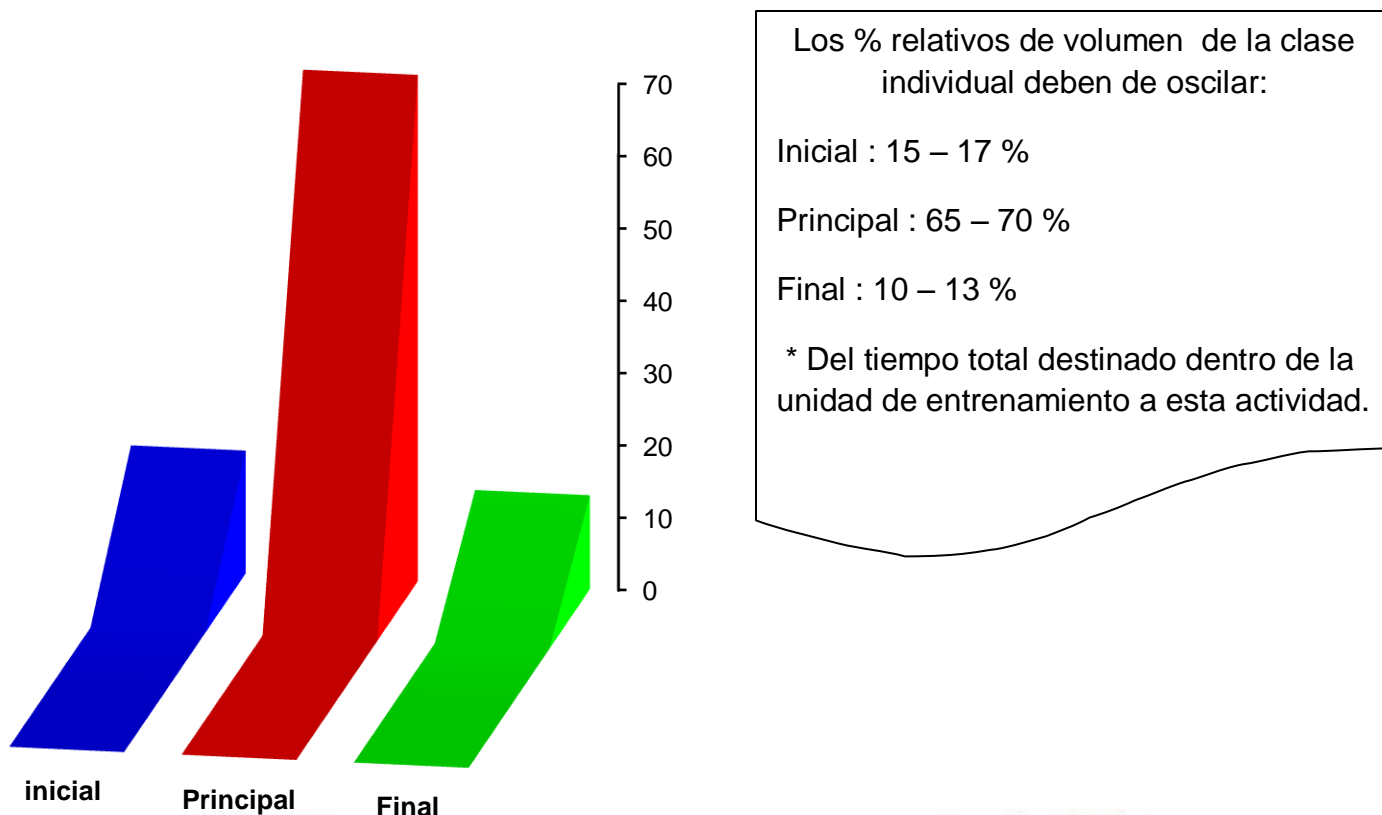


Tipos de clase

Clase Individual. Vía principal de ejercitación, impartida por el entrenador y recibida por el esgrimista para alcanzar los objetivos técnicos tácticos planteados en el plan de entrenamiento .Consiste en el trabajo directo e individualizado entrenador – atleta en el cual el entrenador ocupa la posición de contrario (**enter activo del proceso**).

- Posibilita la concentración de la atención del atleta.
- Interrelación esgrimista entrenador.
- Prepara al esgrimista para la conducción del combate, facilitando el perfeccionamiento deportivo.
- Crear determinadas condiciones para ejercitación de las acciones.
- Permite la individualización del arsenal técnico táctico del atleta

☆ Intensidad y volumen de la clase individual.





El volumen, intensidad y densidad de la clase individual dependen básicamente de:

- Objetivos y tareas concreta a desarrollar
- De la preparación del esgrimista.
- De la correspondencia con la planificación estructural del entrenamiento (Etapas, periodos, Mesociclos, unidad de entrenamiento).

Inicial	<p>Parte introductoria de la clase individual ,caracterizada por una intensidad moderada las cual se incrementa paulatinamente ,los ejercicios realizados en esta parte de la clase deben de corresponder a la finalidad de preparar los músculos del atleta que intervendrán directamente en la actividad ,simples conocidos por el atleta para que no exijan aplicaciones y estudio especiales ,abarcadores ,según la posibilidad , encaminado al mejoramiento de la flexibilidad ,la elasticidad , propiciadores de una adaptabilidad para los elementos técnicos posteriores , activadores de los procesos psicológicos necesarios como ,la distribución y la concentración de la atención .</p>
Puente de trabajo	<p>Es considerado el tiempo transcurrido entre las partes estructurales de la clase , posibilitando la recuperación parcial del atleta y la posibilidad de la orientación de recomendaciones ,concepto y planes estratégicos de forma teórico</p>
Principal	<p>Es la parte de la clase que mas que requiere de mayor volumen ,dirigida a la realización de acciones y ejercicios programados para el cumplimiento de los objetivos de la actividad ,se trabaja por la comprensión de las acciones que están condicionadas a las respuestas y movimientos del contrario , esto propicia la individualización de los medios y métodos donde se concentre la mayor densidad de la clase</p> <p style="padding-left: 40px;">Se ejecutan múltiples repeticiones de aquellas acciones principales en condiciones tácticas elementales ,un incremento de la intensidad llegando a alcanzar del 90 % - 95 % de la intensidad máxima para la actividad , precisamente el final de esta fase es el inicio de la disminución de la intensidad para dar paso a la fase final de la clase</p>
Puente de trabajo	
Final	<p>Es la etapa conclusiva de la clase individual , caracterizada por una disminución gradual de la intensidad y las repeticiones de las acciones , tenido como función que el atleta logre regresar a niveles normales o los mas posible a la calma ,generalmente realizada por ejercicios simples y / o estáticos.</p>





Clasificación de la clase individual

La definición más asestada es aquella que tiene como criterio las tareas y funciones a lograr en cada una de ellas

- Exploración control y evaluación del conocimiento.
- Desarrollo de hábitos y habilidades.
- Sistematización.
- Aprobación de nuevos elementos técnicos – tácticos.

Tipos de clase individual

Clases de enseñanza.

(Aprobación de nuevos elementos técnicos – tácticos)

Propias del inicio de la preparación, periodo preparatorio, etapa de preparación general, en ellas se le imparte a los atletas nuevos elementos , se recapitulan elementos estudiados e impartidos en macro anterior así como elementos básico de la esgrima de sable , aumentando su arsenal técnico-táctico , caracterizada por un volumen relativamente alto e inversamente proporcional a la intensidad .

Clases de entrenamiento.

(Desarrollo de hábitos y habilidades) Son utilizadas a o largo el macro ciclo de entrenamiento en estas los objetivos van encaminado la ejercitación, perfeccionamiento y aplicación de los elementos estudiados haciéndose patente las individualidades del atleta, desarrollado su arsenal técnico – táctico

Sistematización

Sus objetivos esta encaminados al repaso constante de las acciones estudiadas, lo que posibilita determinar con presión las acciones o conjunto de estas que por sus características se adecuan al esgrimista en particular.

Clases de control.

Es utilizada con mucha frecuencia puesto nos permitirá la evaluación, control de los objetivos, determinando con esto la asimilación de los elementos técnicos durante todo el periodo de entrenamiento.





❑ Clases de modelaje competitivo (Calentamiento.)

Propia de la etapa competitiva y nos permite preparar al esgrimista para la actividad que va a realizar (Competencia) su intensidad crece y su volumen es bástate bajo nunca excede los 15 minuto .Se loga con ella el mejoramiento de todos los componentes psicológicos qué el entrenador pueda PRE estimular para la actividad. (Su aplicación está determinada por las características individuales del esgrimista.

Secuencia metodológica de la clase individual

- A. Ejercicio de saludo y posiciones preliminares.
- B. Comprobación de la posición de combate y desplazamientos principales.
- C. Ejercicios de ataques y defensas desde diferentes prisma (Distancia, tiempo, tempo).
- D. Ejercitación de acciones anteriormente estudiadas aumentando su grado de complejidad y dificultad, combinándolas con otras acciones en diferentes variantes tácticas.
- E. Ejecución de los nuevos elementos técnicos,
- F. Combinándoles con los ya estudiados desarrollando diferentes variantes.
- G. Ejecución de las acciones entrenadas con un elevado nivel de exigencia en cuanto a exactitud y precisión, con una constante disminución de velocidad y carga.
- H. Ejercicios de régimen estáticos, desarrollo de habilidades.
- I. Durante todo la clase individual es necesario que el especialista que la imparte haga énfasis en la corrección de errores los cuales deben ser señalados en el momento mismo de su aparición ,el control de la intensidad debe de ejecutarse mediante el control de las pulsaciones por ser el método más efectivo y practico en el control de este aspecto durante las actividades practica y se lleva a cabo antes durante y después de la actividad ,lo cual por las características de la ejecución de las acciones y el conjunto de ejecución de estas, en la esgrima deben ser medidas en (10 seg. X 6).





J. El régimen de relación trabajo descanso está condicionado por los objetivos y los tareas a cumplir y es necesario que el tiempo que media entre las partes de la clase se estructuren y planifiquen llegando a formar parte de la clases misma **(Puente de trabajo)** .

Clases Colectivas.

La forma principal de la organización del trabajo docente y de entrenamiento en la esgrima lo constituyen las clases colectivas las cuales deben:

- a) Tener un claro objetivo y con ello un contenido concreto señalado por el profesor, en concordancia con los objetivos generales de la educación física y las frecuentes tareas del dominio de la esgrima
- b) Transmitir a los educandos, los conocimientos a nivel elevado de la maestría pedagógica y contribuir a la educación de deportistas calificados en el espíritu de la moral comunista y del patriotismo soviético.
- c) Proveer un dominio sólido y consciente de prácticas y habilidades especiales.
- d) Profundizar e incrementar consecutiva y gradualmente, la práctica y las habilidades en la esgrima y educar la tendencia hacia el posterior perfeccionamiento.
- e) Consolidar prácticas y habilidades, obtenidas en las lecciones anteriores, y determinar las nuevas que habrán de recibirse (por eso en cada lección se incluyen todas las medidas principales de la esgrima, ya conocidas por los educandos, una parte de la cual proviene del material docente de la lección anterior, y el nuevo material que constituirá objeto de repetición en la clase siguiente).
- f) Utilizar los diversos medios y medidas metodológicas de los ejercicios físicos de la esgrima.

Tipos de clase en la esgrima

En dependencia de las tareas concretas de la enseñanza y **del** entrenamiento, las clases de esgrima pueden ser de cuatro **tipos**:

Las clases docentes. Son las que cumplen las tareas del inicio de la enseñanza de las medidas principales de la esgrima; las que brindan una representación de





las situaciones y acciones de la esgrima con el arma (el sostenimiento del arma, la posición de combate, los desplazamientos, el toque y los golpes principales, las posiciones, las defensas, los conceptos fundamentales de las reglas de la esgrima y otros).

En las clases docentes se resuelven además, las tareas educacionales: la información de la organización disciplinaria, del respeto a las reglas, las exigencias higiénicas, la ayuda mutua, etc. Estas clases constituyen una pequeña porción del tiempo total del proceso de enseñanza y de entrenamiento (dos a cuatro de las primeras clases). Éstas pueden ocupar un lugar principal en aquellos casos en que se desarrollan cursos, seminarios y otros, encaminados hacia la información de nuevos progresos de la esgrima.

Las clases docentes y de entrenamiento. Son las que cumplen los objetivos de enseñanza, afianzamiento y perfeccionamiento de las prácticas y habilidades técnicas y deportivas, la adquisición de los conocimientos de la esgrima y de otras disciplinas que contribuyen al crecimiento deportivo de los deportistas (la higiene, la fisiología, la anatomía, la historia, la pedagogía, el control médico, los masajes y otros). Estas clases deben cumplir además los objetivos de la preparación física general, de desarrollo de las cualidades físicas y psicológicas. Representan el tipo fundamental de clases en la esgrima y ocupan un lugar principal en la enseñanza y en el entrenamiento.

Las clase de entrenamiento. Son las que logran los objetivos del perfeccionamiento de las prácticas y habilidades técnicas y deportivas para alcanzar un alto nivel del estado deportivo. En este tipo de lecciones se cumplen además los objetivos de profundización, de los conocimientos del esgrimista en la táctica y en la técnica individual, se forja la manera de combate, se conduce el entrenamiento del esgrimista en las medidas más preferidas, se alcanza el desarrollo de una resistencia específica, se realiza una preparación moral y volitiva necesarias para la presentación exitosa en las competencias. Estas lecciones se desarrollan en las cercanías inmediatas a una competencia y en el período de conservación de la forma deportiva.





Las clases de control. Son las que solucionan los objetivos de comprobar la asimilación de las medidas y habilidades técnicas y deportivas en un período determinado de la enseñanza o del entrenamiento. También pueden servir de comprobación de la preparación de los esgrimistas para los combates deportivos y las competencias. En dependencia de los objetivos pedagógicos y del plan, las lecciones individuales pueden ocupar todo el tiempo de la lección o solamente una parte de ella.

La división de las clases en los tipos señalados es relativa, ya que en cada una de ellas, en mayor o menor grado, se cumplen los objetivos del perfeccionamiento, de afianzamiento y de control. Junto con esto, la división de las lecciones en tipos, en dependencia del objetivo pedagógico principal, brinda la posibilidad de establecer de un modo más correcto, los objetivos de las lecciones en cada período de enseñanza y entrenamiento, y además de concretar las medidas y los medios metodológicos para cumplir estos fines.

Estructura de una clase

La introducción. La designación fundamental es la organización del grupo, la elevación general del estado emocional; la introducción al trabajo; la preparación especial hacia la realización de un trabajo fundamental.

Los objetivos específicos son: comenzar organizadamente la lección, concentrar la atención; poner al corriente de los objetivos de la lección dada; conducir los ejercicios dirigidos hacia el mejoramiento del estado físico; conducir los ejercicios especialmente preparados para realizar con éxito la tarea principal (entrenamiento general y especial).

Los medios principales son ejercicios como: la marcha de forma perfilada; los ejercicios a la hora de la marcha; la carrera de distinta intensidad con cambios de dirección y movimientos complementarios de los brazos, del tronco y las piernas; los ejercicios ejecutados por un orden inmediato o por un signo convencional, compuesto por la adopción de las posiciones de la esgrima y la ejecución de movimientos también de la esgrima; ejercicios gimnásticos sin aparatos, con aparatos y sobre los mismos para el desarrollo de varios grupos de músculos, de la amplitud, de la fuerza, de la rapidez, de la flexibilidad y de la coordinación de los





movimientos; ejercicios con objetos (bastones gimnásticos, con mazas, con pelotas de relleno y de tenis); elementos de acrobacia; ejercicios con un compañero, de diferentes tipos de oposiciones y de luchas elementales; ejercicios de atletismo ligero (saltos, carreras desde distintas posiciones de arranque, o sea, un arranque alto y bajo cintado, con la espalda hacia la dirección de la carrera, y otros); ejercicios propios de la esgrima (con el arma y sin ella) en el relajamiento de los músculos, en la transición del relajamiento a la tensión, sobre peles y blancos, ante el espejo, etc.

2. La parte principal. La designación fundamental es el dominio de la técnica y la táctica de la esgrima y el perfeccionamiento de las mismas, el aumento de la entrenabilidad y el logro de un alto nivel de la forma deportiva.

Los objetivos específicos son: el estudio y perfeccionamiento de medidas y acciones determinadas de la esgrima, el aumento de su calidad por medio de múltiples repeticiones y aplicaciones en condiciones cambiantes, una preparación especial hacia un trabajo intenso en las condiciones de competencias, la adquisición de conocimientos concretos en la teoría de la esgrima.

Los medios principales: Los ejercicios en las medidas y acciones de la esgrima, ejecutados por orden e independientemente con el compañero según la tarea del entrenador profesor ("contras" con o sin limitación de las medidas de ataque y defensa de distinta complejidad); lecciones docentes y de entrenamiento individuales del profesor; lecciones mutuas individuales según la tarea del profesor; competencias docentes para el perfeccionamiento de la táctica y la técnica según una tarea determinada, concediendo libertad a los estudiantes; combates competitivos con distintas condiciones (sobre el cálculo de los toques, de tiempo, individuales y por equipo, con hándicap y otros); la práctica en la organización del jurado de las competencias, en las prácticas de los entrenadores; la comunicación de los conocimientos en los asuntos de la técnica, de la táctica, de la metodología, de la organización y planificación de la enseñanza y del entrenamiento, los instrumentos y utensilios, del régimen higiénico, los conocimientos en el autocontrol, de la historia y la teoría de la esgrima y en otros aspectos más.





3. **La parte final.** La designación fundamental es la disminución de la excitación y tensión del sistema nervioso central, que se produjo en la realización del trabajo principal; el desarrollo y perfeccionamiento de las cualidades físicas; el final organizado de la clase.

Los objetivos específicos son: el análisis de las situaciones más características de la lección dada y la generalización de las mismas; el desarrollo de cualidades físicas concretas según el plan de la lección dada (la fuerza, la flexibilidad, la rapidez, la saltabilidad, la coordinación o la destreza, etc.); el establecimiento de las tareas para el trabajo independiente sobre el perfeccionamiento de éstas o aquellas medidas y cualidades.

Los medios principales: Ejercicios en el perfeccionamiento de las cualidades físicas; la marcha y la carrera; el relajamiento de los músculos que tomaron participación activa en los movimientos de la esgrima; los ejercicios sin aparatos, con aparatos y sobre los mismos; ejercicios individuales especiales para el desarrollo y perfeccionamiento de las cualidades físicas más rezagadas; cortas conversaciones sobre los asuntos teóricos; la designación de las tareas individuales para el trabajo de cada cual.

Línea: La extensión del brazo armado y el arma a lo largo del eje longitudinal, el brazo armado y el arma deben formar un ángulo muy abierto.

Línea de combate: Línea recta imaginaria que hace coincidir ambas puntas del pie adelantado de los contendientes.

Maniobra: Desplazamiento del esgrimista con el fin de alejarnos o acercarnos al contrario para la ejecución de una acción de esgrima

Método bilateral: Método de enseñanza del esgrimista en pareja.

Método unilateral: Método de enseñanza individual a un esgrimista

Posición: Es el lugar que ocupa el brazo armado y el arma en el espacio.

Posición de combate: Situación del esgrimista que de una forma correcta le permite estar preparado para el ataque y para la defensa.

Preparación del ataque: Medidas y acciones ante el desarrollo inminente de un ataque



Presión: Fuerza que se ejerce sobre el arma del adversario para dominar el contacto.

Reconocimiento: Acciones del esgrimista realizadas con vistas a conocer la acción previa del adversario.

Riposta: Toque ejecutado inmediatamente después de una defensa o parada.

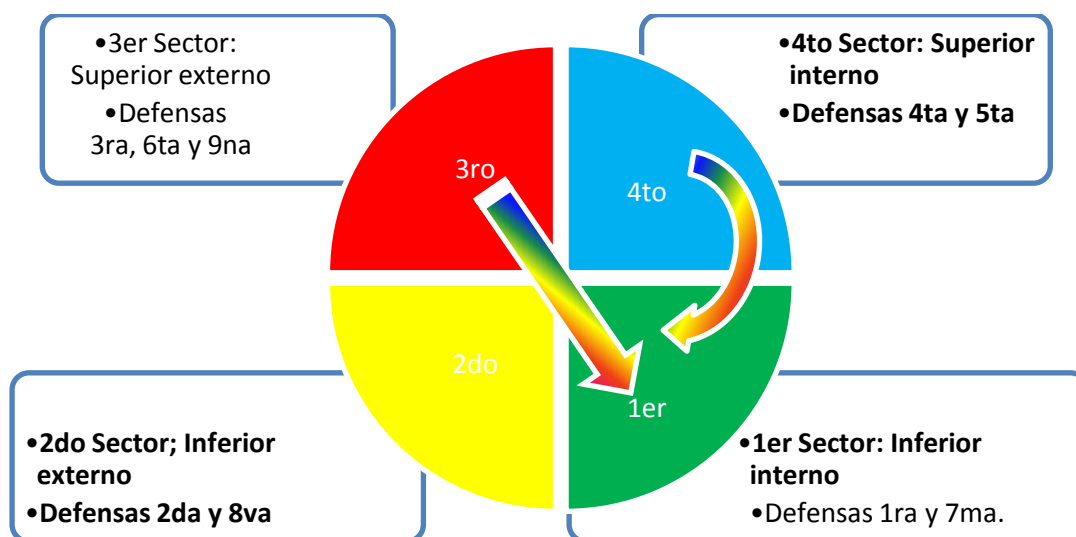
Saludo: Saludo deportivo realizado con el arma antes del comienzo del combate y después de su terminación con un saludo de manos.

Sentido del combate: Comprensión constante de las condiciones combativas, de las acciones y de las intenciones del adversario, basada en la agudeza de la percepción visual, en la sagacidad del análisis psicológico y la perspicacia de las sensaciones táctiles y musculares en el momento del combate.

Sectores

Se trazaran convencionalmente dos líneas, una vertical y otra horizontal, a través' de la mano del brazo armado del esgrimista en la posición de guardia, toda el área de ataque resultaría dividida en cuatro sectores **1.** Izquierda inferior; **2.** Derecha inferior; **3.** Derecha superior; **4.** Izquierda superior. Los sectores ubicados a la derecha de la mano (el segundo y el tercero), se llaman exteriores, y los sectores a la izquierda de la misma mano (el primero y el cuarto), internos. Los sectores primero y segundo, se llaman inferiores, y el tercero y el cuarto, superiores.

Mano armada





A cada sector le corresponde 2 posiciones de la mano armada en las cuales la mano se posesiona en supinación y la otra en pronación, con e sección de 3 sector que agrupa 3 posiciones

Táctica: Aplicación situacional de los elementos técnicos, dando soluciones a las diferentes disyuntivas del combate.

Táctica para la conducción del combate: Suma de los métodos y del carácter general de conducir el combate, conscientemente empleados por el esgrimista en el combate deportivo cuerpo a cuerpo para vencer sobre el adversario

Técnica: Ejecución correcta del movimiento con el menor gasto energético la mayor eficiencia y eficacia posible. (La imagen ideal de un movimiento técnico)

Terreno de combate, (pista): Terreno limitado por líneas, en cuyos límites se desarrolla el combate.

Tiempo: Espacio transcurrido en la realización de una acción

Tempo: Momento (ideal) elegido por el esgrimista para la realización de una acción.

Tiempo de combate: Lapso de tiempo de combate neto, establecido por las reglas, para la realización de un combate.

Tomar el arma: Ejercer una presión con nuestra hoja sobre la del adversario.





Desviación: Movimientos, realizados con el cuerpo, con el objetivo de evitar los toques del adversario.

Agarre del arma: El dedo pulgar se colocará en la parte plana de la empuñadura separado aproximadamente 1cm de la almohadilla, el dedo índice opuesto al dedo pulgar haciendo contacto con la empuñadura en su primera y segunda falange el resto de los demás dedos servirán de sostén haciendo contacto con su primera y segunda falange a excepción del dedo meñique que solamente hará contacto con la empuñadura en su primera falange.

Primera posición: Se trata de la posición que describe el cuerpo totalmente recto, los pies formaran un ángulo de 90 grados, vista al frente y el cuerpo perfilado en esta misma dirección, con o sin el arma.

La guardia: es la posición idónea que permite al tirador estar preparado para ejecutar todas las acciones posibles dentro del combate.

Ataque por pase: Acción que se realiza en un solo tiempo de esgrima, su objetivo es burlar la defensa del adversario con un pequeño rodeo del extremo de nuestra hoja muy cercano a la cazoleta o tercio fuerte del adversario.

Ataque repetido: Nueva acción, simple o compuesta, sobre un adversario que paró sin ripostar, o que simplemente evitó la primera acción por una retirada o esquiva e iniciamos de forma inmediata un nuevo ataque.

Los Ataques compuestos: Su ejecución técnica está determinada en más de un tiempo de esgrima, presenta una gran variabilidad para su realización.

Coupé: Es la acción donde el extremo de la hoja describe un movimiento hacia nosotros y hacia el adversario donde intervienen las articulaciones de la muñeca y el codo.

Las paradas: Parada es la acción defensiva que detiene o desvía el arma del adversario con nuestra propia arma.

Paradas directas. (Describen en su trayectoria aproximadamente una línea recta)

Paradas circulares. (Describen en su trayectoria aproximadamente un círculo)

Paradas semicirculares. (Describen en su trayectoria aproximadamente un semi círculo.





Las respuestas: La respuesta es la acción ofensiva que se realiza después de haber ejecutado una parada o una defensa.

Las acciones sobre el hierro se dividen en tres grandes grupos:

- Los ligamentos y cambios de ligamento.
- Los ataques al hierro. (Batimientos)
- Las tomas al hierro. (Presiones)

La presión: Es la fuerza que se ejerce después de haber conseguido un ligamento.

El batimiento: Es un golpe fuerte y sólido realizado con el tercio débil y medio de nuestra hoja sobre el tercio débil de la hoja del contrario.

La expulsión: Es una acción que tiene parte de presión y parte de batimiento, ejecutándose con el tercio medio de nuestra hoja sobre el tercio débil y medio del adversario.

Toma de hierro simple: Es el dominio de nuestra hoja sobre la hoja del adversario en cualquiera de sus posiciones.

Toma de hierro compuesto: Es lograr dominar la hoja del adversario en dos posiciones. Es decir, que está formada por una toma de hierro simple, que es librada, a la que sigue inmediatamente otra toma de hierro.

Segunda intención: La táctica de segunda intención es un intento no real de toque en el primer momento, según la reacción del adversario aprovechar el segundo momento el cual si es definitorio para el toque.

Toques con angulación : Su ejecución técnica es aplicable (interior o exterior, superior o inferior) y pueda ser utilizado sin o con oposición en un tiempo de esgrima.

Posiciones con el arma: Las posiciones son las distintas situaciones que ocupan la mano armada y el arma en relación con el área de ataque del esgrimista. (Son Invariables, ejecutadas de forma estáticas)

Primera posición: El arma se encuentra en el primer sector. El brazo semi flexionado en un plano horizontal. La mano supinación al nivel de la parte superior de pecho y contra el costado izquierdo del tronco; el codo a la altura del hombro. La hoja está por debajo de la cazoleta, a la altura de la ingle y contra ella.





Segunda posición El arma se encuentra en el segundo sector contra el contorno exterior derecho del área de ataque. El brazo ligeramente flexionado. La mano, con la palma vuelta hacia abajo, se encuentra al nivel del límite inferior del pecho, ligeramente cargado a su derecha. La hoja está por debajo de la cazoleta, algo desplazada hacia su izquierda ubicada a la altura de y contra la pelvis, es decir, la hoja está dirigida generalmente hacia abajo y adelante.

La tercera posición: Es parecida a la sexta. El arma se encuentra en el tercer sector. Con esta posición se limita, al igual que con la sexta, el sector superior de los toques por la línea superior. El brazo armado está semi flexionado y colocado junto con el arma contra el borde derecho del área de ataque. La mano está vuelta con la palma hacia abajo y al frente.

La cuarta posición Se halla en el cuarto sector. El brazo armado flexionado y junto con el arma está situado contra el borde izquierdo de su tronco. La hoja está por encima de la cazoleta. El borde interior de esta última y su porción media se encuentran exactamente contra el límite izquierdo del pecho. El codo defiende al tronco a todo lo largo de la mano. El antebrazo casi horizontal. La mano con la palma vuelta hacia la izquierda. La hoja inclinada y con el extremo dirigido hacia adelante y arriba, ligeramente a la izquierda.

La quinta posición: Se encuentra también en el cuarto sector. A grandes rasgos es parecida a la cuarta posición, diferenciándole por la disposición de la cazoleta, contra el centro del área de ataque, por una pronunciada salida del extremo de la hoja del arma hacia la izquierda, estando este último a una altura inferior (al nivel del hombro), por la posición de la mano, con la palma vuelta hacia abajo y a la izquierda y por la posición completamente horizontal del antebrazo.

La sexta posición: Se encuentra en el tercer sector. El brazo armado que está semi flexionado junto con al arma, se halla contra el límite derecho del área de ataque del esgrimista. El antebrazo y la hoja forman una línea recta, dirigida hacia adelante y arriba. El codo defiende con éxito al costado, aproximadamente a todo lo largo de la mano. La hoja, está por encima de la cazoleta, ubicada a la altura y contra su oreja derecha, alzada y dirigida hacia arriba y a la izquierda en presencia de la empuñadura lisa, y hacia la izquierda, con las empuñaduras "pistoleta".





La séptima posición: Se encuentra también en el primer sector, contra el borde interior del área de ataque. El brazo semi flexionado. La mano vuelta con la palma hacia arriba, al nivel del límite inferior del tronco. La hoja está por debajo de la guarnición, algo más a la izquierda de ella (aproximadamente), y dirigido hacia adelante y abajo.

La posición octava: El arma también se localiza en el segundo sector contra el borde exterior del cuerpo y en tal posición están limitados los toques por la línea exterior del sector inferior del área de ataque; la mano, con la palma vuelta hacia arriba y algo hacia la izquierda, se encuentra a la altura del límite inferior del pecho. La hoja está por debajo de la cazoleta a la altura de la pelvis y dirigida hacia adelante y abajo cazoleta, a diferencia de la segunda posición, no sale del contorno del área de ataque.

Novena posición: El arma se encuentra sobre el tercer sector. El brazo como en la sexta posición, pero a un nivel superior; la mano contra el deltoides del brazo derecho, y dirigida adelante y a la izquierda, la posición central .de la hoja.

Posiciones con el sable

La primera posición: El arma se encuentra contra el borde izquierdo de su área de ataque, la guarnición contra el hombro izquierdo, el extremo del sable más abajo que la guarnición y dirigido hacia adelante, abajo y a la izquierda y se sale fuera de los límites del área de ataque; el filo está dirigido hacia la izquierda y arriba.

La segunda posición: El arma está ubicada contra el borde derecho del segundo sector, la guarnición contra el hombro derecho y algo más baja que éste, el extremo, más abajo de la guarnición y dirigido hacia adelante y abajo, con el filo vuelto hacia la derecha y hacia arriba. El brazo armado es flexionado en la articulación del codo, el antebrazo casi horizontal, y ubicado algo más bajo que la articulación del codo, aproximadamente a la altura de la región superior del costado derecho. El brazo armado .semidoblado; el codo está separado de la cadera

La Tercera posición: El brazo armado .semi flexionado; el codo está separado de la cadera a una distancia aproximadamente a 10 centímetros. La punta del arma a





la altura de la frente y ligeramente más a la derecha de la cabeza, el filo dirigido hacia delante y ligeramente a la derecha, la guarnición a la altura de la cintura y contra la línea exterior del área de ataque. Esta posición es, utilizada como de combate.

La cuarta posición: El arma se halla contra el borde izquierdo del área de ataque. El brazo armado semi flexionado, la guarnición ubicada a la altura de la cintura y contra el abdomen, la punta de la hoja a la altura de la frente y más a la izquierda de la cabeza, aproximadamente a un cuarto de metro, el filo vuelto hacia abajo y a la izquierda. El arma protege la mejilla izquierda, el costado izquierdo del tronco y la mano de los golpes desde la izquierda (desde el interior).

La quinta posición: El arma se halla con la punta de la hoja dirigida oblicuamente hacia adelante y a la izquierda, y ubicada algo más arriba que la guarnición. El filo vuelto hacia arriba y algo hacia adelante. El brazo armado está semi flexionado, la guarnición se encuentra más a la derecha de la cara, a la altura del hueso parietal; la región media de la hoja está algo más arriba de este último. El arma protege la cabeza, el tronco y la mano, de los golpes desde arriba.

Relaciones de las hojas

- ✓ Ambas en Línea.
- ✓ Una en Línea alta y otra en Línea baja.
- ✓ Ambas en Contacto intermedio.
- ✓ Ambas en Contacto externo.
- ✓ Ambas en Contacto interno.

Invitaciones

Invitación	Sector que se descubre
1ra	2do
2da	1ro
3ra	4to
4ta	3ro
5ta	3ro
6ta	4to
7ma	2do
8va	1ro





Desplazamiento: Conjunto de movimientos especialmente definido, que sirven de maniobra con el objetivo marcado de mantener la movilidad del esgrimista dentro de la pista (Terreno valido). Estos están compuestos por los pasos

Los pasos: son una medida principal de las maniobras. Según las formas del movimiento, pueden ser sencillos, cruzados y según su dirección, hacia adelante, hacia atrás, a la derecha y a la izquierda, cruzados al frente, cruzados atrás, saltos al frente, saltos atrás. (Todos son combinados entre ellos formando una secuencia o maniobra) Movimiento coordinado y armónico del esgrimista desde la posición de guardia.

Diferentes tipos:

Tipos	Adelante	Atrás	Lateral derecho	Lateral izquierdo
Pasos	X	X	X	X
Saltos	X	X	-	-
Cruzados	X	X	-	-
Saltillos	X	X	-	-

Nota :

- ✪ La modalidad de sable prohíben los pasos cruzados adelante
- ✪ Existe saltillos como maniobras , que se realizan en el lugar





Capítulo XVII Pruebas Normativas para la esgrima

Normativas

Las normativas que a continuación se plantean tienen las características siguientes:

1. Se establecen normativas de carácter general para ser aplicadas por edades que pueden servir como selección para aquellas provincias de poco desarrollo, que se ven en la obligación de hacer captaciones directas de atletas que no tienen antecedentes en la práctica de esta disciplina. Estas tendrán carácter de excepción por lo antes expuesto.
2. Se establecen normativas de carácter específico para la selección de atletas a las diferentes instituciones en que es practicada esta disciplina deportiva por edades y sexo, las cuales tienen carácter de aplicación obligatorio y en ningún caso pueden ser sustituidas o enmendadas con otro tipo de pruebas. Al aplicarlas se evalúan, además, los conocimientos teóricos de los atletas, que deben estar en correspondencia con los contenidos para esta forma de preparación, los cuales se orientan en el presente documento.
3. En ambos casos las evaluaciones obtenidas por edades se enviarán a la Comisión Técnica Nacional para su posterior análisis y establecimiento de tablas normativas acorde a nuestro desarrollo deportivo.

Descripción de las pruebas de normativa generales:

1. **5x6:** Se mide una distancia de 5 metros dibujando una línea al principio y al final para que entre ambas quede la distancia medida. Se coloca el atleta detrás de la línea de salida y este recorre la distancia que lo separa de la otra línea al máximo de velocidad cruzándola con sus dos pies y regresa a la de salida y repite lo mismo. Tres veces en cada dirección (6 veces total) en la última vez cruzará al máximo de sus posibilidades. Se evalúa en segundos.
2. **14x4:** Se procede igual que en el anterior, solo que la distancia entre las líneas será de 14 metros y correrá dos veces en cada dirección.





3. Asalto al frente desde cuchilla: Se situará al estudiante en cuclillas detrás de una línea y a discreción, realizará asaltos al frente buscando la mayor distancia adelante con la pierna derecha si es derecho, y a la inversa si es zurdo; se mide la distancia recorrida desde la línea a la punta de su pierna delantera. Se evalúa por la distancia recorrida en metros.

4. Planchas en 20 segundos : Se sitúa el estudiante en posición para ejecutar las planchas, normales (no importa el sexo) y tratará de hacer el máximo posible en 20 segundos con la técnica correcta. Se evalúa la cantidad de repeticiones.

5. Cuclillas en 20 segundos: Se sitúa al estudiante de pie con las piernas separadas a la anchura de los hombros y la punta de los pies formando un ángulo, con las manos en la cintura ejecutará el máximo de cuclillas profundas en el tiempo establecido. Se evalúa la cantidad de repeticiones.

6. Test Salto largo sin impulso: Se marcará un saltímetro en el piso, marcado en cm (el 1er metro de 5 en 5 cm), en una superficie no resbaladiza, y con una marca de despegue. El alumno se colocará detrás de la línea de despegue, con las piernas separadas al ancho de los hombros y ligeramente flexionadas, y despegará fuertemente con ambas hacia delante buscando la mayor distancia posible.

7. Test velocidad 30 metros: El atleta en cuestión correrá a la mayor velocidad posible la distancia de 30 metros utilizando el tipo de arrancada preferiblemente media. Se tomara el tiempo en los primeros 5 mts (Volantes) y el tiempo total del recorrido

8. Test 800 metros: El atleta en cuestión correrá a la mayor velocidad posible la distancia de 800 metros utilizando el tipo de arrancada preferiblemente media. Se tomara el tiempo total del recorrido

9. Test 1000 metros: El atleta en cuestión correrá a la mayor velocidad posible la distancia de 1000 metros utilizando el tipo de arrancada preferiblemente media. Se tomara el tiempo total del recorrido.



Federación Cubana de Esgrima



Tabla para la evaluación de las pruebas de normativas de carácter general Femenino

Edad: 12, Sexo: Femenino						
Evaluación		5	4	3	2	1
No	Pruebas					
1	5X6 m.	12 ó -	12.1 - 12.4	12.5 - 12.8	12.9 - 13.0	13.1 ó +
2	14X4 m.	5.3 ó -	15.4-15.6	15.7-15.9	16.0-16.2	16.3 ó +
3	As. al frente desde cuclilla	185 ó +	184-180	179-175	174-170	169 ó -
4	Plancha 20 Segundo.	12 ó +	11-9	8-6	5-3	2 ó -
5	Cuclillas 20 Segundo.	16 ó +	15-13	12-9	8-6	5 ó -
6	30 metros	- 4.40	4.41 - 4.50	4.51 -4.55	4.56 - 5.00	+ 5.00
7	800 mts	- 4.05	4.06-4.30	4.31-5.15	5.14- 5.10	+5.10
8	Salto largo sin impulso	+ 1.65	1.64 - 1.60	1.59 - 1.55	1.54 - 1.50	-1.49
9	Flexibilidad	0+	0	-1	- 2	- 3

Edad: 13, Sexo: Femenino						
Evaluación		5	4	3	2	1
No	Pruebas					
1	5X6 m.	11.9 ó -	12.0-12.2	12.3-12.5	12.5-12.7	12.8 ó +
2	14X4 m.	15.0 ó -	15.1-15.2	15.3-15.4	15.5-15.6	15.7 ó +
3	As. al frente desde cuclilla	195 ó +	194-190	189-185	184-180	179 ó -
4	Plancha 20 Segundo.	13 ó +	12-10	9-7	6-4	3 ó -
5	Cuclillas 20 Segundo.	17 ó +	16-14	13-11	10-8	7 ó -
6	30 metros	- 4.34	4.35- 4.39	4.40- 4.45	4.46 - 4.50	+ 4.51
7	800 mts	- 3.35	3.36-4.15	4.16-5.10	5.11 - 5.15	+ 5.15
8	Salto largo sin impulso	+ 1.76	1.75 - 1.71	1.70 - 1.65	1.64 - 1.60	- 1.59
9	Flexibilidad	0+	0	-1	- 2	- 3

Edad: 14, Sexo: Femenino						
Evaluación		5	4	3	2	1
No	Pruebas					
1	5X6 m.	11.7 ó -	12.0-12.2	12.0-12.2	12.3-12.4	12.5 ó +
2	14X4 m.	4.8 ó -	14.9-15.0	15.1-15.2	15.3-15.4	15.5 ó +
3	As. al frente desde cuclilla	200 ó +	199-195	194-190	189-185	184 ó -
4	Plancha 20 Segundo.	14 ó +	13-11	10-8	7-5	4 ó -
5	Cuclillas 20 Segundo.	18 ó +	17-14	14-12	13-10	10 ó
6	30 metros	- 4.19	4.20- 4.29	4.30- 4.34	4.35- 4.39	+ 4.40
7	800 mts	- 3.30	3.31-4.10	4.11-5.05	5.06-	+5.10
8	Salto largo sin impulso	1.84	1.83 -1.81	1.80- 1.76	1.75 - 1.71	- 1.70
9	Flexibilidad	0+	0	-1	- 2	- 3

Edad: 15, Sexo: Femenino						
Evaluación		5	4	3	2	1
No	Pruebas					
1	5X6 m.	11.5 ó -	11.6-11.7	11.8-11.9	12.0-12.2	12.3 ó +
2	14X4 m.	14.4 ó -	14.5-14.6	14.7-14.9	15.0-15.2	15.3 ó +
3	As. al frente desde cuclilla	210 ó +	209-205	204-200	199-195	194 ó -
4	Plancha 20 Segundo.	15 ó +	14-13	12-10	9-7	6 ó -
5	Cuclillas 20 Segundo.	19 ó +	18-16	15-13	12-10	10 ó -
6	30 metros	- 4.09	4.10 - 4.14	4.15- 4.20	4.25- 4.29	4.30- 4.34
7	800 mts	- 3.25	3.26-4.05	4.06-5.00	5.01- 5.05	+5.05
8	Salto largo sin impulso	+ 2.01	2.00 - 1.90	1.89 - 1.84	1.83 -1.81	1.80- 1.76
9	Flexibilidad	0+	0	-1	- 2	- 3



Ciudad deportiva

Vía Blanca y Boyero , Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana ☆

Pág. Web: <http://www.inder.cu>

Email esgrima@inder.cu Teléfono (537) 6485025 Fax (537)



Federación Cubana de Esgrima



Edad: 12, Sexo: Masculino						
Evaluación		5	4	3	2	1
No	Pruebas					
1	5X6 m.	10.8 ó -	10.9-11.1	11.2-11.4	11.5-11.7	11.8 ó +
2	14X4 m.	15.1 ó -	15.2-15.3	15.4-15.6	15.7-15.8	15.9 ó -
3	As. al frente desde cuclillas	190 ó +	189-185	184-180	179-175	174 ó -
4	Plancha 20 Segundo.	20 ó +	19-17	16-14	13-11	10 ó
5	Cuclillas 20 Segundo.	22 ó +	21-19	18-16	15-14	13 ó -
6	30 metros	- 5.00 s	5.10 -5.20	5.30 -5.40	5.50 - 5.55	+ 5.60 s
7	1000 mts	- 7.5	7.6 - 8.5	8.6-9.6	9 - 9.5	+9.6
8	Salto largo sin impulso	+ 2.00 mts.	1.99 - 1.95	1.94 - 1.90	1.89 - 1.85	-1.84 mts
9	Flexibilidad	0 +	0	-1	- 2	- 3

Edad: 13, Sexo: Masculino						
Evaluación		5	4	3	2	1
No	Pruebas					
1	5X6 m.	10.6 ó -	10.7-10.8	10.9-11.0	11.1-11.3	11.4 ó +
2	14X4 m.	14.8 ó -	14.9-15.1	15.2-15.5	15.6-15.9	16.0 ó +
3	As. al frente desde cuclillas	200 ó +	199-197	196-194	193-191	190 ó -
4	Plancha 20 Segundo.	23 ó +	22-20	19-17	16-14	13 ó -
5	Cuclillas 20 Segundo.	24 ó +	23-21	20-18	17-15	14 ó -
6	30 metros	- 4.08 s	4.09-5.00	5.01 -5.02	5.03 -5.04	+ 5.05 s
7	1000 mts	- 3.35	3.36-4.20	4.21-5.00	5.01- 5.15	5.16
8	Salto largo sin impulso	+ 2.05 cm	2.04- 2.00	1.99 - 1.90	1.89 - 1.80	- 1.79 cm
9	Flexibilidad	0 +	0	-1	- 2	- 3

Edad: 14, Sexo: Masculino						
Evaluación		5	4	3	2	1
No	Pruebas					
1	5X6 m.	10.4 ó -	10.5-10.6	10.7-10.8	10.9-11.0	11.1 ó +
2	14X4 m.	14.4 ó -	14.5-14.7	14.8-15.0	15.1-15.3	15.4 ó +
3	As. al frente desde cuclillas	220 ó +	219-215	214-210	209-205	204 ó -
4	Plancha 20 Segundo.	24 ó +	23-22	21-19	18-16	15 ó -
5	Cuclillas 20 Segundo.	25 ó +	24-23	22-21	20-19	18 ó -
6	30 metros	- 4.06	4.07-4.09	5.00 -5.01	5.02 -5.03	+ 5.04 s
7	1000 mts	- 3.30	3.31-4.15	4.16-4.50	4.51-4.60	+ 5.00
8	Salto largo sin impulso	+ 2.10 cm	2.09- 2.05	2.04 - 2.00	1.99 - 1.95	- 1.90 cm
9	Flexibilidad	0 +	0	-1	- 2	- 3

Edad: 15, Sexo: Masculino						
Evaluación		5	4	3	2	1
No	Pruebas					
1	5X6 m.	10.2 ó -	10.3-10.4	10.5-10.7	10.8-10.9	11.0 ó +
2	14X4 m.	14.1 ó -	14.2-14.4	14.5-14.7	14.8-15.0	15.1 ó +
3	As. al frente desde cuclillas	230 ó +	229-225	224-220	219-215	214 ó -
4	Plancha 20 Segundo.	25 ó +	24-23	22-21	20-19	18 ó -
5	Cuclillas 20 Segundo.	27 ó +	26-25	24-23	22-21	20 ó -
6	30 metros	- 4.04 s	4.05-4.07	4.08 -4.09	5.01-5.02	+5.03s
7	1000 mts	- 3.25	3.26-4.10	4.11-4.45	4.44-4.40	+4.41
8	Salto largo sin impulso	+ 2.15 cm	2.14- 2.10	2.09 - 2.05	2.04 - 2.00	- 1.99
9	Flexibilidad	0 +	0	-1	- 2	- 3



Descripción de las pruebas de normativa específicas:

- 1. 14x4:** Igual descripción a la que aparece en las pruebas de carácter general.
- 2. 9 metros adelante:** Se sitúa al estudiante en posición de guardia con el arma, con la punta del pie delantero sobre la línea; a 9 metros se coloca un muñeco o compañero y, a la voz de ¡Fuera! el atleta, al máximo de velocidad con paso adelante, se desplaza a tocar con su arma el muñeco y a continuación con paso atrás regresará la línea de salida - hasta sobrepasarlas con los dos pies.

Se evalúa el tiempo que demora en la ejecución y la técnica.

- 3. 14 metros atrás:** Se sitúa el estudiante en posición de guardia con el arma, con la punta del pie delantero sobre una línea y a 14 metros se colocará un muñeco o compañero a la voz de ¡Fuera! el atleta, al máximo de velocidad con paso adelante y fondo y recogiendo la guardia atrás, se desplaza hasta tocar con su arma el objetivo y regresa a la línea de salida con paso atrás hasta

Sobrepasarla con los dos pies. Se evalúa el tiempo que demora en la ejecución y la técnica.

- 4. 14 metros adelante:** Igual al anterior, solo que la guardia se recoge adelante.

🎯 Tabla para la evaluación de las pruebas de normativas de carácter específicos

Femenino

Edad: 12, Sexo: Femenino						
Evaluación		5	4	3	2	1
No	Pruebas					
1	14X4 m.	15.0 ó -	15.1-15.8	15.3-15.4	15.5-15.6	15.7 ó +
2	9 m. adelante.	7.0 ó -	7.1-7.3	7.4-7.5	7.6-7.7	7.8 ó +
3	14 m. atrás.	18.9 ó -	19.0-19.2	19.3-19.5	19.6-19.7	19.8 ó +
4	14 m. adelante.	15.4 ó -	15.5-15.7	15.8-15.9	16.0-16.2	16.3 ó +

Edad: 13, Sexo: Femenino						
Evaluación		5	4	3	2	1
No	Pruebas					
1	14X4 m.	14.6 ó -	14.7-14.8	14.9-15.0	15.1-15.2	15.3 ó +
2	9 m. adelante.	6.7 ó -	6.8-6.9	7.0-7.2	7.3-7.5	7.6 ó +
3	14 m. atrás.	18.5 ó -	18.6-18.8	18.9-19.3	19.4-19.6	19.7 ó +
4	14 m. adelante.	15.0 ó -	15.1-15.3	15.4-15.6	15.7-15.8	15.9 ó +



Federación Cubana de Esgrima



Edad: 14, Sexo: Femenino						
Evaluación		5	4	3	2	1
No	Pruebas					
1	14X4 m.	13.8 ó -	13.9-14.0	14.1-14.2	14.3-14.4	14.5 ó +
2	9 m. adelante.	6.3 ó -	6.4-6.6	6.7-6.9	7.0-7.2	7.3 ó +
3	14 m. atrás.	18.2 ó -	18.3-18.4	18.5-18.7	18.8-18.9	19.0 ó +
4	14 m. adelante.	14.6 ó -	14.1-14.9	15.0-15.2	15.3-15.5	15.6 ó +

Edad: 15, Sexo: Femenino						
Evaluación		5	4	3	2	1
No	Pruebas					
1	14X4 m.	13.3 ó -	13.4-13.5	13.6-13.7	13.8-13.9	14.0 ó +
2	9 m. adelante.	5.9 ó -	6.0-6.1	6.2-6.4	6.5-6.7	6.8 ó +
3	14 m. atrás.	17.7 ó -	17.8-18.0	18.1-18.3	18.4-18.6	18.7 ó +
4	14 m. adelante.	14.1 ó -	14.2-14.4	14.5-14.7	14.8-15.0	15.1 ó +

Edad: 16, Sexo: Femenino						
Evaluación		5	4	3	2	1
No	Pruebas					
1	14X4 m.	13.1 ó -	13.2-13.3	13.4-13.5	13.6-13.7	13.8 ó +
2	9 m. adelante.	5.6 ó -	5.7-5.8	5.9-6.2	6.3-6.6	6.7 ó +
3	14 m. atrás.	17.6 ó -	17.7-17.9	18.0-18.2	18.3-18.5	18.6 ó +
4	14 m. adelante.	14.1 ó -	14.2-14.4	14.5-14.7	14.8-15.0	15.1 ó +

Edad: 17, Sexo: Femenino						
Evaluación		5	4	3	2	1
No	Pruebas					
1	14X4 m.	12.8 ó -	12.9-13.0	13.1-13.2	13.3-13.4	13.4 ó +
2	9 m. adelante.	5.5 ó -	5.6-5.7	5.8-6.0	6.1-6.3	6.4 ó +
3	14 m. atrás.	17.2 ó -	17.3-17.5	17.6-17.8	17.9-18.2	18.3 ó +
4	14 m. adelante.	13.6 ó -	13.7-13.8	13.9-14.0	14.1-14.3	14.4 ó +

Edad: 18, Sexo: Femenino						
Evaluación		5	4	3	2	1
No	Pruebas					
1	14X4 m.	12.6 ó -	12.7-12.8	12.9-13.0	13.1-13.2	13.3 ó +
2	9 m. adelante.	5.5 ó -	5.6-5.8	5.9-6.0	6.1-6.2	6.3 ó +
3	14 m. atrás.	17.0 ó -	17.1-17.3	17.4-17.6	17.7-17.9	18.0 ó +
4	14 m. adelante.	13.0 ó -	13.1-13.3	13.4-13.6	13.7-13.9	14.0 ó +

Edad: 19, Sexo: Femenino						
Evaluación		5	4	3	2	1
No	Pruebas					
1	14X4 m.	12.3 ó -	12.4-12.5	12.6-12.7	12.8-12.9	13.0 ó +
2	9 m. adelante.	5.3 ó -	5.4-5.5	5.6-5.8	5.9-6.1	6.2 ó +
3	14 m. atrás.	16.7 ó -	16.8-16.9	17.0-17.2	17.3-17.5	17.6 ó +
4	14 m. adelante.	12.5 ó -	12.6-12.8	12.9-13.1	13.2-13.4	13.5 ó +





Edad: 20, Sexo: Femenino						
Evaluación		5	4	3	2	1
No	Pruebas					
1	14X4 m.	12.1 ó -	12.2-12.3	12.4-12.5	12.6-12.7	12.8 ó +
2	9 m. adelante.	5.3 ó -	5.4-5.6	5.7-5.9	6.0-6.2	6.3 ó +
3	14 m. atrás.	16.5 ó -	16.6-16.8	16.9-17.1	17.2-17.4	17.5 ó +
4	14 m. adelante.	12.6 ó -	12.7-12.9	13.0-13.2	13.3-13.5	13.6 ó +

Edad: + 20, Sexo: Femenino						
Evaluación		5	4	3	2	1
No	Pruebas					
1	14X4 m.	12.1 ó -	12.2-12.3	12.4-12.5	12.6-12.7	12.8 ó +
2	9 m. adelante.	5.3 ó -	5.4-5.6	5.7-5.9	6.1-6.2	6.3 ó +
3	14 m. atrás.	16.3 ó -	16.4-16.6	16.7-16.9	17.0-17.3	17.4 ó +
4	14 m. adelante.	12.4 ó -	12.5-12.7	12.8-13.0	13.1-13.3	13.4 ó +

Masculino

Edad: 12, Sexo: Masculino						
Evaluación		5	4	3	2	1
No	Pruebas					
1	14X4 m.	13.5 ó -	13.6-13.7	13.8-13.9	14.0-14.2	14.3 ó +
2	9 m. adelante.	6.7 ó -	6.8-6.9	7.0-7.1	7.2-7.3	7.4 ó +
3	14 m. atrás.	18.3 ó -	18.4-18.5	18.6-18.7	18.8-18.9	19.0 ó +
4	14 m. adelante.	13.3 ó -	13.4-13.5	13.6-13.7	13.8-13.9	14.0 ó +

Edad: 13, Sexo: Masculino						
Evaluación		5	4	3	2	1
No	Pruebas					
1	14X4 m.	13.1 ó -	13.2-13.4	13.5-13.7	13.8-14.0	14.1 ó +
2	9 m. adelante.	6.4 ó -	6.5-6.7	6.8-7.0	7.1-7.3	7.4 ó +
3	14 m. atrás.	17.9 ó -	18.0-18.2	18.3-18.5	18.6-18.7	18.8 ó +
4	14 m. adelante.	13.0 ó -	13.1-13.2	13.3-13.5	13.6-13.8	13.9 ó +

Edad: 14 Sexo: Masculino						
Evaluación		5	4	3	2	1
No	Pruebas					
1	14X4 m.	12.8 ó -	12.9-13.0	13.1-13.3	13.4-13.7	13.8 ó +
2	9 m. adelante.	6.1 ó -	6.2-6.4	6.5-6.7	6.8-6.9	7.0 ó +
3	14 m. atrás.	17.5 ó -	17.6-17.8	17.9-18.0	18.1-18.3	18.4 ó +
4	14 m. adelante.	12.8 ó -	12.9-13.0	13.1-13.3	13.4-13.6	13.7 ó +

Edad: 15, Sexo: Masculino						
Evaluación		5	4	3	2	1
No	Pruebas					
1	14X4 m.	11.9 ó -	12.0-12.2	12.3-12.5	12.6-12.8	12.9 ó +
2	9 m. adelante.	5.7 ó -	5.8-5.9	6.0-6.2	6.3-6.4	6.5 ó +
3	14 m. atrás.	17.1 ó -	17.2-17.4	17.5-17.7	17.8-17.9	18.0 ó +
4	14 m. adelante.	12.3 ó -	12.4-12.6	12.7-12.9	13.0-13.2	13.3 ó +



Federación Cubana de Esgrima



Edad: 16, Sexo: Masculino						
Evaluación		5	4	3	2	1
No	Pruebas					
1	14X4 m.	11.4 ó -	11.5-11.7	11.8-12.0	12.1-12.3	12.4 ó +
2	9 m. adelante.	5.4 ó -	5.5-5.7	5.8-6.0	6.1-6.3	6.4 ó +
3	14 m. atrás.	16.8 ó -	16.9-17.1	17.2-17.4	17.5-17.6	17.7 ó +
4	14 m. adelante.	12.1 ó -	12.2-12.4	12.5-12.7	12.8-13.0	13.1 ó +

Edad: 17, Sexo: Masculino						
Evaluación		5	4	3	2	1
No	Pruebas					
1	14X4 m.	11.0 ó -	11.1-11.3	11.4-11.6	11.7-11.9	12.0 ó +
2	9 m. adelante.	5.1 ó -	5.2-5.4	5.5-5.7	5.8-5.9	6.0 ó +
3	14 m. atrás.	16.3 ó -	16.4-16.6	16.7-16.9	17.0-17.3	17.4 ó +
4	14 m. adelante.	12.0 ó -	12.1-12.3	12.4-12.7	12.8-13.0	13.1 ó +

Edad: 18, Sexo: Masculino						
Evaluación		5	4	3	2	1
No	Pruebas					
1	14X4 m.	10.7 ó -	10.8-10.9	11.0-11.3	11.4-11.5	11.6 ó +
2	9 m. adelante.	5.0 ó -	5.1-5.3	5.4-5.6	5.7-5.9	6.0 ó +
3	14 m. atrás.	16.1 ó -	16.2-16.3	16.4-16.7	16.8-17.0	17.1 ó +
4	14 m. adelante.	12.3 ó -	12.4-12.6	12.7-12.9	13.0-13.2	13. ó +

Edad: 19, Sexo: Masculino						
Evaluación		5	4	3	2	1
No	Pruebas					
1	14X4 m.	10.5 ó -	10.6-10.8	10.9-11.1	11.2-11.4	11.5 ó +
2	9 m. adelante.	5.0 ó -	5.1-5.2	5.3-5.5	5.6-5.8	5.9 ó +
3	14 m. atrás.	16.0 ó -	16.1-16.3	16.4-16.6	16.7-16.8	16.9 ó +
4	14 m. adelante.	12.0 ó -	12.1-12.2	12.3-12.5	12.6-12.7	12.8 ó +

Edad: 20, Sexo: Masculino						
Evaluación		5	4	3	2	1
No	Pruebas					
1	14X4 m.	10.5 ó -	10.6-10.7	10.8-11.0	11.1-11.3	11.4 ó +
2	9 m. adelante.	5.0 ó -	5.1-5.2	5.3-5.5	5.6-5.8	5.9 ó +
3	14 m. atrás.	16.0 ó -	16.1-16.2	16.3-16.5	16.6-16.8	16.9 ó +
4	14 m. adelante.	12.3 ó -	12.4-12.6	12.7-12.9	13.0-13.2	13.3 ó +

Edad: + 20, Sexo: Masculino						
Evaluación		5	4	3	2	1
No	Pruebas					
1	14X4 m.	10.4 ó -	10.5-10.6	10.7-10.9	11.0-11.2	11.3 ó +
2	9 m. adelante.	4.8 ó -	4.9-5.2	5.3-5.5	5.6-5.8	5.9 ó +
3	14 m. atrás.	15.8 ó -	15.9-16.0	16.1-16.4	16.5-16.8	16.9 ó +
4	14 m. adelante.	11.7 ó -	11.8-12.0	12.1-12.4	12.5-12.6	12.7 ó +





Método estadístico matemático que debe aplicarse para establecer los valores reales de rango en los test pedagógicos y normativas de selección.

En todo proceso de enseñanza y de instrucción, es muy importante, por no decir lo más importante, el concepto de evaluación. O sea, no es programar sólo una prueba, sino definir, ¿Qué queremos medir? o ¿Qué resultados esperamos que nuestros alumnos alcancen? Esto nos lleva a prever todo el sistema evaluativo de los contenidos programados, para el control del cumplimiento de los objetivos previstos. Debido a ello, sugerimos que todos los entrenadores, así como las instancias metodológicas, velen por cumplir con los requisitos de la metrología deportiva y los postulados de la pedagogía general.

Al confeccionar escalas, parámetros, rangos y otras comparaciones estadístico-matemáticas, a partir de pruebas y comprobaciones; recomendamos aplicar los principios de validez y confiabilidad, ilustrados a continuación, pues esta fórmula está estandarizada para las mediciones deportivas. El procedimiento es sencillo, se apoya sobre la media de cada prueba (el promedio) y su desviación estándar más o menos. Son aspectos que todos de una forma u otra hemos utilizado en el control de test y pruebas normativas.

Cuando las pruebas o test, enmarcan parámetros de tiempo, (carreras o realizaciones en la unidad de tiempo), se aplica el **1er ejemplo** evaluativo.

Si las pruebas miden, saltabilidad, centímetros, repeticiones u otras acciones técnicas o de efectividad, aplicarse el **2do ejemplo** evaluativo.

Aplicar medias y desviaciones a poblaciones que se desarrollan o conviven en entornos muy similares en la realidad práctica, es de mayor objetividad, que establecer medias nacionales o patrones generales con diferencias notables.

Escala estándar para evaluar los test pedagógicos y normativas				
Fórmula: $X \pm \sqrt{\quad}$				
Ej: No. 1			Ej: No. 2	
Pruebas con toma de tiempos.			Para pruebas cuantificables, (Repeticiones)	
↓	MAL=	MEDIA+3	DESVIACIONES=EXCELENTE	
	SUFICIENTE =	MEDIA+2	DESVIACIONES =MUY BIEN	
	SATISFACTORIO =	MEDIA+1	DESVIACION =BIEN	
	BIEN =	MEDIA-1	DESVIACION =SATISFACTORIO	
	MUY BIEN =	MEDIA-2	DESVIACIONES =SUFICIENTE	
	EXCELENTE =	MEDIA-3	DESVIACIONES =MAL	
			↑	





Ejemplos:

ESTADISTICA	S. LONG	CUCL	30 MTS
MEDIA	1,.07	25	4.58
DES.STANDAR	0.378078	4.8	0.93
MEDIA + 1 D.S	2..34	30.1	5.01
MEDIA + 2 D.S	2.72	34.7	5.44
MEDIA + 3 D.S	3.10	39.3	5.87
MEDIA – 1 D.S	1.59	20.6	4.14
MEDIA – 2 D.S	1.21	15.99	4.09
MEDIA – 3 D.S	0.83	11.38	3.65

Para todo tipo de evaluación debemos usar, la escala de puntuación del 1 al 5, lo que al aplicar la desviación estándar correspondería a los ejemplos expuesto anteriormente:

5 = **MB**, 4 = **B**, 3 = **R**, 2 = **Mal**, 1 = Deficiente.

Los valores que se encuentren en, / + - 3 /, desviaciones, deben ser observados por corresponder a las exigencias del Alto Rendimiento, y a las zonas de Carga Límite y Fatal, donde puede ser dañado el Techo Funcional del atleta novel, sino está aún preparado para ello. Esto sucede cuando se queman o violan etapas. Por lo que más que estar contentos con un resultado en estos rangos, debemos ser cuidadosos con lo que pasa internamente en el atleta. (Potencial de Entrenamiento y Condición del Deportista) Es por ello, que para los próximos 4 años, sugerimos que cada zona geográfica o territorio basados en toda su problemática y posibilidades reales, archiven los resultados de sus baterías de pruebas normativas, y/o test pedagógicos, lo que permitirá ser más objetivos en lo que normemos.



A photograph of two fencers in white gear competing in a match. The fencer on the left is in a high, jumping position, while the fencer on the right is in a lower, lunging position. The background is filled with a large, dark crowd of spectators. The word "Anexos" is overlaid in a large, stylized font with a yellow-to-orange gradient and a drop shadow.

Anexos



Anexo (I) Cualidades Volitivas

Marque con una cruz (x) en cada proposición cómo se manifiesta su actitud en las diferentes tareas del entrenamiento. Para ello utilice la escala que está a la derecha.

Proposición		Manifestaciones				
		S	C s	A v	Cn	N
1	Me dispongo rápidamente a repetir los movimientos que no me han salido bien					
2	Estoy siempre dispuesto a superar las dificultades para alcanzar el objetivo.					
3	Me manifiesto disciplinado a pesar de que mi equipo esté perdiendo.					
4	Realizo adecuadamente la tarea planteada a pesar de existir situaciones que dificulten el entrenamiento.					
5	Acepto los regaños o sanciones después del entrenamiento o competencia sin dar respuestas indeseables.					
6	Me esfuerzo por realizar las técnicas completas.					
7	Recuerdo perfectamente las tareas de los entrenamientos anteriores.					
8	Siempre estoy dispuesto a realizar nuevas técnicas de mayor dificultad.					
9	Me manifiesto alegre cuando recibo una tarea difícil en el entrenamiento.					
10	Me dedico rápidamente a la realización de técnicas difíciles o peligrosas.					
11	Permanezco controlado en una competencia a pesar de que mis compañeros están nervi					
12	Alcanzo buen resultado con público, familiares o compañeros presentes.					
13	Realizo de forma resuelta los movimientos sabiendo que le han aumentado su grado de dificultad. Ej. voy a realizar sin ayuda, por 1era vez un movimiento técnico.					
14	Sufro una caída y trato de continua bien con otra técnica o movimiento.					
15	Me lastimo en la competencia y trato de continuar haciendo mi mejor trabajo.					

Este test consta de 15 preguntas que se evalúan de 5 a 1 puntos de la siguiente forma:

- **Siempre** - 5 pts.
- **Casi siempre** - 4 pts.
- **A veces** - 3pts.
- **Casi nunca** - 2 pts.
- **Nunca** - 1 pts.





(Evaluación)

Las cualidades volitivas que se evalúan son:

Cualidades Volitivas	Preguntas
Orientación hacia un fin	(1, 2, 3)
Perseverancia	(4, 5, 6)
Valentía y determinación	(7, 8, 9)
Iniciativa y autocontrol	(10, 11, 12)
Espíritu de lucha	(13, 14, 15)

Evaluación de los resultados

- ⇒ Se sacan las medias por cualidades y se le da el valor según la escala creada, en este caso, los puntos por cualidades oscilan entre 3 y 5, ya que existen 3 preguntas por cada cualidad y la escala es de 5 puntos en forma descendente.
- ⇒ El total de puntos de todo el test, es decir, las 5 cualidades que se evalúan serán entre 15 puntos.
- ⇒ Se colocan las medias por cualidades. Si la suma es 11, entonces la media sería y así sucesivamente según la suma que se obtenga en las 3 preguntas por cualidades, se dividen entre 3 para la media.

La tabla sería:

Puntos alcanzados	Media	Calificación
3 a 6	1.00 - 2.00	Bajo nivel de desarrollo
7 a 11	2.33 - 3.66	Nivel de medio desarrollo
12 a 15	4.00 - 5.00	Alto nivel de desarrollo

Materiales:	Sujetos
Cuestionario	Investigador
Hojas	Sujeto de investigación
Lápiz ó Bolígrafo	Protocolista
Nota: Usted realizará las tres funciones.	

Objetivos:

1. Utilizar de modo independiente el método de la medición sobre los tipos de cualidades volitivas.
2. Valorar los resultados obtenidos aplicando los conocimientos relacionados con los atributos de los tipos de cualidades volitivas.





Anexo (II)

TEST APC: Actitud para la competencia

Nombre: _____ Fecha: ____/____/____

INSTRUCCIONES:

Imagínese de la forma más clara y lógica la próxima competencia y responda a cada una de las opiniones que se le relacionan más abajo. Si estás de acuerdo con ellas escriba en la hoja junto al número correspondiente con una (X) en la columna “SI”, en caso de pensar de otra forma, marque en la columna “NO”, no debe pensar mucho tiempo en cada pregunta.

	Preguntas	Si	No
1	Estoy listo para demostrar un alto rendimiento.		
2	Estoy mejor preparado para la competencia que mis contrarios.		
3	Deseo demostrar altos resultados en esta competencia.		
4	Temo hacer quedar mal a mi equipo.		
5	Estoy físicamente bien preparado para la competencia.		
6	En la competencia habrá muchos y muy diversos contrarios.		
7	Esta es una competencia muy importante para mí.		
8	En este momento las relaciones con mi entrenador son tensas.		
9	Estoy en buena forma deportiva.		
10	Conozco mal a mis contrarios.		
11	Esta es una competencia muy decisiva para mí.		
12	Los conflictos con mis compañeros de equipo me molestan para prepararme debidamente en esta competencia.		
13	Estoy seguro que puedo ejecutar las tareas que me han encomendado en esta competencia.		
14	No le temo a mis contrarios.		
15	Pienso que esta será una competencia difícil.		
16	Mi exitosa situación en la competencia es importante para todo el equipo.		
17	Estoy contento con los resultados de la última competencia.		
18	En la próxima competencia tendré contrarios “incómodos”.		
19	Me es importante actuar bien en esta competencia.		
20	Me parece que los compañeros de mi equipo no creen en mis posibilidades de tener éxito.		
21	Estoy seguro de mis fuerzas.		
22	Yo le ganaré a mis contrarios.		
23	Pienso constantemente en la próxima competencia.		
24	En esta competencia temo defraudar a mi entrenador.		
25	Estoy bien preparado técnicamente para la próxima competencia.		
26	Entre mis contrarios hay algunos de los que no sé nada.		
27	Espero con impaciencia la próxima competencia.		
28	El entrenador valora altamente mi preparación para esta competencia.		





(Evaluación)

Test: APC

Se dará un punto por cada respuesta correcta de acuerdo a la guía.

1	NO	8	SI	15	SI	22	NO
2	NO	9	NO	16	SI	23	SI
3	SI	10	SI	17	NO	24	SI
4	SI	11	SI	18	SI	25	NO
5	NO	12	SI	19	SI	26	SI
6	SI	13	SI	20	SI	27	SI
7	SI	14	SI	21	NO	28	NO

Para obtener el nivel que han alcanzado en el estado de disposición psíquica se tomarán los siguientes indicadores:

Entereza de la fuerzas (CE), Valoración de la fuerza de los contrarios (CON), Significado de la competencia (SIG), Orientación hacia las opiniones de otras personas (OP). Para obtener el nivel propiamente de cada uno de los indicadores nos orientamos por la siguiente escala:

<u>SIG y CON</u>	0 – 3	Actitud Baja
	4	Actitud Promedio
	5 – 7	Actitud Alta
<u>CE y OP</u>	0 – 3	Actitud Alta
	4	Actitud Promedio
	5 – 7	Actitud Baja

Preguntas de cada Indicador

CE	CON	SIG	OP
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28

Evaluación de cada área

<p><u>Certeza de la Fuerza</u></p> <p>0-3 Seguro de sus fuerzas 4 Promedio 5-7 No está seguro de sus fuerzas</p>	<p><u>Significado de la Competencia</u></p> <p>0-3 Pocos deseos de participar 4 Promedio 5-7 Gran deseo de participar</p>
<p><u>Orientación hacia la opinión de otros</u></p> <p>0-3 Alta orientación 4 Promedio 5-7 Baja orientación</p>	<p><u>Valoración de las Fuerzas del Contrario</u></p> <p>0-3 Subvaloración de la fuerza del contrario 4 Promedio o igual posibilidad 5-7 Alta valoración de las fuerzas del contrario</p>



Ciudad deportiva

Vía Blanca y Boyero , Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana

Pág. Web: <http://www.inder.cu>

Email esgrima@inder.cu Teléfono (537) 6485025 Fax (537)



Federación Cubana de Esgrima



Anexo (III) Test de los motivos deportivos D.S BUTT (I Variante)

Nombre y apellidos: _____ Edad: _____ Deporte: _____
Edad deportiva: _____

Instrucciones:

Conteste todas las preguntas marcando SI o NO. Si la pregunta no se le puede aplicar a tu deporte responda NO, ya que usted no ha tenido la sensación. Si crees que la mejor respuesta es "alguna vez" conteste SI. Recuerde marcar todas las preguntas.

Durante los últimos meses, mientras participas (entrenas o compites) en _____
¿Te has sentido?:

Preguntas

	Si	No
1 ¿Indiferente y cansado/a?	_____	_____
2 ¿Decidido/a a ser el primero?	_____	_____
3 ¿Emocionado/a?	_____	_____
4 ¿Como queriendo ayudar a otros a mejorar?	_____	_____
5 ¿Lleno/a de energías?	_____	_____
6 ¿Irritable sin razón alguna?	_____	_____
7 ¿Como si ganar fuera muy importante para ti?	_____	_____
8 ¿Muy amigable hacia el grupo (compañero, equipo o club)?	_____	_____
9 ¿Impulsivo?	_____	_____
10 ¿Irritado/a porque alguien lo hizo mejor que tú?	_____	_____
11 ¿Más feliz que nunca?	_____	_____
12 ¿Culpable por no hacerlo mejor?	_____	_____
13 ¿Poderoso/a?	_____	_____
14 ¿Muy nervioso/a?	_____	_____
15 ¿Complacido/a porque alguien lo hizo bien?	_____	_____
16 ¿Que estabas haciendo más de lo que podías?	_____	_____
17 ¿Que querías llorar?	_____	_____
18 ¿Con deseos de botar a alguien?	_____	_____
19 ¿Más interesado/a en tu deporte que en otras cosas?	_____	_____
20 ¿Disgustada porque no ganaste?	_____	_____
21 ¿Con ganas de hacer algo por el equipo o grupo?	_____	_____
22 ¿Como si te quisieras fajar con el que se interponga en tu camino (empujándolo, golpeándolo)?	_____	_____
23 ¿Tu has logrado algo (una destreza) bastante nueva para ti?	_____	_____
24 ¿Como si los otros obtuvieran más de lo que merecen (más de la parte justa de atención o recompensa)?	_____	_____
25 ¿Como para felicitar a alguien porque lo hizo bien?	_____	_____





(Evaluación)

Este cuestionario de 25 ítems valora 5 áreas distintas de la motivación: Conflicto, Rivalidad, Suficiencia, Cooperación, Agresividad.

Cada respuesta positiva suma puntos (+) si la respuesta es negativa la puntuación es nula, es decir no suma.

La evaluación se realiza por cada área y después se procede a una sumatoria total excluyendo el área de conflicto; entonces se haría sobre la base de 20 puntos.

Distribución de ítems por áreas.

Conflicto	1	6	12	14	17
Rivalidad	2	7	10	20	24
Suficiencia	3	11	16	19	23
Cooperación	4	8	15	21	25
Agresividad	5	9	13	18	22

Evaluación por áreas:

Cada respuesta SI da 1 punto

Conflicto: 2 puntos en adelante es Significativo, de 0 – 1 puntos es normal.

Rivalidad, Suficiencia y Agresividad: 3 puntos y más es Significativo, es positivo la presencia de la cualidad.

Cooperación: 4 y 5 puntos es significativo, positivo.

Evaluación general del Test: *(Exceptuando Conflicto)*

Menos de 11 puntos = Baja motivación

De 12 – 14 puntos = Mediana motivación

De 15 – 20 puntos = Alta





Anexo (IV) Test de inventario de rendimiento psicológico

Nombre----- **Deporte**----- **Fecha**-----

Marque con una cruz en cada proposición la elección que usted considere sobre las fuerzas y las debilidades mentales que usted posee. Para ello tenga en cuenta la escala:

5. —SIEMPRE/ 4.- CASI SIEMPRE / 3.- ALGUNAS VECES/ 2.- CASI NUNCA / 1.-NUNCA

1.- Me veo más como un perdedor que como un ganador durante la competencia-----

2.- Me enojo y frustró en la competencia-----

3.- Me distraigo y pierdo la concentración en la competencia-----

4.- Antes de competir me veo rindiendo perfectamente-----

5.- Estoy altamente motivado para competir lo mejor posible-----

6.- Puedo mantener una afluencia de energía positiva durante la competencia-----

7.- Soy un pensador positivo durante la competencia-----

8.- Creo en mí mismo como competidor-----

9.- Me pongo nervioso o miedoso en la competencia-----

10.- Parece que mi cabeza se acelera durante los momentos críticos de la competencia-----

11.- Practico mentalmente mis habilidades físicas-----

12.- Las metas que me he impuesto me hacen trabajar mucho-----

13.- Puedo disfrutar de la competencia aunque me enfrente a muchos problemas difíciles-----

14.- Me digo cosas negativas durante la competencia-----

15.- Pierdo la confianza rápidamente-----

16.- Las equivocaciones me llevan a sentir y pensar negativamente-----

17.- Puedo borrar emociones que interfieren y volverme a concentrar---

18.- La visualización de mi deporte me es fácil-----

19.- No me tiene que empujar para competir o entrenar fuertemente-----

20.- Tiendo a sentirme aplastado emocionalmente cuando las cosas se vuelven en mi contra---

21.- Yo hago un ciento por ciento de esfuerzo cuando compito sin importarme nada-----

22.- Puedo rendir en el pico máximo de mi talento durante la competencia

23.- Mis músculos se tensionan demasiado durante la competencia-----

24.- Mi mente se aleja de la lucha durante la competencia-----

25.- Yo me visualizo saliendo de situaciones difíciles en la competencia---



Federación Cubana de Esgrima



- 26.- Estoy dispuesto a dar todo lo necesario para llegar a mi máximo potencial como competidor---
- 27.- Entreno con alta intensidad positiva----
- 28.- Puedo cambiar estados emocionales negativos a positivos por medio del control mental-----
- 29.- Soy un competidor con fortaleza mental-----
- 30.- Hechos incontrolables como el miedo, oponentes tramposos y pensamientos negativos me perturban.-----
- 31.- Mientras compito me encuentro pensando en equivocaciones pasadas u oportunidades perdidas-----
- 32.- Uso imágenes mientras compito que me ayudan a competir mejor---
- 33.- Me aburro y me agoto-----
- 34.- Me lleno de sensaciones de desafío y me inspiro en situaciones difíciles-----
- 35.- Mis entrenadores dirían que yo tengo una buena actitud-----
- 36.- Yo proyecto la imagen de un luchador confiado-----
- 37.- Puedo mantenerme calmado durante la competencia cuando estoy confundido por problemas--
- 38.- Mi concentración se rompe fácilmente-----
- 39.- Cuando me veo compitiendo puedo ver y sentir las cosas vívidamente---
- 40.- Me despierto por la mañana y estoy realmente excitado por entrenar y competir----
- 41.- Competir en este deporte me da una sensación genuina de alegría y plenitud----
- 42.- Puedo transformar una crisis en oportunidad-----





(Evaluación)

Este test consta de 42 preguntas, se evalúan 7 áreas de habilidades mentales. A cada área le corresponden 6 ítems en un mismo orden de sucesión.

No Área ítems

- A. Autoconfianza: 1- 8- 15- 22- 29- 36
- B. Energía negativa: 2- 9- 16- 23- 30- 37
- C. Control de la atención: 3- 10- 17- 24- 31- 38
- D. Control visual y de imágenes: 4- 11- 18- 25- 32- 39
- E. Nivel motivacional: 5- 12- 19- 26- 33- 40
- F. Energía positiva: 6- 13- 20- 27- 34- 41
- G. Control de actitud: 7- 14- 21- 28- 35- 42

Se emplea una escala de valores de uno (1) a cinco (5) puntos, en algunos ítems es ascendente (1-5) y en otros descendente (5-1)

En forma ascendente aparecen los ítems:

1,2,3,9,10,14,15,16,20,23,24,30,31,33 y 38

En forma descendente aparecen los ítems:

4,5,6,7,8,11,12,13,17,18,19,21,22,25,26,27,28,29,32,34,35,36,
37, 39, 40,41 y 42

La evaluación es como sigue:

Entre 6 y 19..... Necesita ayuda especial

Entre 20 y 25... Tiempo para mejorar

Entre 26 y 30... Habilidades excelentes.

Esto es en cada área.

Para todo el test.

De 42 a 136 Necesita ayuda especial (NA)

De 137 a 178 Tiempo para mejorar (TM)

De 179 a 210 Habilidades excelentes (HE)

Cada área se puede interpretar así:

- 1.- Confianza del sujeto en sus fuerzas
- 2.- Sujeto frustrado
- 3.- Capacidad para mantenerse concentrado en el entrenamiento y competencia.
- 4.-Forma en que es capaz de representarse en el plano mental todas las acciones
- 5.- En estrecha relación con la autoconfianza (Motivación)
- 6.- Un sujeto realizado
- 7.- La actitud consecuente que tiene siempre.





Anexo (V) Test de temperamento de M. Fuentes Y J. Román.

A continuación Ud. encontrará un conjunto de proposiciones que se refieren a diversas formas de actuar las personas, Ud. deberá responder cada una tomando en consideración sus propias características. Para ello utilizará la siguiente forma de expresar sus respuestas:

- I. **(MC)** Muy característico en mí 5 ptos.
- II. **(CM)** Característico en mí 4 ptos
- III. **(IN)** Indeciso 3 ptos.
- IV. **(PC)** Poco característico en mí 2 ptos.
- V. **(NC)** Nada característico 1 ptos.

De acuerdo con la respuesta seleccionada por Ud., escribirá el número que le corresponda a la izquierda de cada proposición. Contéstelas todas pero no se detenga a valorar un tiempo excesivamente. Es preferible su decisión más espontánea. Sea sincero en sus respuestas.

Preguntas

1. Cuando no me interesa una actividad, si puedo la abandono rápidamente y empiezo otra.
2. Ofendo con facilidad.
3. Hablo poco y me gusta hablar en voz baja y despacio.
4. Ante el fracaso suelo desconsolarme
5. Mi estado de ánimo generalmente es vivo
6. Soy inestable.
7. No acostumbro gastar mis fuerzas en vano.
8. Suelo sentir nostalgia ante los cambios de tiempo
9. Capto rápidamente lo nuevo
10. Me impaciento con facilidad
11. En ocasiones llego a ser indolente
12. Mi humor característico es triste y apesadumbrado





13. Me caracterizo por hablar claro y rápido
14. Frecuentemente soy brusco en el trato con las personas
15. Generalmente me mantengo ecuánime ante situaciones desagradables imprevistas
16. Casi siempre me siento mal cuando estoy en ambiente desconocido
17. Me impaciento constantemente por conocer algo nuevo
18. Soy bullicioso
19. Soy un poco susceptible al enfrentar reveses
20. Sufro por motivos sin importancia, lo que frena mi actividad
21. Soy muy sociable establezco amistades con facilidad
22. Cuando me molesto por algún motivo me muestro agresivo
23. Generalmente soy paciente
24. No tengo confianza en mis propias fuerzas y a veces me siento incapaz
25. Suelo emprender con disposición los nuevos trabajos y actividades
26. Tiendo a tomar decisiones precipitadas
27. Generalmente cambio con lentitud de una actividad a otra
28. Prefiero la soledad
29. Me adapto con facilidad a las situaciones nuevas
30. Generalmente acompaño mis expresiones verbales con gestos y mímicas acentuadas
31. Mantengo un comportamiento pausado en mis relaciones con los demás
32. Me indispone en el alto ritmo de trabajo
33. Soy decidido en mis actos
34. Frecuentemente soy impulsivo e impetuoso
35. Me gusta ser ordenado y metódico
36. Las ofensas y faltas de los demás me deprimen y me provocan tristeza



Federación Cubana de Esgrima



37. Cambio con facilidad el foco de atención, puedo pasar rápidamente de un trabajo a otro
38. Con facilidad me muestro desconfiado y receloso
39. En la mayoría de las ocasiones gesticulando poco al hablar
40. Soy propenso a ensimismarse y abstraerme en mis pensamientos
41. Soy generalmente enérgico, activo, rápido y muestro iniciativas
42. En mi son propios los movimientos bruscos y violentos
43. Soy controlado en la expresión de mis ímpetus emocionales
44. Me fadigo con facilidad
45. Casi siempre tengo un buen sentido del humor
46. Con frecuencia presento cambios bruscos en mi comportamiento
47. Me caracterizo por ser tranquilo, lento y sosegado
48. Soy impresionable
49. Por lo regular soy alegre y jovial
50. Soy inestable en mis propósitos
51. Generalmente mi lenguaje es pesado, regulado y sin demostraciones emocionales
52. Soy retraído al iniciar nuevas relaciones humanas
53. Casi nunca me muestro torpe al iniciar las relaciones humanas.
54. Me irrito con facilidad
55. Los estímulos fuertes y prolongados no estimulan mi actividad
56. Llora con facilidad



(Evaluación) Test de temperamento

Objetivo

- I. Utilizar de modo independiente el método de la medición sobre los tipos de temperamento.
- II. Valorar los resultados obtenidos aplicando los conocimientos relacionados con los atributos de los tipos de temperamentos.

Materiales	Sujetos
Cuestionario	Investigador
Hojas	Sujeto de investigación
Lápiz ó bolígrafo	Protocolista

Nota: Usted realizará las tres funciones.

Evaluación:

Este test consta de 56 preguntas que se evalúan de 5 a 1 puntos de la siguiente forma:

- ⇒ Muy característico en mí 5 ptos.
- ⇒ Característico en mí 4 ptos
- ⇒ Indeciso 3 ptos.
- ⇒ Poco característico en mí 2 ptos.
- ⇒ Nada característico 1 pto.

El tipo de temperamento se evalúa en las siguientes preguntas:

Cualidad	Preguntas
Sanguíneo	1- 5- 9- 13- 17-21-25-29-33-37-41-45-49-53
Colérico	2- 6-10-14- 18-22-26-30-34-38-42-46-50-54
Flemático	3- 7 -11-15-19-23-27-31-35-39-43-47-51-55
Melancólico	4-8-12- 16-20-24-28-32-36-40-44-48-52-56

Evaluación de los resultados

Para su evaluación se suman los valores con los cuáles el atleta respondió cada ítem, según la escala y de acuerdo a los que responden en cada tipo de temperamento. Esto nos arroja los tipos de temperamentos predominantes en cada sujeto y cuál es el segundo de mayor puntaje.

Cada tipo de temperamento se evalúa con la siguiente escala:

- ⇒ **14-41** Baja presencia Bajo
- ⇒ **42-62** Mediana Presencia Medio
- ⇒ **63-70** Alta presencia Alto





Anexo (VI) Test IDARE (Inventario de autovaloración)

(Variante de C. D. Spielberg, A. Martínez – Urrutia, F. González Reigosa, L. Natalicio, y R. Díaz – Guerrero, modificada por J. Grau, B. Castellanos)

Nombre: _____ Fecha: _____

Instrucciones: (Segunda parte)

Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada expresión y llene el círculo del número que indique como se siente ahora mismo, o sea, en este momento. No hay respuestas buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa cómo: **se siente generalmente.**

- 1._ Casi nunca.
- 2._ Algunas veces.
- 3._ Frecuentemente.
- 4._ Casi siempre.

Preguntas		1	2	3	4
21	Me siento bien				
22	Me canso rápidamente				
23	Siento ganas de llorar				
24	Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo				
25	Me pierdo cosa por no poder decidirme rápidamente				
26	Me siento descansado				
27	Soy una persona tranquila, serena y sosegada				
28	Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas				
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia				
30	Soy feliz				
31	Me inclino a tomar las cosas muy a pecho				
32	Me falta confianza en mi mismo				
33	Me siento seguro				
34	Trato de evitar enfrentar una crisis o dificultad				
35	Me siento melancólico				
36	Estoy satisfecho				
37	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente				
38	Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza				
39	Soy una persona estable				
40	Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado				



Federación Cubana de Esgrima



(Evaluación)

IDARE – Inventario de Autovaloración

I Parte (1 – 20 ítems) Ansiedad Reactiva

A la sumatoria de las preguntas 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17 y 18 se le resta el resultado de la sumatoria de las preguntas 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 y 20. Al resultado obtenido se le suma 50 puntos (suma algebraica)

II Parte (21 – 40 ítems) Ansiedad como Rasgo

A la sumatoria de las preguntas 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38 y 40 se le resta el resultado de la sumatoria de los puntos de las preguntas 21, 26, 27, 30, 33, 36 y 39. Al resultado obtenido se le suma 35 puntos (suma algebraica)

Escala (Valida para ambas partes)

29 y menos Bajo Nivel de Ansiedad

30 – 44 Nivel Medio de Ansiedad

45 y más Alto Nivel de Ansiedad



Ciudad deportiva

Vía Blanca y Boyero , Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana ☆

Pág. Web: <http://www.inder.cu>

Email esgrima@inder.cu Teléfono (537) 6485025 Fax (537)



Federación Cubana de Esgrima



Anexo (VII) Control de la semana (Micro ciclo)

Atleta: _____ Sexo: _____
 Categoría: _____ Semana: _____
 Fecha: _____ del: _____ al _____ Etapa: _____ Periodo: _____ Acento de la Prepa.: _____
 Mesociclo: _____ Numero de Micro: _____ Volumen: _____ Intensidad: _____ Pulso: _____ Arma : _____
 Objetivos: _____

Entrenador: _____ Deporte: Esgrima Centro: _____

Actividad		L		M		M		J		V		S		Total	
		P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
P.F.G.															
General	Calentamiento G.														
	Resistencia														
	Fuerza														
	Rapidez														
	Capacidades Coordinativ.														
	Juegos PRE deportivos														
P.F.E.															
Especial	Calentamiento Especial														
	Resistencia														
	Fuerza														
	Rapidez														
	Capacidades Coord.														
P.T.T.															
Técnico - Táctico	Trab Aux.	Espejo													
		Plastrón													
	Trabajo en Pareja														
	Desplazamientos														
	Clase individual														
	Asalto														
	Test Pedagógicos														
	Competencia de Prepar.														
Competencia de Fund.															
P. Teórica Psicológica															

Observaciones e Incidencia

Evaluación del Microciclo

Microciclo	L	M	M	J	V	S	D	Total
Plan								
Real								
% de Cumplimiento								
Evaluación								

Nota : Rango de Evaluación : 100% al 85% (Bien) / 94 % al 70 % (Regular) / Menos del 70 % (Mal)



Ciudad deportiva
 Vía Blanca y Boyero , Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana ☆
 Pág. Web: <http://www.inder.cu>
 Email esgrima@inder.cu Teléfono (537) 6485025 Fax (537)



Federación Cubana de Esgrima



Anexo (VIII) Micro ciclo

Fecha ___ / ___ / ___ Período _____ Etapa _____ Tipo de micro _____ Volumen _____

Intensidad _____ Meso: _____

Objetivos:

Actividad	L		M		M		J		V		S		D		TOTAL	
	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
P.F.G.																
Calen. General																
Resistencia																
Fuerza																
Rapidez																
Cap. Coordinativas																
Juegos PRE – Dep.																
P.F.E.																
Resistencia																
Fuerza																
Rapidez																
Cap. Coordinativas																
P.T.T.																
Desplazamiento																
Trabajo Med. Aux.																
Trabajo en Pareja																
Asaltos Libre																
Escuela de combate																
Asalto competitivo																
P.T.Psc.																
Compete. Prep.																
Compete. Funda.																
Test Pedagógicos																
Pruebas medicas																
Observaciones :																



Federación Cubana de Esgrima



Anexo (IX)

Unidad de entrenamiento

Equipo: _____ Sexo: _____ Edad: _____

Centro: _____ Deporte: _____ Fecha: ____ / ____ / ____ Periodo: _____ Etapa: _____

Meso ciclo: _____ Micro ciclo: _____ Volumen General: _____ Intensidad: _____

Objetivo: _____

	Actividad	Plan	Real	Indicaciones metod.
Inicial				
Puente de trabajo				
Principal				
Final				



Ciudad deportiva

Vía Blanca y Boyero , Apartado postal: 113400 Zona postal: 34 Ciudad Habana ☆

Pág. Web: <http://www.inder.cu>

Email esgrima@inder.cu Teléfono (537) 6485025 Fax (537)





Anexo (X)
Modelo de visita control integral

Actividad: _____ Disciplina(Deporte): _____

Lugar: _____ Instalación: _____ Lugar : _____

Hora: _____ Fecha: / / / / Entrenador: _____

Metodólogos: _____ Atletas – Equipo: _____

Mesociclo: _____ No : _____ Microciclo : _____ No: _____

I. Cumplimiento del plan de entrenamiento

Asistencia: _____

Preparación Física: _____

Preparación Técnico Táctica: _____

Cumplimiento del sistema de carga programadas _____

Resultados de los test aplicados: _____

Resultados de las competencias preparatoria _____

II. Control a la sesión de entrenamiento

Conclusiones: _____

Recomendaciones _____

Deficiencias _____





III. Cumplimiento de la atención medica

Estado de salud de los atletas: _____

Suplemento dietético: _____

IV. Atención al atleta :

Hospedaje: _____

Alimentación: _____

Recreación: _____

Estudio: _____

V. Diagnóstico del estado de la instalación

Del deporte: _____

Gimnasio de preparación Física: _____

VI. Estado de dotación de los atletas

Necesidades priorizante: _____

VII. Evaluación integral para la competencia clasificatoria

Fortaleza: _____

Debilidades: _____

Posibilidades: _____

Riesgos: _____

Observaciones, indicaciones, recomendaciones

Evaluación

MB ___ B ___ R ___ M ___

Conforme _____ Inconforme _____ Fecha ____ / ____ / 20__

Firmas

Entrenador _____ Metodólogos: _____



Federación Cubana de Esgrima



Anexo (XI)

Protocolo para el control y evaluación al rendimiento competitivo

Deporte: _____ Evento: _____ Categoría : _____ Sexo : _____

Esgrimista: _____ Fecha: _____

Ciudad: _____ Provincia : _____

Entrenador: _____

I.

Cantidad de asaltos	Puntos	
	A favor (+)	En contras (-)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

II. Principales deficiencias del deportista.

III. Desarrollo del calentamiento.

IV. Disciplina de entrenadores y el deportista.





V. Cumplimiento de los objetivos competitivo.

VI. Trabajo de recuperacion.

VII. Estado de salud.

VIII. Asistencia medica y paramedica.

IX. Abastecimiento en la competicion.

X. Comportamiento del arbitraje.

XI. Funcion de los entrenadores en la competicion encia.

XII. Otras incidencias.

Metodólogo _____ **Entrenador** _____





Anexo (XII)

Protocolo para el control de entrenamiento en la semana de la competición

Deporte: _____ Evento: _____ Categoría : _____ Sexo : _____

Deportista : _____ Fecha: _____

Ciudad: _____ Provincia: _____

Entrenador: _____

Objetivo: _____

Estrategia competitiva

Día del microciclo competitivo

Ordenamiento de contenido y carga en la semana:

Ejercicios, volumen e intensidad





Control de la recuperación

Calentamiento general y especial

Evaluación de la sesión

Recomendaciones

Metodólogo _____ Entrenador _____





XVI. Bibliografía para ser consultad

1. Arkadiev, B.A. La esgrima. Moscú. Editorial Deporte y Cultura Física. 1982.
2. Becker, Z. y Dolgar, J. Metodología del entrenamiento de Sable. La Habana. Edición deportiva. 1976.
3. Tishler, D.A. y Keller, C.B. Entrenamiento del esgrimista. Moscú. Editorial Deporte y Cultura Física. 1973.
4. Tishler, D.A. y Midler, M.P. Preparación psicológica del esgrimista.
5. Ozolin, N.G. Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. La Habana. Editorial Científico-Técnica. 1983.
6. Díaz Rey José A. Fundamentos pedagógicos y fisiológicos del entrenamiento de los esgrimistas. La Habana. Editorial Científico-técnica. 1986.
7. Programa de Preparación del Deportista. Esgrima. 1988.
8. Programa para el trabajo político-ideológico. Facultad de Cultura Física. Villa Clara. Msc. Iris G. Mederos Aguirre. 1998-99.
9. González, L. G. (2001). "La tolerancia a las frustraciones en el deportista". www.efdeportes.com Buenos Aires, Año 8, No. 46, febrero.
10. Harris. B. I. Harris. Barcelona, Editorial Hispano Europea. 27p.
11. http://es.wikipedia.org/wiki/Hans_Estructura_personalidad_según_Eysenck
Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 66 - Noviembre de 2003
12. Matveev, L. (1997). "Fundamentos del entrenamiento deportivo". / L. Matveev. Editorial Raduga. 332p.
13. Puni, A. Z. (1969). "La Preparación psicológica para las competiciones deportivas". Moscú: Editorial Fisicultura y Deportes.
14. Zaldívar, D. (2005). "El estrés y sus mecanismos de control". Conferencia especial impartida en la Maestría Psicología del deporte del ISCF Manuel Fajardo. Marzo 2005.

