

PROGRAMA DE PREPARACION INTEGRAL DEL DEPORTISTA (PIPD)

CLAVADOS

Autores: Lic. Rolando Ruiz Pedreguera
Lic. Arnoldo Ramos Mengana
Lic. José Luís Ponce Carratalá
Lic. Raúl Hernández Sereno
Lic. Hugo Pérez de Corcho
Lic. Tania Yoisé Rodríguez Curvelo
Lic. Lino Socorro Alemán
Lic. Lourdes Milagros González Molina
Dr. Bárbaro Gutiérrez Cabrera

COMISIÓN NACIONAL DE CLAVADOS

2016

INDICE

Nota Explicativa.....	4
Introducción.	6
Breve Reseña Histórica.....	7
Reglamentación Básica del Deporte.	11
Sistema de Enseñanza.	31
Generalidades del Proceso de Enseñanza.....	31
Contenido y Metodología de las Etapas de Selección.	41
Sistema de puntuación y tabla de valoración de las pruebas.....	46
Objetivos Generales y Específicos para la iniciación en las Areas Deportivas..	47
Contenido fundamental de trabajo para la enseñanza básica inicial.....	48
Primer año de formación.....	50
Segundo año de formación.....	55
Tercer año de formación.....	61
Sistema de Competencias.....	67
Objetivos Generales y Especiales para las EIDE.....	67
Primer año de preparación en las EIDE.....	69
Contenido y Programas.....	70
Categoría 10-11 años.....	73
Categoría 12-13 años.....	78
Categoría 14-15 años.....	85
Categoría 16-18 años.....	92
Indicaciones Metodológicas.....	98
Orientaciones Metodológicas para la atención médica.....	100
Contenido de la preparación Psicológica.....	102
Descripción de los ejercicios a evaluar en los test de desarrollo motor.....	112
Generalidades y contenido de los test pedagógicos.....	114
Evaluación para 7 y 8 años.....	115

Evaluación para 9 años.....	121
Evaluación para 10/11 años.....	124
Evaluación para 12/13 años.....	127
Evaluación para 14/15 años.....	129
Evaluación para 16/18 años.....	131
Relación alumnos profesor Tiempo de entrenamiento y frecuencia semanal....	134
Programa de enseñanza para las Áreas.....	135
Base para la realización de un Macro.....	136
Plan de entrenamiento para las EIDE.....	137
Plan Gráfico.....	140.
Bibliografía.....	141.

NOTA EXPLICATIVA.

La guía para nuestro trabajo diario actual, esta contenida en los históricos discursos por el Comandante en Jefe FIDEL CASTRO RUZ, en la sesión de clausura del III Congreso del PCC y el de la inauguración de la EIDE de Ciudad de la Habana, donde se expresa que: “El principio

número uno promover con el deporte el bienestar y la salud del pueblo y el número dos buscar campeones”. Para dar cumplimiento cabal a estos principios básicos, los especialistas deportivos debemos trabajar con la calidad y la exigencia requerida, en nuestras esferas de influencia, como cuestión insoslayable.

El programa de preparación del deportista es una herramienta de suma importancia para el trabajo de los especialistas deportivos, cuya utilización eficaz tendrá un valor incuestionable en la proyección del deporte cubano.

Que en cada nivel de enseñanza, consolidación y perfeccionamiento deportivo, se cumple el orden lógico establecido en los contenidos del programa para así poder lograr el objetivo básico de: “desarrollar la masividad y de esta, surjan los futuros talentos que el deporte de alto rendimiento requiere”.

Los planes y programas primero y los sub-sistemas después, fueron los antecedentes lógicos que posibilitaron El programa de preparación del deportista” que en estos momentos tienen en sus manos, como guía fundamental y documento rector para las diferentes instituciones del deporte de alto rendimiento en el país.

La participación de todo el potencial de deportistas deportivos que laboran desde la base, nos ha permitido llegar a una etapa que ha primado el análisis profundo, la sistemática captación y la necesaria actualización, posibilitándonos encausar el desarrollo deportivo a través de los distintos niveles de enseñanza, cuyo orden lógico de contenido tiene una sólida base pedagógica y científica.

Este documento entrará en vigor, en el curso escolar estará en constante análisis teórico y práctico con el fin de que al concluir el cuatrienio quede iniciado el proceso de reelaboración de los nuevos programas, todos los especialistas deportivos del país estén en condiciones de aportar sus experiencias y a su vez participar directamente en el perfeccionamiento, logrando con esto niveles cualitativamente superiores en su confección. Este movimiento deportivo cubano de hoy, tiene un compromiso histórico con los atletas del mañana, el cual nos aprestamos a cumplir apoyándonos en los principios del deporte revolucionario cubano.

INTRODUCCIÓN

- 1- En los últimos años, el clavado mundial ha manifestado un salto de calidad como nunca antes, la tabla de la FINA sufrió modificaciones en la cual se incluyen nuevos saltos de una complejidad extraordinaria, por tal razón hubo que aplicar una tabla abierta en cuanto a los grados de dificultad.
- 2- La elevación de la calidad del deporte en nuestro país es un objetivo a lograr siempre, además del aumento de la masividad en la práctica sistemática de la actividad deportiva, ello impone el poder aplicar un nivel científico-técnico superior en el trabajo de preparación de nuestros clavadistas, avalado por un avance en la superación y caudal de conocimiento de nuestros entrenadores y cuadros científico-docentes.
- 3- El desarrollo científico técnico mundial ha proporcionado la adquisición de medios auxiliares de trabajo, como la cama elástica, sistema de burbuja y otros aparatos especiales, que han permitido en la actualidad el alto rendimiento deportivo en menos tiempo.
- 4- El perfeccionamiento de los métodos de entrenamiento ha traído como consecuencia un aumento considerable de la calidad de los programas de competencia.
- 5- El **Programa Integral de Preparación del Deportista** en clavados, se establece a nivel nacional para todas las instancias tanto en el área como en el alto rendimiento. Es el documento directriz que tiene como fin organizar, planificar y controlar el trabajo técnico-metodológico y educativo de los entrenadores de este deporte, en el mismo esta presente los objetivos, las tareas, los contenidos y las formas de control del entrenamiento en las instituciones deportivas.
- 6- El propósito de la comisión técnica nacional, es lograr un nivel en la organización y dirección del trabajo que garantice en primer lugar, responder a las necesidades crecientes de la práctica del deporte de clavados en nuestro país y en segundo lugar, obtener los mejores resultados en la arena internacional.

BREVE RESEÑA HISTÓRICA

Los clavados comenzaron a practicarse en Alemania, Inglaterra y Suecia a mediados del siglo XIX . La primera prueba fue en el puente de Londres en 1871. Se popularizaron estos saltos cuando en 1893 se construyó en la misma Ciudad una torre de 5 metros de altura.

Este deporte se puede realizar en la actualidad desde el trampolín y la Plataforma. La introducción de este deporte en Juegos Olímpicos, comenzaron con la Plataforma en Estocolmo 1912 y en el trampolín en Amberes 1920.

La historia recoge a personajes como **Greg Louganis, Dimitri Sautin, Klaus Dibiasi, Pat McCormick y una constelación de clavadistas chinos que han dominado desde Sídney 200 hasta la fecha los principales eventos del mundo.**

La práctica de los clavados es introducida en Cuba en el año **1918** por un Joven llamado **Arturo Gaudi** que a su regreso de EU realiza algunas exhibiciones. Pero no es hasta **1922** que se organizan las primeras competencias oficiales.

Cuba Participó en Juegos Centroamericanos desde los primeros en el año **26** con la participación de **Raúl Fdez (Plata) y Silvio O'Farril (Bronce)**. En **1930 Jorge Pérez Alderete** Logra la Primera Medalla de Oro para Cuba en Juegos Centroamericanos desde los 3m Trampolín y la de bronce en la plataforma En **1938 José Castillo** Logra Medalla de Oro para Cuba en Juegos Centroamericanos y se convierte en el año **1948** en el primer participante en Juegos Olímpicos. El femenino Participa por primera vez Juegos Centroamericanos en el año **35** con **Margaret Chapman** que logra medalla de Oro y Repite nuevamente en el **38**. En los Juegos Centroamericanos del **46** en Barranquilla Cuba obtiene Medallas de Oro y Bronce en la persona de **Lucia García** y dos medallas de Plata de **María Cristina Torres**.

Cuba desde esta última medalla de oro de **Lucia García** en el año **46** no vuelve a subir a lo mas alto del podio en juegos Centroamericanos hasta el año **74** en que **Clara Elena Bello** logra la Medalla de Oro en República Dominicana y en el Masculino no es hasta el **93** en Puerto Rico que la Obtiene **Abel Ramírez Oñate**.

La primera medalla después del Triunfo Revolucionario la logra **Alberto Moreno** (Bronce) en los históricos Juegos Centroamericanos de Puerto Rico **66**

Los Juegos Panamericano dan inicio en Buenos Aire 1951.

La primera medalla no se logró hasta los Juegos de Caraca en 1983.

Que la logró, **Abel Ramírez**, medalla de Plata, después hasta los Juegos de **La Habana en 1991**, que se logró una medalla de Oro **R. Ramírez**, una de Plata **Abel Ramírez**, 2 Bronce **Mayté Garbey** y un Bronce **Maria E. Carmuza**.

En Mar del Plata 1995 **Mayté Garbey** obtiene medalla de Oro y **Abel Ramírez** Bronce.

En los Juegos de WINNIPEG 1999, **José A. Guerra**, obtiene la medalla de Plata.

En Dominicana 2003 **Jorge Betancourt** y **Erick Fornaris** obtienen medalla de Plata y **Ihona Cruz** y **Yolanda Ortiz** medalla de Bronce.

En los Juegos del 2007 en Rio de Janeiro, **José A. Guerra**, obtiene una medalla de Oro y una de Plata, **Jorge Betancourt** una de Plata y **Erick Fornaris** dos medallas de Plata.

En los Juegos Panamericanos Guadalajara 2011 **José A Guerra-Jeinkler Aguirre** obtienen Plata en Plataforma Sincronizada ,**Yaima Mena Y Annia Rivera** Bronce en Plataforma y **René Raúl Hernández-Jorge Luís Pupo** Bronce en Sincronizados de Trampolín de 3 Metros

Principales Resultados de Cuba

Cuba a mostrado resultados significativos a nivel Mundial desde finales del año **77** hasta la fecha

- **Rolando Ruiz Pedreguera** Medallista de Plata en los Juegos Mundiales Universitarios de Sofía en **1977** y México **1999** Multimedallista de Oro , Plata y Bronce en Torneos de Grand Prix y Medallista de Plata y bronce en Juegos Centroamericanos
- **Milagros González Molina** 8vo Lugar Olímpico en Moscú **1980**. Multimedallista de Oro , Plata y Bronce en Torneos de Grand Prix .Tres veces Campeona Centroamericana
- **María Elena Carmuza Pérez** oro en los Centroamericanos de Ponce, Bronce en Panamericanos Habana 1991

- **Mayté Garbey López** oro en los Panamericanos de Mar del Plata **1995** .Dos medallas de Bronce en panamericanos Habana 1991
- **Jesús Iory Aballí Martínez** Bronce Juegos Mundiales Universitarios 2 Bronce (Sicilia **97** ,Palma de mallorca **99**) Centroamericanos Ponce **1993**.
- **Abel Ramírez** Plata en los Juegos Mundiales Universitarios de Kobe Japón en el año **1985** en juegos Panamericanos obtuvo medallas de Plata en Caracas **83** y Habana **91** y medalla de bronce en Mar del Plata **95** Multimedallista de Oro , Plata y Bronce en Torneos de Grand Prix .Campeón Centroamericano Ponce 1993
- **José Antonio Guerra Oliva** obtuvo medallas de Oro en los Juegos Mundiales Universitarios de Palma en **1999** y Plata y Bronce en China **2001**. Multimedallista de Oro, Plata y Bronce en Torneos de Grand Prix .Plata en Panamericanos Winnipeg **1999**. Medalla de Plata y bronce en la Copa del Mundo del **2002** en Sevilla España. 4to Lugar en el Campeonato del Mundo de Fukuoka **2001**. Oro en los Grand Prix de Alemania y Canada **2005**.Primero del Ranking del mundo en el **2005**,Oro en la Super final del Grand Prix **2005** ,Plata en el campeonato del mundo en Plataforma Individual **2005** y 5to Lugar en Clavados sincronizados Plataforma **2005**. Campeón y subcampeón Panamericano Río **2007**.Multimedallista de Oro ,plata y bronce en eventos de Grand Prix y series mundiales ,5to Lugar plataforma sincronizada e individual beijing **2008** , Bronce Campeonato Mundial Roma **2009** ,Bronce Copa del Mundo **2010** Subcampeón Panamericano sincronizados Guadalajara **2011**, ,5to Lugar sincro e individual Londres **2012** ,Campeón Panamericano Toronto **2015** Plataforma Sincronizados
- **Erick Fornaris Álvarez** En Clavados sincronizados Multimedallista de Oro, Plata y Bronce en Torneos de Grand Prix. En Clavados sincronizados Medalla de Plata en la Copa del Mundo del **2002** en Sevilla España. 6to Lugar en Clavados Sincronizados en el Campeonato del Mundo Barcelona **2003** Medalla de Plata en Clavados Sincronizados en los Panamericanos de Dominicana **2003** .4to Lugar en Clavados Sincronizados en los Juegos Olímpicos Atenas **2004**, 2do del Ranking del Mundo en clavados sincronizados 3m y 4to en sincro Plataforma en

el **2005** ,Plata en la Súper final del Grand Prix clavados sincronizados plataforma y 5to en el Campeonato del mundo en sincro de 3m y Plataforma **2005** .Plata en clavados sincronizados de 3 metros en los Juegos mundiales universitarios **2005** .4to Lugar Juegos Olímpicos Atenas 2004 trampolín sincronizados

- **Jorge Betancourt García** Multimedallista de Plata y Bronce en Torneos de Grand Prix. (Individual Y Sincronizados). 6to Lugar en Clavados Sincronizados en el Campeonato del Mundo Barcelona **2003** Medalla de Plata en Clavados Sincronizados en los Panamericanos de Dominicana **2003** .4to Lugar en Clavados Sincronizados en los Juegos Olímpicos Atenas **2004**, 2do del Ranking del Mundo en clavados sincronizados 3m en el **2005** y 4to en 3m Trampolín individual ,Bronce en la Super final del Grand Prix y Sexto en el Campeonato del mundo 3m individual y quinto en sincro 3m **2005** .Plata en clavados sincronizados de 3 metros en los Juegos mundiales universitarios **2005** . 4to Lugar Juegos Olímpicos Atenas 2004 trampolín sincronizados.
- **Jeinkler Ernesto Aguirre Manso** Multimedallista de Oro ,plata y bronce en eventos de Grand Prix y series mundiales En clavados sincronizados de plataforma, Subcampeón Panamericano Guadalajara **2011** ,Bronce Campeonato Mundial Roma **2009** ,Bronce Copa del Mundo **2010** y 5to Lugar Juegos Olímpicos Londres **2012**.Oro Individual y Sincronizados Festival Panamericano Mexico **2015**, Campeón Panamericano Toronto **2015**

Reglamentaciones Básicas del Deporte de Clavados Basados en Libro del Reglamento FINA.

- 1. Trampolín :** Se utiliza un solo tipo de trampolín oficializado por la FINA .Es un trampolín de marca **DURAMAXIFLEX** que tiene una longitud de 4.8 metros y un ancho de 0.5 Metros .Con una superficie rugosa anti resbalable .Su grosor va desde 5 cm en la parte posterior a 1cm en la parte delantera constituidas por varios listones de nervios de Metal .Su composición es de una aleación de Hierro, Acero y Aluminio con características flexibles y de gran dureza ,que garantizan un bote amplio para la ejecución de los saltos.

Plataformas: Existe una estructura de fabricación de varios niveles de plataformas de hormigón armado **3 Mts, 5 Mts, 7,5 Mts y 10 Mts** .La longitud de la pista de carrera mínima es **5 Mts** el mínimo de ancho permitido es de **1.5 Mts** excepto la plataforma de 10M que por reglamentación para los clavados Sincronizados debe ser de **3 Mts** de ancho .El espesor delantero preferido debe terminar en un ángulo de 90 Grados y no debe exceder los **20 cm** .La superficie de la plataforma estará cubierta un con una lona especial anti resbalable

GENERALIDADES del Reglamento

D 1.2 Todas las instalaciones de saltos, incluyendo los trampolines y plataformas, deben estar en concordancia con las Normativas sobre Instalaciones de la FINA, inspeccionadas y aprobadas por un Delegado de la FINA y un miembro del Technical Diving Committee no más tarde de 120 días antes del inicio de las competiciones.

D 1.3 Cuando las competiciones de saltos comparten una misma ubicación con cualquier otra disciplina, todas las instalaciones de saltos deben estar disponibles para que los saltadores inscritos las puedan utilizar, mientras no se estén desarrollando otras pruebas.

D 1.4 Los saltadores menores de 14 años a 31 de diciembre del año de la competición, no pueden participar en Juegos Olímpicos, Campeonatos del Mundo ni Copas del Mundo.

Designación del número de Salto

D 1.5.1 Todos los saltos están identificados por un sistema de 3 ó 4 números seguidos de una única letra.

D 1.5.2 El primer dígito indica el grupo al cual pertenece el salto:

1 = Adelante

2 = Atrás

3 = Inverso

4 = Adentro

5 = Tirabuzones

6 = Parado de manos

D 1.5.3 En los grupos adelante, atrás, inverso y adentro, un uno (1) como segundo dígito indica que el salto tiene una acción de “vuelo” durante su realización. Si no hay acción de vuelo, el segundo dígito será un cero (0).

D 1.5.4 El tercer dígito indica el número de medios mortales que se ejecutan. Por ejemplo, 1 = $\frac{1}{2}$ mortal, 3 = 1 mortal y $\frac{1}{2}$, etc.

D 1.5.5 En los saltos en equilibrio, el segundo dígito indica el grupo o la dirección a la que el salto pertenece:

1 = Adelante

2 = Atrás

3 = Inverso

D 1.5.6 En el grupo de tirabuzones (saltos que empiezan por el número 5), el segundo dígito indica el grupo o dirección de salida, según se detalla en la D 1.5.2 antes mencionada.

D 1.5.7 En los grupos de tirabuzones y de equilibrios, el cuarto dígito indica el número de medios tirabuzones a realizar.

D 1.5.8 La letra al final del número del salto indica la posición en que se ejecuta el mismo:

A = Estirado

B = Carpado

C = Encogido

D = Discrecional.

D 1.5.9 Como posición discrecional se entiende una combinación de las otras posiciones, y está reservada únicamente a algunos saltos con tirabuzones.

Trampolín 3 metros y plataforma 10 metros

D 2.3.1 En los Juegos Olímpicos y Campeonatos del Mundo habrá siempre una competición eliminatoria, una semifinal, y una competición final.

D 2.3.2 La semifinal se compone de los dieciocho (18) primeros saltadores clasificados en la competición eliminatoria, y la final de los doce (12) primeros clasificados en la semifinal.

D 2.3.3 Las competiciones preliminar, semifinal y final son pruebas independientes, cada una de las cuales empieza con cero (0) puntos.

D 2.4 Saltos Sincronizados – trampolín 3 metros y plataforma 10 metros.

D2.4.1 En cada competición habrá una fase eliminatoria y una fase final.

D2.4.2 En Campeonatos del Mundo, la competición final se compone de los doce (12) primeros saltadores de la competición preliminar.

D2.4.3 La competición preliminar y la competición final son pruebas independientes, cada una de las cuales empieza con cero (0) puntos.

D 2.4.4 En Juegos Olímpicos, si se requiere una pre-clasificación de los equipos, las competiciones podrán celebrarse separadamente y con anterioridad, y en instalaciones diferentes para establecer los equipos clasificados.

D 3 FORMATO DE COMPETICIONES

D 3.1 Todas las competiciones masculinas individuales y de saltos sincronizados consistirán en seis(6) saltos.

D 3.2 Todas las competiciones femeninas individuales y de saltos sincronizados consistirán en cinco (5) saltos.

D 3.3 No se podrá repetir ninguno de los seis (6) o cinco (5) saltos.

D 3.4 Un salto con el mismo número será considerado como el mismo salto.

D 3.5 Trampolín 1 metro y 3 metros – Masculino y Femenino.

D 3.5.1 Las competiciones femeninas de trampolín consistirán en cinco (5) saltos de grupos diferentes sin límite de coeficiente de dificultad (CD).

D 3.5.2 Las competiciones masculinas de trampolín consistirán en seis (6) saltos sin límite de coeficiente de dificultad (CD), cada uno seleccionado de diferente grupo, más un salto adicional elegido de cualquiera de los grupos.

D 3.6 Plataforma - Masculina y Femenina

D 3.6.1 Las competiciones femeninas de plataforma consistirán en cinco (5) saltos de grupos diferentes sin límite de coeficiente de dificultad (CD).

D 3.6.2 Las competiciones masculinas de plataforma consistirán en seis (6) saltos de grupos diferentes sin límite de coeficiente de dificultad (CD).

D 3.6.3 En todas las competiciones FINA (Juegos Olímpicos, Campeonatos del Mundo, Copas del Mundo y otras competiciones FINA que no sean de Grupos de Edades) sólo se podrán realizar saltos desde la plataforma de 10 metros.

Salto Sincronizados

D 3.7.1 La competición de Saltos Sincronizados consiste en dos competidores saltando simultáneamente desde los trampolines o plataformas. La competición se evalúa en base a cómo los saltadores realizan sus saltos individualmente y cómo ambos sincronizan su ejecución.

D 3.7.2 En competiciones de Juegos Olímpicos, Campeonatos del Mundo, Copas del Mundo, y Campeonatos Continentales, deberán participar dos saltadores de la misma Federación.

D 3.7.3 Las competiciones femeninas de trampolín 3 metros y de plataforma consistirán en cinco (5) rondas de saltos de cinco grupos diferentes: dos (2) rondas de saltos con CD asignado de 2.0 para cada salto independientemente de su valor por fórmula, y tres (3) rondas de saltos sin límite en el coeficiente de dificultad (CD). Todos los saltos adelante de

trampolín, se deben efectuar con carrera.

D 3.7.4 Las competencias masculinas de trampolín 3 metros y plataforma consistirán en seis (6) rondas de saltos, dos (2) rondas de saltos con CD asignado de 2.0 para cada salto independientemente de su valor por fórmula, y cuatro (4) rondas de saltos sin límite de coeficiente de dificultad. (CD). Todos los saltos adelante de trampolín, se deben efectuar con carrera.

D 3.7.5 En cada ronda los dos saltadores deben realizar el mismo salto (mismo número de salto en la misma posición).

HOJAS DE SALTOS

D 4.1 Cada saltador o su representante, deberá entregar al Juez Arbitro, o a su representante designado, una relación completa de los saltos seleccionados (hoja de saltos) en el formato oficial del evento para la competición preliminar y para las siguientes fases de la competición.

D 4.2 El saltador y su representante son responsables de la exactitud de la hoja de saltos, la cual deberá estar firmada por el saltador y su representante.

D 4.3 La hoja de saltos deberá entregarse no más tarde de 24 horas antes del inicio de la competición eliminatoria de cada prueba.

D 4.4 El Juez Arbitro puede aceptar cualquier relación de saltos presentada después del máximo de las 24 horas antes del comienzo de la competición preliminar, y hasta 3 horas antes del inicio de la misma, siempre que se acompañe de un pago equivalente a 250 francos suizos.

D 4.5 No se admitirá ningún saltador en la competición si no presenta la relación de saltos dentro del plazo requerido.

D 4.6 En todas las competencias, el saltador y su representante pueden cambiar la hoja de saltos antes del inicio de la competición semifinal o de la final, siempre y cuando se entregue al Juez Arbitro, o a su representante designado, la nueva relación de saltos no más tarde de treinta (30) minutos después del término de la competición anterior. Si no se presenta una nueva hoja de saltos en el plazo requerido, el saltador deberá realizar los saltos tal y como aparecen en la hoja presentada inicialmente.

D 4.7 Para cualquier competición, bajo circunstancias excepcionales, un saltador puede ser sustituido por otro saltador de la misma Federación hasta 3 horas antes del comienzo de la competición eliminatoria. En las competiciones de sincronizados de los Juegos olímpicos, la sustitución podrá realizarse antes del comienzo de la competición final. El Juez Arbitro aceptará el cambio en la hoja de saltos.

D 4.8 Tanto en las pruebas individuales como sincronizadas, una vez transcurridos los plazos establecidos, no se permitirá ningún cambio adicional en las hojas.

D 4.9 La hoja de saltos debe contener la siguiente información en el orden de ejecución de los saltos:

* El número de cada salto de acuerdo con las normas 1.5.1 hasta 1.5.7

* La ejecución o posición del salto de acuerdo con la norma 1.5.8

*La altura del trampolín o plataforma

*El Coeficiente de Dificultad, según la norma D 1.6.

D 4.10 Los saltos de cada ronda deberán ser ejecutados por los saltadores consecutivamente, de acuerdo con el orden de salida.

D 4.11 La relación de saltos tendrá preferencia frente al indicador visual y a cualquier anuncio.

D 5.2 Composición de los Paneles de Jueces

D 5.2.1 Cuando sea posible, en los Juegos Olímpicos, Campeonatos y Copas del Mundo se designarán siete (7) jueces para las pruebas individuales, y once (11) jueces para las pruebas sincronizadas (cinco de ellos puntuarán la sincronización del salto, tres (3) puntuarán la ejecución de un saltador, y tres (3) la ejecución del otro saltador.

D 5.2.2 En todas las competiciones individuales que no sean Juegos Olímpicos, Campeonatos del Mundo y Copas del Mundo, podrán designarse cinco (5) jueces. En todas las competiciones de saltos sincronizados, excepto los Juegos Olímpicos, Campeonatos del Mundo y Copas del Mundo, se pueden usar nueve (9) jueces. Cinco (5) juzgarán la sincronización del salto, dos (2) juzgarán la ejecución de un saltador y dos (2) juzgarán la ejecución del otro saltador

D 5.2.3 Siempre que se disponga de suficientes jueces, el panel de jueces para las competiciones de semifinales y finales estará compuesto por jueces cuya nacionalidad sea diferente a la de los saltadores de la semifinal y final.

D 5.2.4 Cuando se considere conveniente, se podrá utilizar doble panel de jueces en la misma prueba. En ese caso, el segundo panel actuará a partir de la cuarta ronda de saltos de la competición.

Nota: En circunstancias excepcionales tales como mucho calor y humedad, los paneles pueden cambiarse después de cada ronda.

D 5.2.5 El Juez Arbitro, deberá situar a los jueces a cada lado del trampolín o plataforma que se utilice, según se señala en la Regla de Instalaciones FR 5. Cuando no sea posible, los jueces pueden situarse juntos a un solo lado.

D 5.2.6 Una vez situado, un juez no podrá cambiar su posición si no es por decisión del Juez Arbitro, y solo debido a circunstancias especiales.

D 5.2.7 Cuando un juez no pueda seguir actuando después de que una competición haya empezado, será sustituido por el juez de reserva.

D 5.2.8 Después de cada salto, y tras la señal dada por el Juez Arbitro, cada juez deberá, de forma inmediata y simultáneamente, sin comunicarse entre ellos, y en forma clara, indicar la puntuación del salto. Si se utilizara un dispositivo electrónico, los jueces introducirán sus puntuaciones inmediatamente después de la realización del salto.

D 5.2.9 Las notas de los jueces se mostrarán en un marcador electrónico, preferiblemente fuera del alcance visual de los jueces. Las puntuaciones, (sin ninguna otra información sobre la clasificación de la competición) se deben mostrar a los jueces en sus marcadores individuales.

D 7 FUNCIONES DE LA SECRETARIA

D 7.1 Las anotaciones de las competiciones deberán llevarse a cabo por dos secretarías independientes.

D 7.2 Al objeto de facilitar los cálculos, se podrá utilizar un ordenador, calculadora o una tabla de cálculo.

D 7.3 En las pruebas individuales, las puntuaciones de los jueces serán anunciadas en el orden en el que se encuentran situados, y la primera secretaria deberá anotar las puntuaciones en la hoja de saltos del saltador según son anunciadas. En las pruebas sincronizadas, las notas de los jueces serán anunciadas comenzando por los jueces de ejecución en orden a como están situados, seguido de las notas de los jueces de sincronización, también en orden a como están situados. Si se utiliza ordenador y marcador electrónico, el anuncio de las notas de los jueces no será necesario y la secretaria puede anotar las puntuaciones de los jueces directamente desde el monitor.

D 7.4 La segunda secretaria deberá apuntar en la hoja de saltos las notas tal como las muestren los jueces. Si se utiliza un ordenador para determinar las puntuaciones, la segunda secretaria puede tomar las notas directamente desde el monitor.

D 7.5 En las pruebas individuales, cuando puntúan siete (7) jueces, la secretaria deberá eliminar las dos (2) notas más altas y las dos (2) notas más bajas. Cuando dos o más notas sean iguales, solo se eliminarán dos de las notas iguales. Si solo puntúan cinco (5) jueces, las secretarías eliminarán la nota más alta y la más baja.

D 7.6 En saltos sincronizados, cuando puntúen 11 jueces, las secretarías eliminarán la nota más alta y la más baja de las puntuaciones de ejecución de un saltador, la más alta y la más baja de la ejecución del otro saltador y la más alta y la más baja de las puntuaciones para la sincronización.

Cuando dos o más notas sean iguales cualquiera de ellas podrá ser eliminada.

D 7.7 En saltos sincronizados, cuando puntúen 9 jueces, las secretarías eliminarán la nota más alta y la más baja de ejecución y la nota más alta y la más baja de sincronización.

Cuando dos o más notas sean iguales cualquiera de ellas podrá ser eliminada.

D 7.8 Las secretarías, de forma independiente, deberán sumar el total de las notas restantes y multiplicar el resultado por el CD del salto para determinar la puntuación del salto de acuerdo con los siguientes ejemplos:

Competiciones individuales

Cinco (5) jueces): 8.0, 7.5, 7.5, 7.5, 7.0, = 22.5. $22.5 \times 2.0 = 45.0$

Siete (7) jueces: 8.0, 7.5, 7.5, 7.5, 7.5, 7.5, 7.0 = 22.5 x 2.0 = 45.0

Competición de saltos sincronizados:

Nueve (9) Jueces: Notas de sincronización: 8.5, 8.0, 8.0, 7.5, 7.5

Ejecución saltador 1: 7.0, 6,5

Ejecución saltador 2: 5.5, 5,5

$35.5 : 5 \times 3 = 21.3$. $21.3 \times 2.8 = 59.64$

Once (11) Jueces: Notas de sincronización: 8.0, 8.0, 7.5, 7.5, 7.0

Ejecución saltador 1: 7.0, 6,5, 6.0

Ejecución saltador 2: 5.5, 5,5, 7.0

$35.5 : 5 \times 3 = 21.3$. $21.3 \times 2.8 = 59.64$

D 7.9 Si un juez por causa de indisposición o por cualquier otra circunstancia imprevista, no hubiera podido puntuar un determinado salto, se adoptará el promedio de las puntuaciones de los demás jueces como la nota que falta. Dicha nota se calculará, por encima o por abajo, al medio punto o punto entero más cercano. Los promedios que acaben en .25 o más alto deben redondearse a 0.50. Los promedios que acaben en .75 o más altos deben redondearse a .00.

D 7.10 En saltos sincronizados, cuando un juez (de ejecución o de sincronización), por Indisposición o cualquier otra circunstancia imprevista, no hubiera podido puntuar un determinado salto, en un panel de 11 jueces, la media de las notas de los otros dos jueces de ejecución del mismo saltador o la media de los otros cuatro jueces de sincronización, se adoptará como la nota que falta. La nota de sincronización se redondeará hacia arriba o abajo, hasta el medio punto o punto entero más cercano. Los promedios que acaben en .25 o más alto deben redondearse a 0.50. Los promedios que acaben en .75 o más altos deben redondearse a .00. En un panel de 9 jueces, la nota del otro juez de ejecución para el mismo saltador, se adoptará como la nota que falta.

D 7.11 Al final de la competición las dos secretarías deberán cotejar las hojas de resultados.

D 7.12 El resultado de la competición se obtendrá a partir de las hojas de resultados.

D 7.13 El resultado final en las pruebas FINA deberá anunciarse en uno de los idiomas oficiales de la FINA (inglés o francés)

D 8 CRITERIOS DE PUNTUACION

D 8.1 Generalidades.

D 8.1.1 El juez otorgará una nota de 0 a 10 puntos de acuerdo con su impresión global en base a los siguientes criterios:

Excelente	10
Muy bueno	8.5 – 9.5
Bueno	7.0 – 8.0
Satisfactorio	5.0 – 6.5
Deficiente	2.5 – 4.5
No satisfactorio	0,5 – 2.0
Completamente fallado	0

D 8.1.2 Cuando se juzga un salto, el juez no deberá estar influenciado por ningún factor que no sea la técnica y la ejecución del salto. El salto se deberá considerar sin tener en cuenta los movimientos previos a la posición de inicio, la dificultad del salto o cualquier movimiento realizado debajo de la superficie del agua.

D 8.1.3 Los aspectos a considerar al puntuar la impresión global de un salto son la técnica y la elegancia de:

- La posición de inicio y la carrera
- El despegue
- El vuelo
- La entrada

D 8.1.4 Cuando un salto se ejecuta claramente en una posición distinta a la anunciada, el salto se considerará no satisfactorio. La puntuación máxima para ese salto será de 2 puntos.

D 8.1.5 Cuando un salto se ejecuta parcialmente en una posición distinta a la anunciada, los jueces deberán puntuar según su opinión y hasta un máximo de 4 ½ puntos.

D 8.1.6 Cuando un salto no se ejecuta en la posición de Estirado (A), Carpado (B), Encogido (C) o Discrecional (D) según se describe en el Reglamento, el juez deberá deducir de ½ a 2 puntos, de acuerdo con su opinión.

D 8.1.7 Cuando un juez considera que se ha ejecutado un salto de diferente número al anunciado, podrá conceder cero (0) puntos, a pesar de que el Juez Arbitro no lo haya declarado salto fallado.

D 8.2 La posición de inicio

D 8.2.1. Cuando el Juez Arbitro dé la señal, el saltador tomará la posición de inicio.

D 8.2.2 La posición de inicio deberá ser libre y natural.

D 8.2.3 Cuando la posición de inicio no sea libre y natural, cada juez deducirá de ½ a 2 puntos, de según su opinión.

D 8.2.4 Saltos sin carrera

D 8.2.4.1 La posición de inicio para los saltos sin carrera deberá ser adoptada cuando el saltador se sitúa en el final del trampolín o la plataforma.

D 8.2.4.2 El cuerpo deberá estar derecho, la cabeza erguida, con los brazos extendidos en cualquier posición.

D 8.2.4.3 Cuando se ejecuta un salto sin carrera, el saltador no podrá botar (bote ligero) en el trampolín o plataforma antes de la salida. Si ello ocurre, el juez deducirá de ½ a 2 puntos según su opinión.

D 8.2.5 Saltos con carrera

D 8.2.5.1 La posición inicial en un salto con carrera, deberá adoptarse cuando el saltador está preparado para efectuar el primer paso de la carrera.

D 8.2.6 Saltos en equilibrio

D 8.2.6.1 La posición inicial en un salto en equilibrio será adoptada cuando las dos manos estén en el extremo frontal de la plataforma y los dos pies hayan abandonado la misma.

D 8.2.6.2 Cuando, en un salto en equilibrio, no se muestra un equilibrio estable en la posición estirada vertical, cada juez deberá deducir de ½ a 2 puntos, según su opinión.

D 8.2.6.3 Se permitirá un reinicio cuando el saltador pierde su equilibrio, y uno o ambos pies vuelven a tocar la plataforma, o cualquier otra parte del cuerpo que no sean las manos, tocan la plataforma. Cuando un saltador pierde su equilibrio y mueve una o las dos manos desde la posición original en el borde de la plataforma, será considerado como un reinicio del salto.

D 8.3 La carrera

D 8.3.1 Cuando se ejecuta un salto con carrera tanto desde el trampolín o la plataforma, la carrera deberá ser fluida y estéticamente agradable, y continúa hasta el final del trampolín o la plataforma, con el último paso realizado con un solo pie

D 8.3.2 Cuando la carrera no es fluida y estéticamente agradable, o no continúa hasta el final del trampolín o plataforma, cada juez deducirá de $\frac{1}{2}$ a 2 puntos, según su opinión.

D 8.3.3 Cuando el último paso no se realiza con un solo pie, el Juez Árbitro declarará salto fall

D 8.3.4 El saltador no debe hacer doble bote en el final del trampolín o plataforma antes del despegue. Cuando el juez considera que ha realizado doble bote en un salto con carrera, debe otorgar 0 puntos aunque el Juez Árbitro no haya declarado salto nulo.

D 8.4 La salida

D 8.4.1 La salida en saltos adelante e inverso puede realizarse con o sin carrera a elección del saltador. La salida en saltos atrás o adentro deberá ser sin carrera.

D 8.4.2 La salida desde el trampolín se deberá realizar con los dos pies simultáneamente. La salida hacia adelante desde la plataforma podrá hacerse con un solo pie.

D 8.4.3 Cuando la salida desde trampolín no se realice con los dos pies simultáneamente, el JA deberá declarar salto fallado.

D 8.4.4 En saltos con y sin carrera, el despegue deberá ser firme, alto y con seguridad y, deberá realizarse desde el extremo del trampolín o la plataforma.

D 8.4.5 Cuando la salida no sea firme, alta y con seguridad, o desde el extremo del trampolín o plataforma, cada juez deberá deducir de $\frac{1}{2}$ a 2 puntos, según su opinión.

D 8.4.6 En saltos con tirabuzón, el tirabuzón no se debe ejecutar manifiestamente desde el trampolín o plataforma. Si el tirabuzón se ejecuta manifiestamente desde el trampolín o plataforma, cada juez deducirá de $\frac{1}{2}$ a 2 puntos según su opinión.

D 8.5 El vuelo

D 8.5.1 Si en cualquier salto, el saltador toca el extremo del trampolín o la plataforma, o salta hacia un lado con respecto a la línea central del vuelo, cada juez deducirá su puntuación según su opinión.

D 8.5.2 Durante el vuelo, la posición del salto deberá ser en todo momento estéticamente agradable. En caso de que la posición no se marque según se describe en el Reglamento, cada juez deducirá de $\frac{1}{2}$ a 2 puntos, según su opinión.

Un salto puede ser ejecutado en las siguientes posiciones:

Estirado (A)

D 8.5.3 En posición estirada el cuerpo no deberá flexionarse ni por las rodillas ni por las caderas.

Los pies deberán estar juntos y los empeines estirados. La posición de los brazos será opcional para el saltador.

D 8.5.4 En todos los saltos al vuelo, la posición estirada deberá mostrarse claramente, y esta posición se adoptará desde la salida o después de un mortal. Cuando la posición estirada no se muestre al menos durante un cuarto de mortal (90°) en saltos con un mortal, y al menos en medio mortal (180°) en saltos con más de un mortal, la nota máxima de los jueces deberá ser de $4\frac{1}{2}$.

Carpado (B)

D 8.5.5 En la posición carpada el cuerpo deberá estar flexionado por las caderas, pero las piernas deberán mantenerse estiradas, con los pies juntos y los empeines estirados. La posición de los brazos será opcional.

D 8.5.6. En saltos carpados con tirabuzón, la posición carpada debe marcarse claramente. Si no fuese así, cada juez deducirá de $\frac{1}{2}$ a 2 puntos según su opinión.



Estas ilustraciones sirven solo de guía y la posición de los brazos es a elección del saltador excepto en la entrada.

Encogido (C)

D 8.5.7 En la posición encogida el cuerpo deberá estar agrupado, flexionado por las rodillas y caderas, con las rodillas y los pies juntos. Las manos deberán estar en la parte inferior de las piernas y los empeines estirados.

D 8.5.8 En saltos encogidos con tirabuzón, la posición encogida debe marcarse claramente. Si no fuese así, cada juez deducirá de $\frac{1}{2}$ a 2 puntos, según su opinión.



Estas ilustraciones sirven sólo de guía y la posición de los brazos es a elección del saltador excepto en la posición encogida y en la entrada.

Posición Discrecional

D 8.5.9 En la posición discrecional, la posición del cuerpo es opcional, pero las piernas deberán estar juntas con los empeines estirados en todo momento.

D 8.5.10 En saltos mortales con tirabuzón, éste se podrá realizar en cualquier momento del salto.

D 8.6 La entrada

D 8.6.1 La entrada al agua deberá ser en todos los casos vertical o casi vertical, con el cuerpo extendido, los pies juntos y los empeines estirados.

D 8.6.2 Cuando la entrada se corta o pasada, el cuerpo no esté extendido, los pies no estén juntos o los empeines sin estirar, cada juez deducirá según su opinión.

D 8.6.3 En las entradas de cabeza, los brazos deberán estar extendidos por encima de la cabeza, en línea con el cuerpo, con las manos juntas. Si uno o ambos brazos estuviesen por debajo de la cabeza en el momento de la entrada, el Juez Arbitro declarará una puntuación máxima de $4 \frac{1}{2}$ puntos.

D 8.6.4 En las entradas de pie, los brazos deberán estar pegados al cuerpo sin flexionar los codos. Si uno o ambos brazos estuviesen por encima de la cabeza en el momento de la entrada, el Juez Arbitro declarará una puntuación máxima de 4 ½ puntos.

D 8.6.5 A excepción de lo detallado en las Reglas D 8.6.3 y D 8.6.4, cuando los brazos no estén en la posición correcta tanto en las entradas de cabeza o como en las de pie, cada juez deducirá de ½ a 2 puntos según su opinión.

D 8.6.6 Cuando un tirabuzón sea mayor o menor que el anunciado en 90° o más, el Juez Arbitro declarará salto fallado.

D 8.6.7 Se considera que un salto se ha completado cuando todo el cuerpo está completamente debajo de la superficie del agua.

D 9 CRITERIOS DE PUNTUACIÓN PARA SALTOS SINCRONIZADOS

D 9.1 En los saltos sincronizados se juzga la ejecución de los saltos individuales y la sincronización de los dos saltadores.

D 9.2 Las reglas de los saltos individuales se aplicarán a la ejecución de los saltos, en los saltos sincronizados, excepto cuando un saltador ejecute un salto de un número diferente al anunciado, en este caso el Juez Arbitro declarará salto fallado.

D 9.3 Cuando se puntúa la sincronización de los saltadores, debe tenerse en cuenta la impresión general de los saltos.

D 9.4 Los factores a considerar al juzgar saltos sincronizados son:

- la posición de inicio, la carrera, y la salida, incluyendo la similitud en la altura;
- la coordinación en tiempo coordinado de los movimientos durante el vuelo;
- la similitud en los ángulos de las entradas;
- la comparación en la distancia de las entradas desde el trampolín o la plataforma;
- la coordinación en tiempo de las entradas.

D 9.5 Si uno de los dos saltadores alcanza la superficie del agua antes de que el otro saltador haya abandonado el trampolín o la plataforma, el Juez Arbitro declarará salto fallado.

D 9.6 El Arbitro debe declarar una deducción de dos puntos de todos los jueces, cuando se produce un reinicio de uno o los dos saltadores.

D 9.7 Los jueces de ejecución no deberán estar influidos por ningún otro factor que no sea el de la técnica y ejecución del salto que están puntuando; no por el otro salto ni por la sincronización de ambos saltadores.

D 9.8 Cuando uno o los dos saltadores realizan otro salto distinto al anunciado, el Juez Arbitro declarará salto fallado.

D 9.9 Cuando un juez de ejecución considere que el saltador ha realizado un salto de distinto número, el juez deberá puntuar con cero (0) puntos a pesar de que el Juez Arbitro no lo o los tres jueces en un panel de 11 jueces, dan cero (0) puntos, el Juez Arbitro declarará salto fallado. Si el Juez Arbitro declara salto fallado, todos los 9 u 11 jueces puntuarán 0.

D 9.10 Los jueces de sincronización no deberán estar influidos por ningún otro factor que no sea la coordinación de los dos saltadores; no por la ejecución de los saltos.

D 9.11 Si todos los jueces de sincronización dan cero (0) puntos, el Juez Arbitro declarará salto fallado.

D 9.12 Cuando se aprecien cualquiera de los siguientes fallos, cada juez de sincronización deducirá de $\frac{1}{2}$ a 2 puntos según su opinión, por cada defecto en:

- la similitud en la posición de inicio, carrera, salida o altura;
- la coordinación en tiempo de los movimientos durante el vuelo;
- la similitud en los ángulos de las entradas;
- la comparación en la distancia de entrada desde el trampolín o la plataforma;
- la coordinación en tiempo de las entradas.

REGLAMENTACION DE GRUPOS DE EDADES

DAG 1 Las Reglas de competición de la FINA se aplicarán en todas las competiciones de Grupos de Edades.

DAG 2 Categorías de Grupos de Edades

Todos los saltadores de Grupos de Edades permanecen clasificados desde el 1 de enero hasta la medianoche del 31 de diciembre del año de la competición.

DAG 3 Pruebas de Saltos

DAG 3.1 Grupo A

DAG 3.1.1 Edad: 16, 17 o 18 años a 31 de diciembre del año de la competición.

DAG 3.1.2 Formato de las competiciones

Trampolín Femenino - 1 metro y 3 metros.

Estas competiciones consisten en nueve (9) saltos diferentes; cinco (5) saltos cada uno seleccionado de diferente grupo, con un coeficiente de dificultad que no exceda de 9.5 para las pruebas de 3 metros y de 9.0 para las pruebas de 1 metro, y cuatro (4) saltos sin límite en el coeficiente de dificultad, cada uno elegido de un grupo distinto

Plataforma Femenina - 5 metros - 7.5 metros - 10 metros

Esta competición consiste en ocho (8) saltos diferentes; cuatro (4) saltos cada uno seleccionado de diferente grupo, con un coeficiente de dificultad que no exceda de 7.6, y cuatro (4) saltos sin límite en el coeficiente de dificultad, cada uno elegido de un grupo distinto. Como mínimo se deben usar 5 grupos diferentes.

Trampolín Masculino - 1 metro y 3 metros.

Estas competiciones consisten en diez (10) saltos diferentes; cinco (5) saltos cada uno seleccionado de diferente grupo, con un coeficiente de dificultad que no exceda de 9.5 para las pruebas de 3 metros y de 9.0 para las pruebas de 1 metro, y cinco (5) saltos sin límite en el coeficiente de dificultad, cada uno elegido de un grupo distinto.

Plataforma Masculina - 5 metros - 7.5 metros - 10 metros

Esta competición consiste en nueve (9) saltos diferentes; cuatro (4) saltos cada uno seleccionado de diferente grupo, con un coeficiente de dificultad que no exceda de 7.6, y cinco (5) saltos sin límite en el coeficiente de dificultad, cada uno elegido de un grupo distinto. Como mínimo se deben usar 5 grupos diferentes.

A / B combinado

Salto Sincronizado Trampolín 3 metros – Masculino y Femenino Esta competición consiste en cinco (5) saltos. Dos (2) rondas de saltos con un coeficiente de dificultad asignado de 2.0 para cada uno de los saltos, independientemente de su valor, y tres (3) rondas de saltos sin límite de C.D. Los cinco (5) saltos deben ser elegidos de al menos tres grupos diferentes.

DAG 3.2 Grupo B

DAG 3.2.1 Edad: 14, o 15 años a 31 de diciembre del año de la competición.

DAG 3.2.2 Formato de las competiciones

Trampolín Femenino - 1 metro y 3 metros

Estas competiciones consisten en ocho (8) saltos diferentes; cinco (5) saltos cada uno seleccionado de diferente grupo, con un coeficiente de dificultad que no exceda de 9.5 para las pruebas de 3 metros y de 9.0 para las pruebas de 1 metro, y tres (3) saltos sin límite en el coeficiente de dificultad, cada uno elegido de un grupo distinto.

Plataforma Femenina - 5 metros - 7.5 metros - 10 metros.

Esta competición consiste en siete (7) saltos diferentes; cuatro (4) saltos cada uno seleccionado de diferente grupo, con un coeficiente de dificultad que no exceda de 7.6, y tres (3) saltos sin límite en el coeficiente de dificultad, cada uno elegido de un grupo distinto. Como mínimo se deben usar 5 grupos diferentes.

Trampolín Masculino - 1 metro y 3 metros.

Estas competiciones consisten en nueve (9) saltos diferentes; cinco (5) saltos cada uno seleccionado de diferente grupo, con un coeficiente de dificultad que no exceda de 9.5 para las pruebas de 3 metros y de 9.0 para las pruebas de 1 metro, y cuatro (4) saltos sin límite en el coeficiente de dificultad, cada uno elegido de un grupo distinto.

Plataforma Masculina - 5 metros - 7.5 metros - 10 metros.

Esta competición consiste en ocho (8) saltos diferentes; cuatro (4) saltos cada uno seleccionado de diferente grupo, con un coeficiente de dificultad que no exceda de 7.6, y cuatro (4) saltos sin límite en el coeficiente de dificultad, cada uno elegido de un grupo distinto. Como mínimo se deben usar 5 grupos diferentes.

DAG 3.3 Grupo C

DAG 3.3.1 Edad: 12 o 13 años a 31 de diciembre del año de la competición.

DAG 3.3.2 Formato de competición

Trampolín Femenino - 1 metro y 3 metros

Estas competiciones consisten en siete (7) saltos diferentes; cinco (5) saltos cada uno seleccionado de diferente grupo, con un coeficiente de dificultad que no exceda de 9.5 para las pruebas de 3 metros y de 9.0 a las pruebas de 1 metro, y dos (2) saltos sin límite en el coeficiente de dificultad, cada uno elegido de un grupo distinto.

Plataforma Femenina - 5 metros - 7.5 metros -

Esta competición consiste en seis (6) saltos diferentes; cuatro (4) saltos cada uno seleccionado de diferente grupo, con un coeficiente de dificultad que no exceda de 7.6, y dos (2) saltos sin límite en el coeficiente de dificultad, cada uno elegido de un grupo distinto.

Trampolín Masculino - 1 metro y 3 metros

Estas competiciones consisten en ocho (8) saltos diferentes; cinco (5) saltos cada uno seleccionado de diferente grupo, con un coeficiente de dificultad que no exceda de 9.5 para las pruebas de 3 metros y de 9.0 para las pruebas de 1 metro, y tres (3) saltos sin límite en el coeficiente de dificultad, cada uno elegido de un grupo distinto.

Plataforma Masculina – 5 metros y 7,5 metros

Esta competición consiste en siete (7) saltos diferentes; cuatro (4) saltos cada uno seleccionado de diferente grupo, con un coeficiente de dificultad que no exceda de 7.6, y tres (3) saltos sin límite en el coeficiente de dificultad, cada uno elegido de un grupo distinto.

DAG 4 Reglamentación General para Campeonatos del Mundo Junior de Saltos

DAG 4.1 Los Campeonatos del Mundo Junior de Saltos se celebrarán cada dos años, para las categorías A y B.

DAG 4.2 Cada Federación podrá inscribir un máximo de dos (2) saltadores en pruebas individuales y (1) equipo en pruebas de saltos sincronizados.

DAG 4.3 Cada saltador deberá competir únicamente en su grupo de edad.

DAG 4.4 Cada saltador presentará una relación completa de saltos de acuerdo con lo indicado para su categoría.

DAG 4.5 Cada competición puede ser final directa, independientemente del número de inscripciones, y puede realizarse en una, dos o tres sesiones.

DAG 4.5.1 Cuando la instalación y la duración de las pruebas lo permitan, los doce (12) primeros saltadores de la fase anterior participarán en la competición final realizando sólo los saltos sin límite de coeficiente de dificultad. Las puntuaciones de los saltos con límite de CD de la sesión previa, serán sumadas a los puntos obtenidos en la competición final para determinar la clasificación de los doce (12) primeros puestos. Los saltadores clasificados por debajo del puesto doceavo, serán clasificados según sus resultados en las preliminares.

DAG 4.5.2 Cuando las instalaciones lo permitan, se podrán programar pruebas preliminares simultáneas, sujetas a la aprobación del Bureau, a propuesta del FINA Technical Diving Committee.

DAG 4.5.3 El programa de competiciones debe ser aprobado por el Bureau, a propuesta del FINA Technical Diving Committee.

DAG 4.6 Pueden designarse tanto cinco (5) como siete (7) jueces en las pruebas individuales, y nueve (9) jueces para las pruebas sincronizadas. Nota: Si es posible se usaran once (11) jueces para las competiciones de saltos sincronizados.

DAG 4.7 Normalmente, los Campeonatos deberán organizarse separadamente y no conjuntamente a los de Natación, Water Polo o Natación Sincronizada.

DAG 4.8 Los Campeonatos deberán celebrarse durante un período mínimo de seis (6) días.

I. SISTEMA DE ENSEÑANZA.

La estructura de desarrollo en nuestro sistema de formación atlética en el deporte de clavados transita por:

Iniciación 6 a 8 años áreas deportivas.	Programa de enseñanza.
Consolidación 9 a 17 años, EIDE.	Plan de entrenamiento.
Perfeccionamiento 14 a 17 años ESFAAR.	Plan de entrenamiento.
Maestría deportiva + 17 años ESFAAR.	Plan de entrenamiento.

GENERALIDADES DEL PROCESO DE ENSEÑANZA.

El clavado pertenece a los llamados deportes de especialización temprana, que se caracterizan por movimientos precisos y habilidades con poca y corta tensión muscular en su ejecutoria. Esta disciplina debe iniciar su enseñanza básica entre los 5-6 años, como primer año de formación. 7 y 8 años. Y en 2do y 3er año de formación garantizar su ingreso a las EIDE.

Para la selección de los niños a esta especialidad deben tomarse en cuenta: somatotipo, condiciones físicas y psíquicas, valorando la perspectiva del niño. No se puede olvidar que el talento hay que encontrarlo y va unido a una buena selección.

El deporte de clavados, al ser eminentemente técnico, de una coordinación motora compleja exige a sus participantes una adecuada proporción física del cuerpo, no poseer deformidades corporales, buen estado de las vías respiratorias, movilidad en las articulaciones, habilidad de coordinación en los movimientos, capacidad de salto y desarrollo de las sensaciones propioceptivas. Al mismo tiempo desde el punto de vista psicológico se hacen necesarias cualidades volitivas de la personalidad, como son la decisión, la audacia y la perseverancia. Procesos psíquicos, como la atención, memoria y representación, así como un verdadero gusto por el deporte, debido a lo complejo de la actividad.

¿Nos detenemos a pensar si es un niño temeroso, si se inclina hacia las actividades físicas que compartan riesgos o si prefiere los juegos tranquilos, si le gusta saltar, si siente temor al agua o le gusta esta?. Indudablemente que pasamos estas y otras cuestiones que son igualmente necesarias para formar los futuros clavadistas. Por ello pensamos que la

medición de algunas funciones psicológicas contribuiría de una manera decisiva a realizar el proceso de selección de forma más integral y le daría una mayor seguridad a las técnicas, en el pronóstico sobre futuro deportista. De manera que debemos al establecimiento de un perfil deportivo que represente lo más real posible al deporte en cuestión, teniendo en cuenta el grado en que las cualidades que vamos a medir deben estar presentes en los niños, según su edad para ser utilizado, como patrones de referencia a la hora de seleccionar alumnos para la especialización deportiva.

Considerando lo anterior nos detendremos en el análisis de las condiciones físicas y psicológicas de los niños comprendidos entre los 5 y 8 años, en estas edades, los niños se caracterizan por una gran movilidad y flexibilidad, presentan dificultades en la concentración prolongada y en todas las actividades motrices, hay movimientos paralelos e inmotivados, se pueden obtener buenos movimientos en forma básica de actividades deportivas como correr, saltar, etc, en cuanto a la calidad del movimiento, pero no en su rapidez, fuerza y resistencia. En las actividades nerviosas superior, predominan los procesos de excitación, de ahí que sean muy inquietos. Ofrecen grandes posibilidades para la correcta educación física, ya que son capaces de hacer movimientos relativamente fuertes y sueltos, pero le resultan más difíciles los movimientos pequeños que requieren precisión.

En la actualidad los niños se ven implicados cada vez más temprano en el deporte de alto rendimiento. Todos los involucrados en esto, tenemos la obligación de conocer las particularidades anatómicas y funcionales de niños y adolescentes, para la práctica de ejercicio físico, como puede ser, que el grado de madurez óseo y ligamentoso sea incompleto, mientras que el muscular ya ha concluido su proceso de formación. Los ejercicios físicos que se realicen no deben comprometer el desarrollo óseo (epífisis de crecimiento).

En los niños de corta edad que se inician en un deporte, es necesaria la supervisión médica para evitar lesiones por sobreuso, y de crecimiento que con frecuencia se presenta en los adolescentes.

Durante los años de crecimiento, el crecimiento de los huesos es más rápido que el de los músculos, temporalmente los huesos y uniones pierden la protección normal de la curvatura muscular y tendones por tanto se incrementa la tendencia para dislocaciones de uniones y heridas permanente al hueso. Físicamente la talla y el peso del niño son incrementada a un nivel principalmente constante con un momento de amplio crecimiento alrededor de los 12 años en los niños. En los niños de 8-10 años, se observan crecimiento (hasta 5 y 6 cm), por año y un aumento de peso de 2-2,5 kgm por año en particular motivado por el crecimiento de la masa muscular. Durante este proceso los músculos más fuertes se desarrollan primero que los pequeños, lo cual aumenta la capacidad de trabajo y la coordinación de los movimientos. En los niños a partir de los 9 años comienza el punto culminante del desarrollo infantil. Hay un control consiente de los movimientos, seguridad, funcionabilidad y armonía de los mismos. Adquieren gran habilidad y agilidad, que pueden conservarse si se entrenan adecuadamente, hay gran capacidad de la asimilación del aprendizaje sin esfuerzo aparente por lo que aprenden con facilidad las reglas y normas del deporte en la actividad nerviosa superior, existe ya un equilibrio entre la excitación y la inhibición y se afianza los reflejos condicionados. A continuación citaremos los factores que afectan el crecimiento y desarrollo del niño. Dentro de los factores intrínsecos se encuentran la herencia; ya que existe una fuerte correlación de la estatura entre padres e hijos; el sexo es de suma importancia, puesto que hasta los 10 años la diferencia entre hombres y mujeres es poca, pero a partir de la pubertad las niñas alcanzan antes su estatura definitiva, las hormonas también juegan un papel muy importante. Dentro de los factores extrínsecos la nutrición es el que debemos tener más presente, **una alimentación equilibrada es imprescindible para alcanzar el potencial genético normal del niño**; el ejercicio es esencial para un desarrollo armónico. No olvidar las enfermedades, pues pueden tener afecciones sobre el desarrollo y crecimiento, además de otros puntos como pueden ser la raza y las clases sociales que también influyen.

La actividad física sistemática en niños y adolescentes trae como consecuencia respuestas y adaptaciones fisiológicas en el organismo. Las cualidades físicas básicas como son la fuerza, velocidad y resistencia también sufren modificaciones.

La velocidad de reacción se debe trabajar entre los 7 años y 9 años.

La velocidad en general a los 10 años.

De los 8 años a los 14 años hay que entrenar psicomotricidad fina y evitar velocidad de resistencia.

Los niños que se encuentran en etapas de entre 5/6 y 7/8 años son niños que todavía no han terminado la mielinización de su sistema nervioso, por eso son un poco torpes al hacer ejercicio físico y les cuesta reaccionar a los cambios de velocidad, etc.

Esta etapa puede extenderse hasta los 9 años o bien, adelantarse la próxima hasta los 8 años.

Para niños de esta edad, lo conveniente es usar juegos en los que aprendan a conocer su lateralidad, adelante y atrás, arriba y abajo y cambios de velocidad para que sepan que es rápido y que es despacio. Recién al final de esta etapa los entrenadores deben preocuparse un poco por lo que es el juego en equipo o distribución de tareas dentro de un equipo.

En cuanto a lo psicológico:

Los niños a esta edad son muy egocéntricos, si les das una pelota y les dices que tienen que hacerle un gol a otro equipo lo único en que se van a fijar es en hacer el gol ellos sin pensar en el equipo.

Por otro lado hay que tratar de que las clases sean divertidas, pues se aburren rápido.

Es una etapa difícil para ellos porque su cabeza dice algo y su cuerpo tarda en responder.

Factores hormonales y nerviosos:

Los detractores del entrenamiento de la fuerza apuntan que los niños son incapaces de aumentar la fuerza debido a la falta de hormonas androgénicas en su organismo. No es desafortunado ya que hasta la pubertad la liberación de testosterona es poco importante, pero el desarrollo de la ganancia de fuerza no solo depende de este tipo de hormonas, que son responsables del crecimiento e hipertrofia muscular, según especialista el aumento de la fuerza puede deberse a un incremento de los niveles de activación neuromuscular y a cambios de carácter intrínseco en las características contráctiles del músculo.

En cada etapa evolutiva será conveniente realizar un tipo de ejercicio para desarrollar la

musculatura, y en definitiva la fuerza, acorde con el grado de maduración y crecimiento de la persona. ¿Cuándo comenzar con el entrenamiento de fuerza?

Para dar respuesta a esto es necesario hablar de fases sensibles: son los periodos de la vida en los que el organismo se observa una especial sensibilidad, así como una rápida y abundante reacción ante ciertos estímulos de entrenamiento.

El entrenamiento de la fuerza debe comenzar a planificarse a partir de los 7 años--- - entre los 7-8 años parece evidente la existencia de una fase sensible, en los que los estímulos de fuerza rápida y fuerza resistencia pueden tener un importante efecto positivo en el niño basándose fundamentalmente en ejercicios y movimientos naturales como:

Empujar

Correr

Traccionar

Trepar, etc.

Ello aumenta la capacidad funcional de los grupos musculares extensores para así facilitar la correcta postura y la actitud corporal. Estas edades son muy delicadas, ya que los tejidos conjuntivos (tendones, ligamentos y cápsulas articulares) y las estructuras óseo-articulares son muy plásticas y débiles porque todavía no están formadas.

Esto nos indica que hay que evitar aplicar grandes cargas debido a:

- ❖ Peligro de malformación
- ❖ Pérdida de capacidad elástica
- ❖ Riesgo de lesión.

Hasta los 13 años: la fuerza no tiene un gran desarrollo, ni hay grandes diferencias entre niños y niñas. El aumento de fuerza en esta fase se debe a la coordinación intramuscular y al crecimiento fisiológico (aumento del tamaño corporal. Por otra parte la fuerza máxima no sería un estímulo adecuado en la fase prepuberal (9-12 años) ya que los aumentos que se pueden observar en la fuerza serían debidos al desarrollo de procesos nervioso de la fuerza.

Ejercicios recomendados en estas edades:

1. Ejercicios en forma de juegos que contemplen el empleo de pequeñas sobrecarga como: juegos de fuerza y lucha y circuitos con estaciones.
2. Carga - propio peso corporal. Se considera ideal el trabajo de multilanzamientos y multisaltos y el método interválico que deberá tener las siguientes características:
 - Duración del estímulo entre 10-15”
 - Intensidad alta
 - Volumen de estímulo 30-15”
 - Densidad del estímulo baja (pausas largas más de 1’30”)
 - Frecuencia semanal: 2-3 sesiones.

Desde una perspectiva de desarrollo psicológico, el muchacho entre los 8-11 años está emergido de un estudio de su vida en que los padres son los dominantes hacia otro en el que su grupo de igual, está incrementándose, significativamente, los deportes pueden proveer situaciones que son crucialmente importantes para la socialización y la formación de la identidad. Muchos autores describen este periodo como “el estudio socialmente más decisivo” durante el cual la inferioridad es el tema dominante.

Mientras el padre acepta al niño sobre las bases de lo que ofrece al mismo, los muchachos rápidamente aceptan las reglas de cada cual y hacen los propios acuerdos. Por ello la mayoría del desarrollo psicológico y la socialización que ocurren en este periodo es un resultado de la entrada del niño en el grupo de iguales. Por otra parte, en la adquisición de habilidades motoras entra en juego las diferencias individuales y esta adquisición está estrechamente vinculada a la experiencia de éxito-fracaso los entrenadores en el deporte altamente estructurado, a menudo no son sensibles a las necesidades del niño obeso o del niño débil que pueden no haber tenido virtualmente experiencia en la habilidad motora para el éxito. El que está expuesto en un medio en el cual puede no tener éxito, puede responder defensivamente y expresar aversión por toda la actividad física.

El elemento más importante que debe analizar el adulto que supervisa la actividad de los niños, es que ellos no son adultos en miniatura las actividades que pueden ser apropiadas para el adulto son simplemente demasiado enérgicas para el desarrollo normal de muchos niños. Cuando se le impone al muchacho altos niveles de exigencia, y sea por la familia, por el entrenador o por el grupo, puede resultar de ello, profundas heridas psicológicas permanentes así como lesiones físicas, en muchos casos irreversibles de ahí, que una vez seleccionados los niños para la especialización, deben tenerse en cuenta en el proceso de enseñanza-aprendizaje del deporte los siguientes aspectos.

- 1- Adaptación de los procedimientos pedagógicos al interés psicológico del grupo de edad, en estas edades el juego es todavía una necesidad primordial. El movimiento y el juego en el niño son sinónimos. El juego es un medio por el cual se desarrollan todas las funciones psíquicas y permite satisfacer a plenitud, cuando son bien organizadas, todas necesidades de movimiento de los niños escolares. El juego es también el área para la observación de su conocimiento, es por tanto el juego el medio más eficaz para el aprendizaje de nuevas habilidades físicas para el deporte. **Al mismo tiempo, va a ser el factor motivacional fundamental de las clases**, no podemos olvidar que en esta etapa el niño presenta dificultades para la atención prolongada, por lo que una clase demasiado larga con exclusión de la actividad física no sería el procedimiento pedagógico más adecuado y no facilitaría la asimilación de nuevos conocimientos.
- 2- Elección de las actividades corporales adecuada, función de los gestos, técnicas a adquirir para una práctica eficiente del deporte escogido, respetando y utilizando las actividades espontáneas del niño, conociendo sus características individuales, el nivel de desarrollo alcanzado y las habilidades motoras de cada niño y en base a esto se estructura el plan de actividades a desarrollar. **Es conveniente señalar que el éxito en la realización de las habilidades motoras está relacionado con el cuerpo del niño. El biotipo-somato tipo esquelético es inerte y no puede ser alterado por el entrenamiento.**

- 3- Al principio de la especialización ciertas actividades corporales que convienen a diferentes deportes deberán ser comunes, manteniéndose así hasta la formación básica lo que hará hacer una gama más rica de actividades corporales y responderá más a la necesidad somato-psíquica de los niños.
- 4- Simplificación de las reglas del deporte escogido y adaptación de las condiciones materiales a las posibilidades reales del niño (disminución de la cristalización, ej. altura del trampolín o plataforma ,etc).
- 5- Los entrenamientos deben ser variados con diferente método, llevando el aprendizaje de manera suave y simple, utilizando elementos motivacionales y con una adecuada preparación mental para el desarrollo de las actividades y para la superación de dificultades, de manera que cada nuevo elemento promueva interés en su aprendizaje y dominio. **El nivel de exigencia debe evitar las frustraciones es por esto que durante el trabajo con los niños con cualquier tipo de carga, es necesario cambiar frecuentemente el carácter del ejercicio y muy a menudo, hacer pausas de descanso.** Es importante que los ejercicios se realicen al aire libre utilizando juegos movidos. Durante la explicación utilizar diferentes tipos de comparaciones las cuales sean comprendidas y de interés para los niños. **También debe considerarse la experiencia éxito-fracaso en estas edades por lo que hay que tener en cuenta las diferencias individuales en los niveles de maduración, ya que el éxito es el mejor vehículo para promover aprendizaje continuado, pero el fracaso puede además de ocasionar sentimiento de inseguridad y frustración, despertar reacciones defensivas en el niño y expresar rechazo por toda la actividad física.**
- 6- Para el aprendizaje de los movimientos en niño de edad escolar, debe utilizarse la imitación, que se fundamenta en la preparación y la representación de los movimientos .Al enseñar un ejercicio, el profesor debe inculcar a sus alumnos, la representación visual de los movimientos haciendo énfasis en las particularidades del movimiento enseñado en el preciso momento que actúa en muestra vista. **No basta con una explicación oral sino que es conveniente la demostración práctica ejemplificada de como se ejecuta el movimiento,** gracia a esto se activa la atención y se logra una mejor asimilación.

- 7- **Deben tenerse presente el sexo**, ya que existen marcadas diferencias entre la evolución entre hembras y varones. Así por ejemplo la hembra posee más capacidad de rendimiento fisiológico en la edad escolar y son más altas y pesadas que los varones. Los muchachos en cambio son más fuertes y se destacan más en las actividades físicas.
- 8- **La figura del entrenador reviste gran importancia, es además de un preparador físico, un formador**. Su influencia está dirigida a todas las esferas del niño que entrena, por ello debe poseer cualidades específicas que le permitan un adecuado manejo de sus alumnos, deben poseer conocimiento de la metodología del entrenamiento deportivo y de las características de estas edades.
- 9- Para las sesiones de práctica es necesario crear un buen ambiente, donde se facilite el sentimiento de bien estar de los niños y donde la actividad deportiva se convierta en algo placentero. De lo contrario, **cuando los niños son sometidos a una atmosfera deportiva emocionalmente cargada, ya no encuentran la actividad física ni relajante ni entretenida lo que puede desalentar la continuación de la amplitud física y perder interés por la práctica del deporte**.
- 10- En cuanto a los criterios de selección para este deporte, debe ir dirigida a la búsqueda de determinadas cualidades físicas en niños que aseguren el éxito en la práctica de esta actividad deportiva. Este es el proceso de selección que contempla una serie de aspectos morfológicos, funcionales y psicológicos. **Así por ejemplo en clavados se buscan los niños con una buena figura, flexibilidad , punteo, habilidad y coordinaciones en los movimientos, saltabilidad, etc.**
- 11- El proceso de selección será sistemático y continuo a través de todo el curso y durante todo el año. La selección inicial de los niños se establece a través de etapas fundamentales, los cuales transcurren en un año aproximadamente con la selección de los niños para la especialización deportiva en clavados, **está relacionado también el concepto del llamado clavadista talento**, es necesario detenernos en esta cuestión, independientemente de que la selección de los niños se haya realizado correctamente en

el grupo de clavadista que tienen similares condiciones, siempre alguien llegan a ser mejor que los demás en tales casos se habla generalmente del talento deportivo, pocos en clavados logran estos resultados. Precisamente a tales niños suelen denominárseles perspectivas.

12- Para poder garantizar todos estos aspecto que hemos planteados, hay que salir a la búsqueda de esos talentos, visitando las escuelas cercanas a la instalación para invitarlos al área de los clavados y observar a todos los niños comprendido en las edades de 5 y 6 años.

CONTENIDO Y METODOLOGÍA DE LAS ETAPAS DE SELECCIÓN.

Los entrenadores visitaran todas las escuelas primarias del municipio o las mas cercanas a la instalación donde le realizaran una prueba visual a todos los niños, preferentemente preescolar y/o primer grado.

El proceso de selección inicial de los niños se efectúa a través de tres etapas fundamentales.

PRIMERA ETAPA:

CONTENIDO DE LA PRUEBA VISUAL (se realiza a los niños en sus respectivas escuelas).

Característica de los niños:

Ante todo es necesario prestarle atención a la proporcionalidad de la figura corporal de los niños.

Las deficiencias corporales, obesidad, desviaciones de la columna, rodillas encorvadas, etc, dificultan el aprendizaje, el perfeccionamiento deportivo y disminuirá la calidad estética de los clavados, por lo tanto los niños que presentan deficiencias físicas marcadas, no deben ser admitidos para las prácticas del clavados. Debe prestarse atención de no seleccionar niños que presenten problemas psiquiátricos y enfermedades o patologías crónicas. Debe ser delgado, donde en el tórax, cadera y glúteos haya proporcionalidad.

1- Punteo: Aquí se observa la flexibilidad que posea el niño en los tobillos y dedos. Se le indica al niño que se sienta en el piso con las piernas extendidas, el profesor comprueba el máximo de amplitud en estas articulaciones forzando el pie del niño con sus manos.

2- Flexibilidad ventral:

Se le indica al niño que se pare con las piernas unidas y brazos por encima de la cabeza, se que baje el tronco y trate de tocar los pies o el piso sin doblar las rodillas. Otra que se sienta en el piso con las piernas unidas y extendidas y los brazos por encima de la cabeza, debe tocar tres veces seguidas los pies con las manos y pegar el pecho a las piernas con ayuda. Observar la amplitud de las piernas (split).

Se observa también la amplitud con las piernas abiertas (sapo).

3- Flexión de hombros:

Sentado en el piso y los brazos arriba, el profesor fuerza la articulación de los hombros, tirando de los brazos del alumno hacia atrás.

4- Puente:

Acostado: en el piso el niño empuja de manos y pies hacia arriba.

Parado: el niño se para frente al profesor con los brazos rectos hacia arriba y los pies separados al ancho de los hombros, realiza un puente gimnástico con ayuda del profesor que lo sujeta por la cintura.

5- Saltabilidad:

Otro ejercicio a observar, la saltabilidad de los niños, que se vea gradual impulsos en los saltos de los niños. Salto hacia la mayor altura posible preferentemente se busca alturas que aumenten gradualmente. En este ejercicio también puede valorar la decisión en la ejecución del mismo.

Estas pruebas deben ejecutarse a cada niño e ir anotando, para seleccionar los que pasan a la segunda etapa, que consiste en realizar varios ejercicios que miden las capacidades físicas de los niños.

SEGUNDA ETAPA:

Contenido de las pruebas a los niños seleccionados para esta etapa, que consiste en medir la capacidad física y habilidades.

SALTO LARGO SIN IMP. (Cms).

Se traza una escala en el piso en (cm.), los niños saltan hacia delante a buscar la máxima distancia, se le considera válida la última parte del cuerpo que marque la distancia aterrizada.

EVALUACION	FEMENINO	MASCULINO
MUY BIEN	≥ 130	≥ 135
BIEN	125	130
REGULAR	120	125
MAL	115	120
DEFICIENTE	< 115	< 120

Carrera de Ida y Vuelta (tiempo).

Se marcará una distancia plana de 10 mts en el extremo contrario donde el niño inicia la carrera, se sitúan dos objetos en dos círculos que se marcan a una distancia de 2 mts cuando se da la voz de arrancada, el niño sale a toda velocidad y traerá uno de los dos objetos y lo pondrá en círculo contrario al de salida, y regresa rápido a buscar el otro. Al regresar se medirá el tiempo recorrido, el cronometro se detendrá cuando el niño coloque el objeto en el círculo.

EVALUACION	FEMENINO	MASCULINO
MUY BIEN	<=13 seg.	<=12 seg.
BIEN	13,6 seg.	12,5 seg,
REGULAR	14 seg.	13 seg.
MAL	15 seg.	13,5 seg.
DEFICIENTE	>15 seg.	>13,5 seg.

Fuerza de Brazos. Planchas (rep.)

En el piso acostado boca abajo, brazos flexionados, manos apoyadas en el piso al lado de los pectorales, la cabeza recta y las piernas extendidas se realizara flexión y extensión de los brazos, solamente serán validas las que alcancen un ángulo de 90 Grados en la flexión de brazos.

EVALUACION	FEMENINO	MASCULINO
MUY BIEN	>=10 rep	>=12 rep
BIEN	9 rep	10 rep
REGULAR	7 rep	9 rep
MAL	5 rep	8 rep
DEFICIENTE	< 5 rep	< 8 rep

Fuerza Abdominal (repetición elevando piernas)

Acostado en posición boca arriba, con las piernas unidas y extendidas, los brazos atrás aguantando el 1er travesañ de la espaldera (si no hay espaldera se aguenta a otra persona) el alumno elevará las piernas rectas hasta tocar atrás con el pie y regresara a la posición inicial.

EVALUACION	FEMENINO	MASCULINO
MUY BIEN	>=25 rep	>=25 rep
BIEN	20 rep	20 rep
REGULAR	17 rep	17 rep
MAL	15 rep	15 rep
DEFICIENTE	< 15 rep	< 15 rep

Fuerza Abdominal (repetición elevando tronco).

Acostado boca arriba con las piernas unidas y extendidas, otro niño aguanta por los tobillos, elevar el tronco con las manos detrás de la nuca y tocar las piernas con la cabeza, el tronco, o los codos.

EVALUACION	FEMENINO	MASCULINO
MUY BIEN	≥ 22 rep	≥ 22 rep
BIEN	18 rep	18 rep
REGULAR	15 rep	15 rep
MAL	13 rep	13 rep
DEFICIENTE	< 13 rep	< 13 rep

Punteo: (cm.)

Sentado en el piso o sobre una base plana las piernas unidas y extendidas, bajar y extender las puntas de los pies al máximo y con una regla medir desde el borde inferior, del dedo gordo al piso.

EVALUACION	FEMENINO	MASCULINO
MUY BIEN	≤ 5 cm	≤ 5 cm
BIEN	6 cm.	6 cm.
REGULAR	7 cm.	7 cm.
MAL	8 cm.	8 cm.
DEFICIENTE	> 8 cm.	> 8 cm.

Flexibilidad Ventral (Apreciación)

Sentado en el piso con los brazos arriba flexionar el tronco y pegar el pecho a las piernas, sin flexionarlas, deben estar extendidas y unidas.

EVALUACIÓN	PARA AMBOS SEXOS
MUY BIEN	Si es capaz de pegar el pecho a las piernas
BIEN	Si pega la cabeza
REGULAR	Si existe una separación de la cabeza y el tronco aproximadamente 5 cm.
MAL	Poca manifestación de la flexibilidad
DEFICIENTE	Muy poca manifestación de la flexibilidad.

Flexibilidad de hombros:

Acostado boca abajo con la barbilla apoyada en el piso, los brazos extendidos al frente, se le indica al niño que agarre un bastón o varilla que sea de 30 cm. Aproximadamente, en el agarre las manos estarán juntas unas con otras, elevar los brazos hacia arriba y atrás a la máxima altura posible sin doblar los codos ni las muñecas. Después con una cinta métrica, se medirá desde la unión de las manos en el bastón hasta el lugar desde donde partió en el piso.

EVALUACION	FEMENINO	MASCULINO
MUY BIEN	≥ 20 cm.	≥ 20 cm.
BIEN	15 cm.	15 cm.
REGULAR	13 cm.	13 cm.
MAL	12 cm.	12 cm.
DEFICIENTE	< 12 cm.	< 12 cm.

Flexibilidad de Pierna (Split) (Apreciación)

Esta prueba consiste en que el estudiante desde la posición de parado va deslizando una pierna hacia delante hasta pegar la entre pierna en el suelo o desde sentado sacar una pierna delante y la otra hacia detrás pegando la entre pierna en el suelo.

EVALUACIÓN	PARA AMBOS SEXOS
MUY BIEN	Pegar completamente la entre pierna al piso.
BIEN	Una separación de la entre pierna de unos 3cm
REGULAR	Una separación de unos 5cm
MAL	Mayor a 5cm
DEFICIENTE	Mucha prolongación del entre pierna.

SISTEMA DE PUNTUACIÓN.	
MUY BIEN	5
BIEN	4
REGULAR	3
MAL	2
DEFICIENTE	1

TABLA DE VALORACIÓN.

- 50 a 40 Ptos, posibles talentos deportivos.
- 39 a 27 Ptos, pueden ser seleccionados a la otra etapa.
- Por debajo de 27 Ptos, no es aconsejable que pasen a la otra fase, aunque pueden hacerse análisis.

TERCERA ETAPA:

Selección de los niños que aprobaron las normas establecidas para conformar los grupos de desarrollo, en la enseñanza básica inicial.

1. Crear hábitos de conductas, morales, volitivas y un espíritu de colectivismo en los niños, basados en los principios de la educación formal.
2. Garantizar el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades deportivas a través de la formación multilateral.
3. Iniciar el aprendizaje de los elementos básicos para estas edades.

El contenido para las dos primeras etapas esta expresado en las normativas de ingreso.

OBJETIVOS GENERALES PARA LAS ÁREAS DEPORTIVAS

1. Desarrollar hábitos de conductas, morales, volitivas y un espíritu colectivista en los niños basados en los principios de la educación formal socialista.
2. Garantizar el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades deportivas de los niños a través de la formación multilateral.
3. Garantizar atletas que sean capaces de ingresar a las EIDE y escuela nacional.
4. Lograr dominar los elementos básicos contenidos en el programa para estas edades.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA LA INICIACIÓN DEPORTIVA.

1. Garantizar la selección deportiva inicial de los niños.
2. Iniciar la enseñanza de los elementos básicos de la preparación en tierra.
3. Aplicación de los juegos, a un desarrollo psico-motor armónico de los niños.
4. Desarrollar las capacidades especiales mediante la aplicación de ejercicios básicos.
5. Aplicación de los fundamentos básicos en el aprendizaje de los ejercicios en la cama elástica.
6. Lograr la seguridad en el agua y la capacidad de nado necesaria para la práctica en el tanque de clavados.
7. Enseñanza de los clavados básicos populares como preparación técnica general, para el aprendizaje futuro de los clavados de estudio y deportivo

CONTENIDO FUNDAMENTAL DE TRABAJO PARA LA ENSEÑANZA BÁSICA INICIAL.

Observación metodológica para estas edades.

Condiciones físicas y psicológicas de los niños, comprendidos entre los 5 y 8 años. En estas edades, los niños se caracterizan por una gran movilidad y flexibilidad, presentan dificultades en la concentración prolongada y en todas las actividades motrices, hay movimientos paralelos e inmotivados, se pueden obtener buenos movimientos en forma básica de actividades deportivas como correr, saltar, etc, en cuanto a la calidad del movimiento, pero no en su rapidez, fuerza y resistencia.

En las actividades nerviosas superior, predominan los procesos de excitación, de ahí que sean muy inquietos. Ofrecen grandes posibilidades para la correcta educación física, ya que son capaces de hacer movimientos relativamente fuertes y sueltos, pero le resultan más difíciles los movimientos pequeños que requieren precisión.

En la actualidad los niños se ven implicados cada vez más temprano en el deporte de alto rendimiento. Todos los involucrados en esto, tenemos la obligación de conocer las particularidades anatómicas y funcionales de niños y adolescentes, para la práctica de ejercicio físico, como puede ser que el grado de madurez óseo y ligamentoso sea incompleto, mientras que el muscular ya ha concluido su proceso de formación. Los ejercicios físicos que se realicen no deben comprometer el desarrollo óseo (epífisis de crecimiento).

En los niños de corta edad que se inician en un deporte, es necesaria la supervisión médica para evitar lesiones por sobreuso, y de crecimiento que con frecuencia se presenta en los adolescentes.

Durante los años de crecimiento, el crecimiento de los huesos es más rápido que el de los músculos, temporalmente los huesos y uniones pierden la protección normal de la curvatura muscular y tendones por tanto se incrementa la tendencia para dislocaciones de uniones y heridas permanente al hueso.

A continuación citaremos los factores que afectan el crecimiento y desarrollo del niño.

Dentro de los factores intrínsecos se encuentran la herencia; ya que existe una fuerte

correlación de la estatura entre padres e hijos; el sexo es de suma importancia. Las hormonas también juegan un papel muy importante, la nutrición es el que debemos tener más presente, una alimentación equilibrada es imprescindible para alcanzar el potencial genético normal del niño; el ejercicio es esencial para un desarrollo armónico.

Las enfermedades, pueden tener afecciones sobre el desarrollo y crecimiento, además de otros puntos como pueden ser la raza y las clases sociales que también influyen.

La actividad física sistemática en niños, trae como consecuencia respuestas y adaptaciones fisiológicas en el organismo. Las cualidades físicas básicas como son la fuerza, velocidad y resistencia, también sufren modificaciones. La velocidad de acción se debe trabajar entre los 7 y 9 años.

De los 8 años a los 14 años hay que entrenar psicomotricidad fina y evitar velocidad de resistencia.

Los niños que se encuentran en etapas de entre 5/6 y 7/8 años son niños que todavía no han terminado la mielinización de su sistema nervioso, por eso son un poco torpes al hacer ejercicio físico y les cuesta reaccionar a los cambios de velocidad, etc.

Para niños de esta edad, lo conveniente es usar juegos en los que aprendan a conocer su lateralidad, adelante y atrás, arriba y abajo y cambios de velocidad para que sepan que es rápido y que es despacio. Recién al final de esta etapa los entrenadores deben preocuparse un poco por lo que es el juego en equipo u distribución de tareas dentro de un equipo.

En cuanto a lo psicológico: Los niños a esta edad son muy egocéntricos, si les das una pelota y les dices que tienen que hacerle un gol a otro equipo lo único en que se van a fijar es en hacer el gol ellos sin pensar en el equipo.

Por otro lado hay que tratar de que las clases sean divertidas, pues se aburren rápido.

Es una etapa difícil para ellos porque su cabeza dice algo y su cuerpo tarda en responder.

El entrenamiento de la fuerza debe comenzar a planificarse a partir de los 7 años--- - entre los 7-8 años parece evidente la existencia de una fase sensible, en los que los estímulos de fuerza rápida y fuerza resistencia pueden tener un importante efecto positivo en el niño basándose fundamentalmente en ejercicios y movimientos naturales como:

Empujar

Correr

Traccionar

Trepar, etc.

Ello aumenta la capacidad funcional de los grupos musculares extensores para así facilitar la correcta postura y la actitud corporal. Estas edades son muy delicadas, ya que los tejidos conjuntivos (tendones, ligamentos y cápsulas articulares) y las estructuras óseo-articulares son muy plásticas y débiles porque todavía no están formadas.

Esto nos indica que hay que evitar aplicar grandes cargas debido a:

- ❖ Peligro de malformación
- ❖ Pérdida de capacidad elástica
- ❖ Riesgo de lesión.

PRIMER AÑO DE FORMACIÓN. 6 AÑOS.

Objetivos fundamental de esta edad.

- 1- Los grupos competitivos serán formados con niños que cumplan las normas y objetivos propuestos para las diferentes competencias y edades.
- 2- Crear las condiciones para desarrollar el autocontrol y la toma de decisiones por sí mismos.
- 3- Desarrollar la orientación y disciplina mediante juegos que eduquen estos aspectos.
- 4- Realizar juegos y ejercicios de preparación física que desarrollen la rapidez, agilidad,
- 5- orientación en el espacio, la fuerza rápida y la flexibilidad.
- 6- Desarrollar el aparato vestibular.
- 7- Iniciar la enseñanza de los elementos acrobáticos básicos.
- 8- Desarrollar las capacidades especiales, orientación en el aire, fuerza, equilibrio, flexibilidad y rapidez.
- 9- Lograr la adaptación a la cama elástica y enseñar los saltos y las caídas.
- 10-Lograr la seguridad en el agua y la capacidad de nado.
- 11- Enseñar los clavados básicos populares como preparación técnica general, para la enseñanza futura de los clavados de estudio y deportivos.

CONTENIDO.

1- EJERCICIOS ACROBÁTICOS.

Vuelta al frente agrupada corta .

Vuelta atrás agrupada.

Parada de tres puntos.

Parada de omoplatos.

Campana.

Medios giros y giros completos acostado.

Puente.

Balanza

Split de frente y de lado.

COMBINACIÓN.

Vuelta al frente agrupada corta .

Parada de tres puntos.

Puente.

Acostado giro, giro al lado contrario.

Parada de omóplato.

Flecibilidad ventral.

Vuelta atrás.

Salto

2- JUEGOS

Se utilizara juegos propios de la edad como:

los escondidos

los agarrados

carreras de relevo

utilización del juego con ejercicios acrobáticos

juegos pre-deportivos, deportivos y clásicos según edad y sexo.

3- EJERCICIOS ESPECIALES.

Orientación y Coordinación:

Se forman con los ejercicios en la cama elástica, con los ejercicios acrobáticos de giros y vueltas, así como los clavados populares y otros aprendidos en el agua.

Equilibrio:

Parada de tres puntos, balanza, saltos en el trampolín, etc.

Flexibilidad y Elasticidad:

Se desarrolla con los ejercicios pasivos y activos de: flexibilidad ventral, split, sapo, puente y otros que ayudan al desarrollo de esta capacidad.

Fuerza:

Para el desarrollo de diferentes planos musculares se pueden emplear los ejercicios que se exponen a continuación.

a- Para el desarrollo de la fuerza abdominal.

- Posición inicial, acostado boca arriba en el piso o en una tabla inclinada sujetado por las manos, subir y bajar las piernas.
- Siguiendo el mismo principio del ejercicio anterior, pero en este sujetado por los pies llevar el tronco a las piernas y atrás (este ejercicio puede realizarse con las piernas estiradas o recogidas).

b- Para el desarrollo de los músculos de las piernas.

- Cuclillas y semicucullas, saltos con cuerda, saltos hacia pequeña altura (continuando
- arriba y abajo), caminar con otro niño cargado, etc.

c- Ejercicio para el desarrollo de los músculos de los brazos.

- Planchas y tracciones con ayuda.

d- Ejercicio para el desarrollo de los músculos de la espalda.

- Posición inicial, acostado boca abajo, en el piso o en un lugar que el tronco quede

fuera, sujetado por las piernas elevar y bajar el tronco.

- Siguiendo el mismo principio del ejercicio anterior, pero sujetado por las manos, elevar y bajar las piernas.

4- EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD DE HOMBROS

- Acostado boca abajo o parado, con un palo, una toalla o una cuerda, el alumno la agarra con ambas manos y lo pasa atrás y adelante sin ocultar el objeto y manteniendo los brazos extendidos.
- Posición inicial, sentado en el piso, el profesor u otro niño tira de los brazos hacia atrás.
- Movimientos amplios con los brazos rectos.

5- EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DEL PUNTEO

- Posición inicial con las piernas extendidas y unidas, el profesor u otro niño hace presión
- sobre el empeine y los dedos de los pies hacia abajo.
- P.I. con el empeine sobre el colchón y sentado sobre los talones, subir la rodilla con ayuda de las manos las cuales apoyan en el piso.

6- EJERCICIOS EN LA CAMA ELÁSTICA

Enseñanza de las caídas de pies y sentado.

Enseñanza de los saltos.

Enseñanza de los saltos en B y C.

Enseñanza de los saltos con medios giros.

Enseñanza de las paradas después de los saltos.

7- FORMACIÓN BÁSICA DE LA NATACIÓN

OBJETIVOS:

- Seguridad en el agua.
- Capacidad de nado.

CONTENIDO: Desarrollar las cualidades básicas.

- Salto
- Sumersión
- Flotación
- Locomoción
- Respiración

8- CLAVADOS BÁSICOS POPULARES.

Saltos de pie.

Caída en el agua sin saltar.

Saltar de cabeza.

Vueltas de frente y de espalda (desde el borde en cucullas, rotar al agua).

Saltos en grupos, cadenas y parejas.

Saltos con obstáculos y en paradas de manos.

Saltos desde el trampolín.

RECOMENDACIONES.

Los ejercicios que aparecen para los niños en primer año de formación son de carácter general, ellos pueden incrementarse atendiendo a las características de algunos niños y a la iniciativa y creatividad de los entrenadores.

SEGUNDO AÑO DE FORMACIÓN 7 AÑOS

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Continuar con la enseñanza de los ejercicios acrobáticos fundamentales.
2. Enseñar los ejercicios de imitación propios para el aprendizaje de los clavados de estudio.
3. Consolidar los saltos en la cama elástica y enseñar los cuartos de vuelta al frente y atrás (caídas de estómago y espalda).
4. Iniciar la enseñanza de los despegues de pie y la entrada de cabeza al agua.
5. Desarrollo multilateral del niño
6. Consolidar las capacidades coordinativas, dándole prioridad a la reacción, ritmo y equilibrio.
7. Continuar aumentando los ejercicios de flexibilidad.
8. Que los niños sientan placer, se diviertan y disfruten en las actividades a la vez que aprenden.
9. Tener en cuenta que cada niño es una individualidad y como tal debe ser tratado.
10. Impulsar la capacidad de descubrimiento de cada niño hacia sus propios logros.
11. Brindar a los niños calma y estabilidad ante situaciones de fracaso en sus intentos por jugar y aprender.

CONTENIDO

EJERCICIOS ACROBÁTICOS.

Vuelta de frente corta y larga.

Vuelta al frente en esparranca.

Vuelta atrás en esparranca y en B.

Vuelta al frente y atrás con salto.

Vuelta al frente y atrás con salto con $\frac{1}{2}$ giro.

Parada de tres puntos en C y B.

Parada de omóplato.

Campana.

Balanza.

Walk-over de frente y atrás.

Enseñanza de las carreras a la cuña

Enseñanza para el salto del tigre.

Giros acostados con pike.

El entrenador atendiendo a la asimilación del niño puede realizar cuanto enlaces acrobáticos crea necesario.

EJERCICIOS DE IMITACIÓN.

Durante la enseñanza del clavado se debe dedicar bastante tiempo a la realización de los ejercicios de imitación, por tanto se deben realizar estos en el calentamiento especial, antes y durante la realización de los ejercicios técnicos, en los medios auxiliares (cama elástica, trampolín en seco, maquina de vuelta, etc.). También se debe dedicar sesiones para la enseñanza y consolidación de cada ejercicio de imitación, tomando como base el contenido siguiente:

- Ejercicio de imitación para la entrada de cabeza y de pies al agua.
- Para el dominio de las posiciones fundamentales A, B y C.
- Para el dominio de los abiertos al frente y atrás.
- Para el dominio de los pasos en el trampolín y la carrera de plataforma.
- Para el dominio de los diferentes despegues.

EJERCICIOS PARA LA CAMA ELÁSTICA

Consolidar los ejercicios aprendidos en el primer año de formación.

Saltos en A, B y C.

Saltos con medio giros y giros completos.

Salto de sentados a parados.

Salto de sentado a parado con medio giro.

Salto de sentado a un cuarto al frente en C (al estómago).

Salto de sentado medio giro a sentado.

De cuadrupedia al estómago.

De cuadrupedia media vuelta lateral a cuadrupedia.

De cuadrupedia medio giro a la espalda.

Enseñanza del un cuarto al frente y atrás, desde parado (caída de estómago y de espalda).

COMBINACIONES DE ELEMENTOS

I- SALTOS DE IMPULSO

Salto en C.

Salto en B.

Salto con medio giro.

Salto en A.

Salto en C.

Salto en B.

Salto con medio giro, salto final, parado.

II- SALTOS DE IMPULSO

Salto en B.

Salto en C.

Salto en A.

Salto con medio giro.

Salto con un giro, salto final, parado.

NOTA ACLARATORIA

Los giros deben realizarse en distintas direcciones, no importa por donde lo inicien.

EJERCICIOS EN EL AGUA.

- Saltos (despegues) de pies al frente y atrás en A, B y C.
- Entrada de cabeza en C y en B de sentado y sobre los pies.
- Entrada de espalda en A.
- Salto de pie (despegue) con medio giro al frente y atrás.

EJERCICIOS DE PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL

1. Para el desarrollo de las capacidades condicionales.

- Fuerza: De piernas, brazos, abdomen y espalda.
- Rapidez: Carrera de 20 y 30 mts. , Carrera de ida y vuelta (10 mts.).
- Agilidad: Ejercicios de boumerat y otros donde intervengan saltos, carreras, vueltas, etc.
- Movilidad: Ejercicios de flexibilidad activa y pasiva y otros ejercicios que intervengan en el
- trabajo de las articulaciones.

EJERCICIOS ESPECIALES.

ORIENTACIÓN EN EL AIRE.

Ejercicios y combinaciones en la cama elástica, ejercicios acrobáticos de vueltas y giros y los nuevos saltos aprendidos en el agua.

RESISTENCIA ESPECIAL.

Ejercicios de saltos y movimientos reiterados en la cama elástica aumentando el volumen de las repeticiones.

EJERCICIOS DE FUERZA.

Para las piernas:

- Saltos hacia un banco o cajón sueco.
- Cuclillas o semicuclillas con un copañerito.
- Saltos en zig-zag por encima de un banco o una viga a baja altura.
- Cuclillas con saltos.

Para los Músculos abdominales.

Abdominales en un tablón inclinado.

- de **piernas**: P.I acostado boca arriba, con la cabeza hacia la parte alta, en un tablón apoyado en la espaldera en un ángulo de 30 cms, subir las piernas lo mas estirada posible a tocar atrás o las manos con las puntas de los pies.
- de **tronco**: P.I acostado boca arriba, con la cabeza hacia la parte de abajo en un tablón apoyado en la espaldera en un ángulo de 30 cms, subir el tronco a tocar las piernas con el pecho, las piernas deben mantenerse estiradas.
- **PIKE**: este ejercicio acostado boca arriba en un corchón en el piso, elevar el tronco y las piernas al mismo tiempo y las manos tocar el empeine de los pies con las piernas extendidas.

Ejercicios para los Músculos de la espalda.

P.I: acostado boca abajo en un cajón sueco, las piernas fuera del cajón, subirla hasta la posición horizontal y bajar de nuevo, aqui trabajan los Músculos de la region lumbar.

P.I: acostado boca abajo en un cajón sueco, el tronco fuera del cajón, subir hasta la posición horizontal y bajar de nuevo, aqui trabajan los Músculos de la region dorsal.

Ejercicios para los Músculos de los hombros y brazos.

- Plancha.
- Tracciones.
- Escalar soga.
- Lanzamientos.

FLEXIBILIDAD:

Es la capacidad de distension de ligamentos musculosa y posibilidades estructurales de garantizar la amplitude movimientos por el grado de libertad que posea una articulación de forma natural.

Flexibilidad pasiva. La máxima de una articulación con la ayuda de un compañero, aparato, su propio cuerpo, etc.

Flexibilidad activa. Es la amplitud máxima que puede alcanzar un atleta sin la ayuda, que ocurre solo a través de la distensión y contracción de los músculos.

Ejercicios para desarrollar la flexibilidad de los hombros.

Con un objeto no mayor a 30cms realizar varios ejercicios,

El alumno agarra con ambas manos y lo pasa hacia atrás, puede ser parado acostado boca abajo o sentado, también puede agarrarlo con ambas manos por atrás y hacer presión hacia arriba.

La flexibilidad de hombro también se puede trabajar en pareja, en la espaldera, etc.

Ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad ventral (cadera)

Pasiva y activa.

Ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad de piernas (split).

Pasiva y activa.

Ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad de tronco (Puente).

Ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad de tobillo (punteo).

Pasiva y activa.

Todos estos ejercicios de flexibilidad tienen mucha variación y formas de ejecutarse.

El equilibrio se desarrolla con los ejercicios siguientes:

Parada de tres punto.

Parada de manos.

Saltos en la cama elástica.

Saltos continuos en el trampolin en A,B,C ½ giro y 1giro.

RECOMENDACIONES.

Los alumnos que atendiendo a sus características y a su asimilación (el talento) y puedan dominar técnicamente elementos mas avanzados, no se le deben privar de esas posibilidades, para realizar los programas pioneriles.

Solo los que tengan esas posibilidades, no querer esforzar a los niños.

TERCER AÑO DE FORMACIÓN. 8 AÑOS.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1- Consolidar los elementos acrobáticos aprendidos y enseñanza de los elementos y las líneas acrobáticas que aparecen en la convocatoria pioneril.
- 2- Consolidar los elementos aprendidos en la cama elástica y enseñar la combinación para los saltos propios de la edad, así como los saltos libres necesarios.
- 3- Consolidar los ejercicios de imitación aprendidos y enseñar los ejercicios de imitación para la realización de los grupos de clavados del I al V.
- 4- Enseñar los clavados deportivos simples de los grupos del I al V.
- 5- Consolidar los saltos de pie y las entradas de cabeza al agua.
- 6- Desarrollar las capacidades condicionales y coordinativas.
- 7- Cumplir con las normativas que exigen para el ingreso a las EIDE.
- 8- Crear las condiciones para desarrollar el autocontrol y la toma de decisiones por sí mismos.
- 9- Desarrollar la orientación y disciplina mediante juegos que eduquen estos aspectos.
- 10- Realizar juegos y ejercicios de preparación física que desarrollen la rapidez, agilidad, orientación en el espacio, la fuerza rápida y la flexibilidad.
- 11- Desarrollar el aparato vestibular.

CONTENIDO

EJERCICIOS ACROBÁTICOS

- 1- Consolidar los elementos aprendidos.
- 2- Vueltas al frente a salto con medio giro y un giro completo.
- 3- Vuelta atrás con medio giro y un giro completo.
- 4- Vuelta volada.
- 5- Flick-po (voltereta con apoyo de la cabeza y las manos).
- 6- Flick de frente (sin apoyo de cabeza).
- 7- Flick atrás.
- 8- Rondof.

9- Parada de manos.

10-Salto el tigre.

11-Todos los elementos y enlaces que le sean posibles hacer.

12-Enseñanza y consolidación de los elementos de la competencia pioneril.

NOTA ACLARATORIA.

Los elementos del 4 al 10, en todo su proceso de aprendizaje, deben ser ayudados por el profesor hasta que el alumno haya dominado el elemento en cuestión ya que, de lo contrario, pueden surgir traumas y accidentes, así como graves errores técnicos.

Dentro del entrenamiento, el entrenador debe dedicarle tiempo ha practicar las líneas acrobáticas siguientes:

- Vuelta al frente seguidas agrupado.
- Vueltas al frente largas y cortas.
- Vuelta al frente salto con un giro, vuelta al frente.
- Vuelta al frente salto con medio giro, vuelta atrás.
- Vueltas laterales agrupadas.
- Campanas seguidas y cambiando de brazos (derecho e izquierdo).
- Campana balanza.

EJERCICIOS EN LA CAMA ELÁSTICA

Combinación de elementos.

Salto de impulso.

Salto en C.

Salto en B.

Salto con medio giro.

Salto con un giro.

Salto a sentado.

De sentado medio giro a los pies.

Salto en B.

Salto con medio giro.

Salto con un giro.

Salto en C.

Salto final y parada.

ELEMENTOS Y ENLACES

- Consolidar los elementos aprendidos.
- Un cuarto atrás en C (a la espalda) a un cuarto al frente (a los pies) con medio giro.
- Salto a sentado, de sentado medio giro atrás al estómago.
- De sentado un giro completo a sentado.
- Mortal atrás en C.
- Mortal al frente en C.
- Enseñanza y consolidación de los elementos y combinación de la competencia pioneril.

EJERCICIOS EN EL AGUA

- Consolidar los elementos aprendidos.
- Entradas al frente de cabeza en A, B, C de 1 y 3 metros.
- Entradas atrás de cabeza en A y C de 1 y 3 metros.
- Enseñanza de los 4 clavados básicos 101C, 201C, 301C y 401C.
- Consolidar y estabilizar el programa de la competencia pioneril.

PROGRAMA DE COMPETENCIA PIONERIL.

ACROBACIA.

-Vuelta al frente corta.

-Vuelta al frente larga.

Parada de tres puntos.

-Puente.

acostado un Giro derecha- izquierda.

-Parada de omoplato.

Flexibilidad

-Vuelta atrás - Salto con un giro.

ENLACES.

- Dos rolles al frente Parada.3.Punto.
- Dos rolles de espalda Parada .Omóplato.
- Roll flick- pop.
- Parada de manos.

PROGRAMA EN AGUA.

- 100-A
- 100-C
- 200-A
- 5201-A
- ENT al frente - A
- ENT al frente - B
- ENT al frente - C
- ENT espalda - A
- ENT espalda - C

EJERCICIOS DE IMITACIÓN.

Para la enseñanza de los clavados del grupo 1 y 4.

Para la enseñanza de los clavados de los grupos 2 y 3.

Para la enseñanza de los clavados del grupo 5.

Para la parada correcta de frente y espalda en el trampolín y la plataforma.

Para la enseñanza de los pasos en el trampolín y colocación de la pierna de péndulo (hop).

Para la colocación de los brazos en la entrada al agua de cabeza.

Para la carrera de plataforma.

EJERCICIOS PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL

Incrementar el volumen de las cargas en los ejercicios de fuerza natural.

Brazos, piernas, abdomen y rapidez..

Ya en esta tercera etapa juega un papel importante estimular y desarrollar los aspectos más necesarios de las capacidades motoras para el ritmo del crecimiento.

Para crear las bases de los psicobiológicos y acercar a la etapa siguiente con posibilidades más grandes de éxito.

Esta etapa será enfocado en el desarrollo:

- De la flexibilidad general
- De la fuerza
- De la fuerza general
- Fuerza de extensión
- Fuerza acrobática

EJERCICIOS ASIMETRICOS.

Los ejercicios asimétricos son conductas motoras en los que segmentos corporales ordenados simétricamente llevan a cabo movimientos en diferentes direcciones. Allí se produce un enfrentamiento de los conductores de las extremidades por la conducción en la ejecución motora, o sea por la dirección del movimiento, ellos procuran anteponerse entre sí. Una de las funciones de los ejercicios asimétricos consiste en deshacer esa dependencia de los movimientos entre sí.

La ejercitación sistemática con ejercicios asimétricos mejora la coordinación neuromuscular, deja sin efecto la dependencia de determinados movimientos entre sí, estimula la concentración motora, mejora la memoria motora y la sensibilidad rítmica. La ejecución de determinado movimiento se vuelve más rápida y más exacta. Los ejercicios asimétricos pueden cumplir una segunda función que consiste en establecer una escala de calidad del

sistema motor de cada uno. Allí se puede observar muy precisamente la síntesis de diferentes destrezas motoras y el desarrollo de estereotipos.

Fundamentalmente para los niños se torna difícil intentar realizar estructuras motoras que representen momentáneamente una sobre exigencia. Por ello se debe proceder en forma lenta y metódica en la ejercitación de elementos complicados aumentando progresivamente las exigencias al sistema nervioso.

ALGUNOS EJEMPLOS DE EJERCICIOS ASIMÉTRICOS.

- 1- Parados con piernas abiertas y brazos junto al cuerpo, elevar los brazos lateralmente, (1) el izquierdo hasta la horizontal y (2) el derecho hasta arriba.
- 2- Bajar los brazos a la posición inicial, (3) el derecho hasta abajo y (4) el izquierdo.
Otro ejercicio.
- 3- Posición del cuerpo igual que ejercicio anterior.
- 4- Elevar brazo derecho por delante flexionándolo, con la mano tocando el pecho y extendiéndolo arriba y el izquierdo lateralmente.
- 5- Descender los brazos a la posición inicial, el izquierdo por delante flexionándolo fugazmente el derecho lateral.
- 6- El mismo ejercicio.
- 7- Elevar brazo derecho por delante flexionándolo brevemente y el izquierdo lateral.
- 8- Bajar los brazos a la posición inicial, el derecho lateral y el izquierdo flexionado brevemente.

NOTA ACLARATORIA

Los entrenadores pueden buscar elementos más complejos y de mayor dificultad, solo cuando los alumnos tengan un pleno dominio técnico de los pasos metodológicos exigidos, de lo contrario los siguientes pasos tendrán graves errores, esto es valido para la acrobacia, la cama elástica y el agua, así como para todas las etapas de la formación.

SISTEMAS DE COMPETENCIA DEL DEPORTE DE CLAVADOS

Nacionalmente a nivel de: inter escuelas, municipios, provincias y Pioneriles, Juegos Escolares y Juveniles de la categoría ,así como el campeonato de mayores ;

Internacionalmente las principales competencias en las cuales participan nuestros atletas son: Juegos Regionales y Multidisciplinarios (**Juegos Centroamericanos, Panamericanos, Universitarios, Copas del Mundo, Campeonatos Mundiales y Juegos Olímpicos**).

En las categorías Infantiles y Juveniles participan en CCCAN y Panamericanos.

y También en Campeonatos Mundiales Juveniles.

Eventos de Grand Prix y Series Mundiales por Clasificación.

Nuestro deporte se compite en varias modalidades o eventos .Ellos son:

- Trampolines de 1m y 3m en ambos Sexos
- Plataforma de 3m ,5m ,7,5m y 10m en todas las categorías y sexo
- Trampolín de 3m Sincronizados
- Plataforma Sincronizada.

OBJETIVOS GENERALES PARA LAS EIDE

- 1- Aumentar el trabajo para desarrollar el auto-control y la confianza en sí mismo, así como hábitos de conducta y un espíritu colectivista basados en los principios de la moral socialista.
- 2- Contribuir al desarrollo de los hábitos de conducta, morales, éticos y estéticos e ideológicos como parte de la formación integral del joven deportista revolucionario.
- 3- Garantizar clavadistas que sean capaces de ingresar en los centros nacionales de alto rendimiento.
- 4- Lograr que los alumnos cumplan con las medidas de salud, higiénicasanitaria y los chequeos médicos.

OBJETIVOS ESPECIALES.

- 1- Incrementar los ejercicios de preparación física que desarrollen la rapidez, saltabilidad, fuerza rápida, orientación en el espacio, agilidad y flexibilidad.
- 2- Desarrollar el sistema neuro-muscular.
- 3- Desarrollar la coordinación y la iniciativa del niño, a través del juego.
- 4- Incrementar el nivel de exigencia en el cumplimiento de los objetivos para el logro de los propósitos trazados.
- 5- Consolidar y desarrollar la preparación general, especial y técnica de los clavadistas en desarrollo.
- 6- Garantizar la participación de las competencias escolares y juveniles
- 7- Lograr una estrecha vinculación con el medio familiar del estudiante.
- 8- Establecer objetivos de rendimiento.
- 9- Alentar y desarrollar la autoestima.

EDUCATIVO.

Se trata de educar al clavadista en el espíritu de la moral colectivista y social, por lo que abarca todo el proceso del entrenamiento, la fuerza moral el convencimiento espiritual poderosa base donde se asienta la educación.

- 1- Fomentar valores tales como: Patriotismo, Laboriosidad, Responsabilidad, Honestidad, Honradez, Colectivismo, Disciplina, respeto a los símbolos patrios, respeto y amor a los héroes y dirigentes, etc.
- 2- Desarrollar el amor a los símbolos de la Patria.
- 3- Desarrollar sentimientos de cariño respecto a sus entrenadores y compañeros.

TEÓRICO.

Se considera una parte muy importante en la preparación del clavadista, los conocimientos teóricos de la actividad que realiza.

Se debe dotar al alumno con los conocimientos que le ayuden en su educación y durante su preparación deportiva, además de elevar sus conocimientos culturales generales e ideológico-políticos, está obligado a estudiar la teoría y metodología de su deporte, así como los principios

de la higiene y alimentación.

- 1- Conocer aspecto de las reglas del clavados.
- 2- Conocer los medios auxiliares que emplea su deporte para su preparación.
- 3- Terminología del deporte y su nomenclatura.
- 4- Saber el llenado de su planilla de competencia.
- 5- Tener conocimiento de aspectos mas importantes de la historia de su deporte.

OBJETIVOS PSICOLÓGICOS.

Esta se realiza conjuntamente con otro tipo de preparación y por separado, está orientada a la educación de las cualidades volitivas, a garantizar una estabilidad psíquica y la necesaria preparación para las condiciones competitivas.

1. Formar el estado de predisposición psíquica del clavadista, dentro de las condiciones específica de la actividad.
2. Formación de las particularidades de la personalidad del alumno relacionada con el rendimiento deportivo.
3. Adaptación a condiciones difíciles de competencias.
4. Regulación de los estados, precompetitivos, competitivos y poscompetitivos, estos son momentos de necesaria activación emocional para movilizar las fuerzas.

PRIMER AÑO DE PREPARACIÓN EN LAS EIDE.

CATEGORÍA 9 AÑOS.

Comienza la actividad competitiva en los Juegos Escolares de Alto Rendimiento.

Objetivos Específicos

1. Consolidar los ejercicios y enlaces acrobáticos aprendidos y enseñar la voltereta de frente, y el rondo flick.
2. Consolidar los ejercicios y combinaciones aprendidas en la cama elástica y enseñar las combinaciones propias de esta edad, así como las rotaciones al frente y atrás y las vueltas con medio giro.
3. Consolidar los clavados de estudio aprendidos y enseñar el programa establecido, para los eventos de Trampolín y plataforma.

4. Garantizar la salud de los atletas, para un alto porcentaje, en el cumplimiento de su preparación.

CONTENIDO

EJERCICIOS ACROBÁTICOS.

Mortal al frente en C (con cuña).

Mortal atrás en C

Vuelta al frente flick-po.

Flick de frente salto.

Rondo flick salto.

EJERCICIOS EN LA CAMA ELÁSTICA.

Salto de impulso.

Salto en C.

Cuarto de vuelta al frente en C (al estomago).

Cuarto de vuelta atrás (a los pies).

Salto en B.

Salto en A.

Cuarto de vuelta atrás en C (a la espalda).

Cuarto de vuelta al frente con medio giro (a los pies).

Salto en A.

Salto con un giro completo.

Salto final.

ELEMENTOS

- Mortal al frente en C y en B.

- Mortal atrás en C. Y B.

- Enseñanza de los giros.

EJERCICIOS EN EL AGUA.

Todas las entradas de frente y atrás.

101C y B.

201C.

301C.

401C Y B.

5211-A.

Enseñanza para

5122, 5221,

102C y B

103C y B

202C

302C.

402C

203C

610-A

611-A.

PREPARACIÓN FÍSICA.

EJERCICIOS DE POTENCIA:

- Brazos: Plancha
- Abdomen (acostado en supino).
- Piernas: saltos, cuclillas completa, elevación de talones.
- Ejercicios isométrico.
Individual y con un compañero.
- Fuerza rápida
- Realizar el ejercicio a máxima velocidad
- Flexibilidad
- Cadera, tobillo, piernas, hombro y tronco.

PROGRAMA DE COMPETENCIA.

Evento: Trampolín de 1 metro.

Total de Clavados: 6

Clavados con Límite: 5

Clavados Libres: 1

Evento: 3 metros Trampolín.

Total de clavados: 5

Clavados con límites: 4

Clavados Libres: 1

Evento: Plataforma 3 metros

Total de Clavados: 5

Clavados con Límites: 4

Clavado Libres: 1

VALORACIÓN TÉCNICA

Categoría 9 años Femenino-Masculino.			
Eval	1 metro	3 metros.	Plataforma
MB	≥ 175.00	≥ 156.00	≥ 157.00
B	174.00- 148.00	155.00 134.00	156.00 133.00
R	146.00 – 118.00	133.00 – 109.00	132.00 – 107.00
M	117.00 – 91.00	108.00 – 82.00	105.00 – 82.00
DEF	< 91.00	< 82.00	< 82.00

PROGRAMA RECOMENDADO

Evento: Trampolín de 1 metro.

GRUPO	CLAV C/LIMITE	G.D	GRUPO	CLAV C/LIBRE	G.D
I	101 C	1.2	I	103 C	1.6
II	201 C	1.5	II		
III	301C	1.6	III		
IV	401 C	1.4	IV		
V	5211 A	1.8	V	–	

Evento: 3 metros Trampolín.

GRUPO	CLAV C/LIMITE	G.D	GRUPO	CLAV C/LIBRE	G.D
I	101 C	1.4	I	103 C	1.5
II	201 C	1.7	II	-	
III	301 C	1.8	III	-	
IV	401 C	1.3	IV	403 C	1.9
V	5211 A	2.0			

Evento: Plataforma 3 metros

GRUPO	CLAV C/LIMITE	G.D	GRUPO	CLAV C/LIBRE	G.D
I	101 C	1.2	I	103 C	1.6
II	201 C	1.5			
III	301 C	1.6	VI	611A	1.8
IV	401 C	1.4			

OBJETIVOS PARA LAS CATEGORÍAS 10 Y 11 AÑOS.**OBJETIVOS GENERALES.**

- 1- Desarrollo multilateral del deportista.
- 2- Aumentar el nivel de preparación de los atletas.
- 3- Desarrollar las cualidades morales, la veracidad, modestia, sencillez, el colectivismo, la actitud consciente ante el entrenamiento, el patriotismo, etc.
- 4- Desarrollar buenos hábitos de conducta dentro y fuera de la actividad deportiva.
- 5- Educativo: Desarrollar la capacidad de expresar, percibir, sentir y disfrutar la belleza artística, los ideales y los sentimientos, que se manifiestan a través del arte, en sus diversas formas rechazando lo feo, lo antiestético, lo burdo y lo vulgar.
- 6- Psicológico: Desarrollo de la voluntad, teniendo en cuenta que en los ejercicios, se debe comenzar desde los más fáciles a los más difíciles.
- 7- Teórico: Profundizar en las principales reglas del clavados, darle a conocer algunas de las características del tanque de clavados.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- 1- Consolidar los ejercicios y enlaces acrobáticos aprendidos y realizar los ejercicios propios de la categoría.
- 2- Darle continuidad al trabajo con la reacción, ritmo y equilibrio.
- 3- Consolidar los ejercicios aprendidos en la cama elástica, enseñar los elementos y combinaciones propios de esta categoría.
- 4- Consolidar y estabilizar los clavados de estudio aprendidos.
- 5- Enseñar el programa establecido para 1mt., 3mt., y plataforma.
- 6- Consolidar los clavados de medias vueltas de los diferentes grupos en la posición C.

CONTENIDO

PREPARACIÓN FÍSICA.

Ejercicios para mejorar la satabilidad.

SPRINTS, 6 series de:

20 m. velocidad y 10 m. caminando

30 m. máxima y 10 m. caminando

60 m. máxima y 10 m. caminando.

Isométricos de tiron en pareja.

Isométricos de cuclillas.

Ejercicios en circuito:

Brazos, piernas, abdomen y espalda.

Ejercicios de flexibilidad para todas la articulaciones.

EJERCICIOS ACROBÁTICOS.

Darle continuidad y consolidación a todos los elementos aprendidos.

Crear selecciones combinadas donde esten los elementos ya aprendido.

Mortal al frente en C y B. (con ayuda).

Mortal atrás en C y B. (con ayuda).

Vuelta al frente flick-po.

Flick de frente vuelta al frente volada.

Rondo flick salto.

Rondo mortal.

Dos vueltas al frente parada de manos.

Dos vueltas atrás parada de manos.

EJERCICIOS EN LA CAMA ELÁSTICA.

Darle continuidad y consolidación a todos los elementos aprendidos.

Trabajar mucho los saltos en las tres posiciones.

Trabajar los cuatro grupos de la cama elástica.

Alfrente.

Atrás.

Alfrente con giros

Atrás con giros.

Combinaciones:

Selección # I

Salto de impulso.

Mortal atrás en C.

Salto a sentado.

De sentado giro completo a sentado.

De sentado a los pies.

Salto en B.

Mortal al frente en B.

Salto con medio giro.

Mortal al frente en C.

Salto final.

Selección # II

Salto de impulso:

$\frac{1}{4}$ atrás en C (a la espalda).

De la espalda $\frac{1}{4}$ al frente con medio giro (a los pies).

Salto en B.

$\frac{1}{4}$ al frente en C (al estomago).

Del estomago $\frac{1}{4}$ atrás (a los pies).

Salto con medio giro.

Mortal al frente en C.

Salto en A.

Mortal atrás en C.

Salto final.

Enseñanza de $1 \frac{1}{4}$ al frente en C (mucho cuidado con este elemento en las caidas de estómago y siempre utilizar un colchón).

Enseñanza de $1 \frac{1}{4}$ atrás en C

EJERCICIOS EN EL AGUA.

Consolidar el trabajo sistemático de todas las entradas de frente y atrás.

Consolidar el trabajo de todos los grupos simple al frente en C y B.

Enseñanza de los giros

5132, 5231,

104C

612-C

202 en B

302 en B

402 en B

303 en C

203 en C y B.

Nota: muy importante el trabajo de las 203C desde los 3M y la plataforma como preparación.

PROGRAMA DE COMPETENCIA.

Evento: Trampolín 1m
Sexo (Masculino-Femenino)

Total de Clavados: 8

Clavados con Límites: 5

Clavados Libres: 3

Evento: Trampolín 3 m

Sexo (Masculino-Femenino).

Total de Clavados: 8

Clavados con Límites: 5

Clavados Libres: 3

Evento: Plataforma

Sexo (Masculino-Femenino)

Altura 3 y 5 m

Total de Clavados: 7

Clavados con Límites: 4

Clavados Libres: 3

VALORACIÓN TÉCNICA

Categoría 10-11 años Femenino-Masculino.			
Eval	1 metro	3 metros.	Plataforma
MB	≥ 282.00	≥ 290.00	≥ 275.00
B	281.00-236.00	289.00-245.00	274.00-229.00
R	235.00-191.00	244.00-198.00	228.00-185.00
M	190.00-146.00	197.00-149.00	184.00-146.00
DEF	< 146.00	< 149.00	< 146.00

PROGRAMA RECOMENDADO.

Evento: Trampolín 1m

GRUPO	CLAV C/LIMITE	G.D	GRUPO	CLAV C/LIBRE	G.D
I	103 B	1.7	I	104 C	2.2
II	201 C	1.5	II	203 C	2.0
III	301 C	1.6	III	303 C	2.1
IV	401 B	1.5	IV	403 C	2.2
V	5221 D	1.7	V	5122 D	1.9

Evento: Trampolín 3 m

GRUPO	CLAV C/LIMITE	G.D	GRUPO	CLAV C/LIBRE	G.D
I	103 B	1.6	I	105 C	2.2
II	201 C	1.7	II	203 B	2.2
III	301 C	1.8	III	303 C	2.0
IV	401 B	1.4	IV	403 B	2.1
V	5231 D	2.0	V	5132 D	2.1

Evento: Plataforma 3-5M

GRUPO	CLAV C/LIMITE	G.D	GRUPO	CLAV C/LIBRE	G.D
I	103 B	1.7	I	105C	2.4
II	201 C	1.5	II	203 B	2.3
III	301 C	1.6	III	303 C	2.1
IV	401 B	1.5	IV	403 C	2.2
V	5231D	2.1	V	5132D	2.2
VI	612C	1.5			

OBJETIVOS GENERALES PARA LAS CATEGORÍAS 12 y 13 AÑOS

- 1- Desarrollo multilateral del deportista.
- 2- Garantizar la continuidad de la practica deportiva.
- 3- Garantizar la sistematización del entrenamiento.
- 4- Aumentar el nivel de preparación de los atletas.
- 5- Desarrollar las cualidades morales, la veracidad, modestia, sencillez, el colectivismo, la actitud consciente ante el entrenamiento, el patriotismo, etc.
- 6- Desarrollar buenos hábitos de conducta dentro y fuera de la actividad deportiva.

- 7- Dar a conocer las características de algunos medios de preparación auxiliares.
- 8- Preparar la psiquis de los alumnos para la ejecución de nuevos saltos complejos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- 1- Consolidar los ejercicios y enlaces acrobáticos aprendidos con anterioridad.
- 2- Consolidar los ejercicios aprendidos en la cama elástica y enseñar la combinación propia de la categoría, así como incrementar con más complejidad los grupos de saltos con vueltas y giros.
- 3- Consolidar los clavados de preparación para los nuevos saltos.
- 4- Consolidar los clavados con límite e incremental el grado de dificultad.
- 5- Garantizar la preparación de los programas establecidos para la categoría, en los eventos de trampolín y plataforma.
- 6- Continuidad al trabajo de la flexibilidad con sistematicidad.
- 7- Desarrollar las capacidades condicionales y coordinativas.
- 8- Desarrollo de las capacidades motrices especiales.
- 9- Trabajo sobre la predisposición psíquica para las competiciones.

CONTENIDO

PREPARACIÓN FÍSICA.

Ejercicios para mejorar la satabilidad.

SPRINTS, 6 series de:

30 m. velocidad y 10 m. caminando

30 m. máxima y 10 m. caminando

60 m. máxima y 10 m. caminando.

Isométricos de tirón.

Isométricos de cuclillas.

Ejercicios en circuito:

Brazos, piernas, abdomen y espalda.

Trabajo pliométrico para el desarrollo de la fuerza.

Ejercicios de flexibilidad para todas la articulaciones.

EJERCICIOS ACROBÁTICOS.

Darle continuidad y consolidación a todos los elementos aprendidos.

Crear selecciones combinadas donde esten los elementos ya aprendido.

Mortal al frente en C y B.

Mortal atrás en C y B. (con ayuda en caso que lo necesite).

Flick de frente.

Flick de frente mortal.

Rondo flick mortal.

Rondo mortal C y B.

Vueltas al frente parada de manos.

Vueltas atrás parada de manos.

EJERCICIOS EN LA CAMA ELÁSTICA.

Darle continuidad y consolidación a todos los elementos aprendidos.

Trabajar mucho los saltos en las tres posiciones y con mortales:

Alfrente

Atrás.

Alfrente con $\frac{1}{2}$ giro y 1giro.

Atrás con $\frac{1}{2}$ giro un giro y $1\frac{1}{2}$ giro.

ELEMENTOS:

Mortales alfrente en C y B.

Doble alfrente en C y B.

Mortales atrás en C, B y A.

Mortales alfrente con $\frac{1}{2}$ giro y 1giro.

Mortales atrás con $\frac{1}{2}$ giro, 1giro y $1\frac{1}{2}$ giro.

Combinaciones:

Series mortales al frente con continuos.

Series mortales atrás con continuos.

Selección

Salto de impulso.

Salto en B

Mortal atrás en C.

Mortal al frente con 1/2giro.

Salto en C

Mortal atrás en B

Salto A, salto C

Doble al frente en C

Salto final.

EJERCICIOS EN EL AGUA.

Consolidar el trabajo sistemático de todas las entradas de frente y atrás.

Consolidar el trabajo de todos los grupos simple al frente en C y B.

Enseñanza de los giros

Clavados de preparación para:

5152 y 5233.

104 B

612-B, 614, 622, 632

202 en B, 204C

302 en B, 304C.

Nota: muy importante el trabajo sistemático, de las 203C y 303C desde 1m, 3m y la plataforma como preparación de los abiertos.

PROGRAMA DE COMPETENCIA.

Evento: Trampolín 1 m

Femenino

Total de Clavados: 8

Clavados con Límites: 5

Clavados Libres: 3

Evento: Trampolín 3 m

Femenino

Total de Clavados: 8

Clavados con Límites: 5

Clavados Libres: 3

Evento Plataforma

Altura 5 m y 7,5 m

Femenino

Total de Clavados: 7

Clavados con Límites: 4

Clavados Libres: 3

VALORACIÓN TÉCNICA

Categoría 12/13 años Femenino			
Eval	1 metro	3 metros.	Plataforma
MB	≥ 291.00	≥ 310.00	≥ 269.00
B	290.00-246.00	309.00-262.00	268.00-228.00
R	245.00-202.00	261.00-211.00	227.00-184.00
M	201.00-135.00	210.00-165.00	183.00-141.00
DEF	< 135.00	< 165.00	< 140.00

PROGRAMA RECOMENDADO. FEMENI NO

Evento: Trampolín 1m

GRUPO	CLAV C/LIMITE	G.D 9.0	GRUPO	CLAV C/LIBRE	G.D
I	103B	1.7	I	104 B	2.3
II	203C	2.0	II		
III	301 B	1.7	III	303 C	2.1
IV	401 B	1.5	IV	403 B	2.2
V	5231 D	2.1	V	5132 D	2.2

Evento: Trampolín 3 m

GRUPO	CLAV C/LIMITE	G.D 9.5	GRUPO	CLAV C/LIBRE	G.D
I	103 B	1.6	I	105 B	2.4
II	201 B	1.8	II	205 C	2.8
III	301 B	1.9	III	303 B	2.3
IV	401 B	1.4	IV	405 C	2.7
V	5231 D	2.0	V	5132 D	2.1

Evento: Plataforma 5M

GRUPO	CLAV C/LIMITE	G.D 7.6	GRUPO	CLAV C/LIBRE	G.D
I	103 B	1.7	I	105 C	2.4
II	201 C	1.5	II	203 B	2.3
III	301 C	1.6	III	303 C	2.1
IV	401 B	1.5	IV	403 B	2.4
V	5231D	2.0	V	5132D	2.2

MASCULINO.

Evento: Trampolín 1 m

Total de Clavados: 9

Clavados con Límites: 5

Clavados Libres: 4

Evento: Trampolín 3 m

Total de Clavados: 9

Clavados con Límites: 5

Clavados Libres: 4

Evento: Plataforma**Altura 5 m y 7,5 m.**

Total de Clavados: 8

Clavados con Límites: 4

Clavados Libres: 4.

VALORACIÓN TÉCNICA

Categoría 12/13 años Masculino.			
Eval	1 metro	3 metros.	Plataforma
MB	>=352.00	>=383.00	>=340.00
B	351.00-287.00	382.00-315.00	339.00-281.00
R	286.00-232.00	314.00-253.00	280.00-228.00
M	231.00-181.00	252.00-198.00	227.00-173.00
DEF	<181.00	<198.00	< 173.00

PROGRAMA RECOMENDADO. MASCULINO**Evento: Trampolín 1m**

GRUPO	CLAV C/LIMITE	G.D 9.0	GRUPO	CLAV C/LIBRE	G.D
I	103 B	1.7	I	105C	2.4
II	203C	2.0	II	203B	2.3
III	301C	1.6	III	303C	2.1
IV	401B	1.5	IV	403B	2.4
V	5132D	2.2	V	5223D	2.3

Evento: Trampolín 3 m

GRUPO	CLAV C/LIMITE	G.D 9.5	GRUPO	CLAV C/LIBRE	G.D
I	103B	1.6	I	105B	2.4
II	201B	1.8	II	205C	2.8
III	301B	1.9	III	305C	2.0
IV	403B	2.1	IV	405C	2.7
V	5132D	2.1	V	5134D ó 5233D	2.5 2.4

Evento: Plataforma 5-7.5M

GRUPO	CLAV C/LIMITE	G.D 7.6	GRUPO	CLAV C/LIBRE	G.D
I			I	105B (7.5)	2.4
II	201B(5M)	1.6	II	205C(7.5)	2.8
III			III	303C(5M)	2.1
IV	403B(7.5)	2.1	IV	405C (7.5)	2.7
V	5132D(7.5)	2.1	V	5134D ó 5233D(7.5)	2.5 2.4
VI	612B (7.5)	1.8		624C (7.5)	2,4

OBJETIVOS GENERALES PARA LAS CATEGORÍAS 14-15 AÑOS.

- 1- Trabajar para continuar elevando las potencialidades de cada uno de los aspectos de la fuerza.
- 2- Garantizar la continuidad de la practica deportiva.
- 3- Garantizar la sistematización del entrenamiento.
- 4- Aumentar el nivel de preparación de los atletas.
- 5- Alcanzar los mejores resultados en la preparación, integralmente.
- 6- Desarrollar las cualidades morales, la veracidad, modestia, sencillez, el colectivismo, la actitud consciente ante el entrenamiento, el patriotismo, etc.
- 7- Desarrollar buenos hábitos de conducta dentro y fuera de la actividad deportiva.
- 8- Formación de la auto conciencia, conocimiento de si mismo, como reafirmación de la valoración y auto valoración.
- 9- Darle a conocer las caracterfísticas de los trampolines oficiales de competencias, asi como las principales figuras actuales del clavados a nivel mundial.
- 10- Lograr que los clavadistas aprendan a tolerar las frustraciones.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- 1- Consolidar los ejercicios y enlaces acrobáticos aprendidos con anterioridad.
- 2- Garantizar el aprendizaje y el perfeccionamiento de elementos de la técnicas contenidas en los programas obligatorios.

- 3- Consolidar los clavados de preparación para los nuevos saltos opcionales.
- 4- Desarrollar los elementos técnicos necesario para cumplir con los contenidos de los peogramas opcionales.
- 5- Consolidar los clavados con límite e incremental el grado de dificultad.
- 6- Perfeccionar los elementos y selecciones de los programas establecidos para los eventos de trampolín y plataforma.
- 7- Continuidad al trabajo de la flexibilidad con sistematicidad.
- 8- Desarrollar las capacidades condicionales y coordinativas.
- 9- Desarrollo de las capacidades motrices especiales.
- 10-Trabajo sobre la predisposición psíquica para las competiciones.

CONTENIDO

PREPARACIÓN FÍSICA.

Trabajo pliométrico para el desarrollo de la fuerza e incrementar la saltabilidad.

Realizar saltos de profundidad a una altura de 60 cm.

Saltos continuos de ejercicios dinámicos con una fase previa en el régimen de contracción isométrico.

Ejercicios dinámicos en los cuales se contrarreste los efectos positivos de la aceleración.

Saltos continuos pasando sobre objetos cercanos y de altura 40 cm.;

Lanzamientos y recibos del balón u objetos medianamente pesados ya sea con una o dos manos.

Ejercicios con pesas:

1ro realizar un test para comenzar con la carga adecuada.

Cuclillas profunda (3series).

Despegue de clin (3ser).

Fuerza parado (3ser).

Forma de hacer el test.

Peso/tandas	(1)/2	(2)/2	(3)/4
Rep.	6	4	3

En cada serie ir aumentando el peso hasta el esfuerzo máximo, importante comenzar con poco peso.

Este trabajo con pesas debe realizarse 2 veces por semana.

Cada 4 semanas realizar un test.

Formas de realizar las cargas:

%/tandas

Rep.

Ejemplo del trabajo con pesas de una semana.

Martes.

Ejercicios de flexibilidad.

1) Abdomen 2kg/4
10

Espalda 2kg/4
10

2) Remo Parado 40%/3 50%/4
8 4

3) Despegue 50%/3 55%/3 60%/4
6 6 4

4) Fza acostado 40%/2 50%/2 60%/2
8 6 4

5) Cuclillas Sentado 50%/2 60%/2 70%/2
10 8 6

6) Cuádriceps Xkg/4 Bíceps crural Xkg/4
12 10

7) Ejercicios que tengan relación con el clavado.

8) Para terminar, flexibilidad y estiramiento.

Otro día cualquiera de la semana (que no sean dos días seguidos).

1) Abdomen 2kg/4
10

2) Espalda 2kg/4
10

3) Muñeca peso ligero/4
20

4) Fza parado 50%/2 60%/2 65%/3
8 6 4

5) Halón de clin	$\frac{50\%/3}{4}$		
6) Bíceps o Tríceps	$\frac{30\%/2}{8}$	$\frac{35\%/2}{8}$	$\frac{40\%/4}{4}$
7)Cuclillas	$\frac{60\%/2}{8}$	$\frac{70\%/2}{6}$	$\frac{80\%/2}{4}$
8)Prensa	$\frac{X/4}{10}$	$\frac{-/5}{10}$	$\frac{-/5}{10}$

9) Ejercicios que tengan relación con el clavado.

10)Para terminar, flexibilidad y estiramiento.

OBSERVACION:

- Ejercicios de flexibilidad y estiramiento antes y después del trabajo con pesas.
- Mayor preocupación de la técnica del ejercicio que por el peso o las repeticiones.
- Una vez que se comienza el trabajo con pesas no se puede interrumpir.
- En el periodo competitivo disminuir las repeticiones.

EJERCICIOS ACROBÁTICOS.

Darle continuidad y consolidación a todos los elementos aprendidos.

Crear selecciones combinadas donde esten los elementos ya aprendido.

Mortal al frente en C y B.

Mortal atrás en C y B. Flick de frente.

Flick de frente mortal.

Rondo flick mortal.

Rondo mortal C y B.

Vueltas al frente parada de manos.

Vueltas atrás parada de manos.

EJERCICIOS EN LA CAMA ELÁSTICA.

Darle continuidad y consolidación a todos los elementos aprendidos.

Trabajar mucho los saltos en las tres posiciones y con mortales:

Alfrente

Atrás.

Alfrente con $\frac{1}{2}$ giro y 1giro.

Atrás con $\frac{1}{2}$ giro, 1giro y 1 $\frac{1}{2}$ giros.

ELEMENTOS:

Mortales alfrente en C y B.

Doble alfrente en C y B.

Mortales atrás en C, B y A.

Mortales alfrente con 1giro y 2 giros.

Mortales atrás con $\frac{1}{2}$ giro, 1 $\frac{1}{2}$ giro y 2 $\frac{1}{2}$ giros.

EJERCICIOS EN EL AGUA.

Consolidar el trabajo sistemático de todas las entradas de frente y atrás.

Consolidar el trabajo de todos los grupos simple alfrente en C y B.

Trabajar la preparación para los clavados opcionales:

5152- 5154C y B- 5235- 5251-5253-5351

107C y B

205-305C y B

405B

624-634-6122-6241

Nota: muy importante el trabajo sistemático, de las 203C y 303C desde 1m, 3m y la plataforma como preparación de los abiertos.

PROGRAMA DE COMPETENCIA.

Categoría: 14-15 Años.

FEMENINO

Evento: Trampolín 1 m.

Total de clavados: 8

Clavados con Límites: 5

Clavados Libres: 3

FEMENINO

Evento: Trampolín 3 m

Total de Clavados: 8

Clavados con Límites: 5

Clavados Libres: 3

Evento: Plataforma

Altura 5, 7,5 y 10 m.

Total de Clavados: 7

Clavados con Límites: 4

Clavados Libres: 3

VALORACIÓN TÉCNICA

Categoría 14/15 años Femenino			
Eval	1 metro	3 metros.	Plataforma
MB	>=289.00	>=325.00	>=300.00
B	288.00-237.00	324.00-268.00	299.00-248.00
R	236.00-194.00	267.00-216.00	247.00-200.00
M	193.00-151.00	215.00-218.00	199.00-155.00
DEF	<151.00	<218.00	<155.00

PROGRAMA RECOMENDADO. FEMENINO

Evento: Trampolín 1m

GRUPO	CLAV C/LIMITE	G.D 9.0	GRUPO	CLAV C/LIBRE	G.D
I	103B	1.7	I	105C	2.4
II	203c	2.0	II		
III	301b	1.7	III	303B	2.4
IV	401B	1.5	IV	403B	2.4
V	5231d	2.1	V	5132d	2.2

Evento: Trampolín 3 m

GRUPO	CLAV C/LIMITE	G.D 9.5	GRUPO	CLAV C/LIBRE	G.D
I	103B	1.6	I	105B	2.4
II	201B	1.8	II	205C	2.8
III	301B	1.9	III	305C	2.8
IV	403B	2.1	IV	405C	2.7
V	5132D	2.1	V	5233D	2.4

Evento: Plataforma 5-7.5-10M

GRUPO	CLAV C/LIMITE	G.D 7.6	GRUPO	CLAV C/LIBRE	G.D
I	103B 7.5m	1.6	I	105B 7.5m	2.4
II			II	205C 5m	3.0
III	301B 7.5m	1.9	III	305C 7.5m	2.8
IV	403B 7.5m	2.1	IV	405C 7.5m	2.7
V	5231D 7.5m	2.0	V	5233D 7.5m	2.4

MASCULINO

Evento: Trampolín 1 m.

Total de Clavados: 9

Clavados con Límites: 5

Clavados Libres: 4

Evento: Trampolín 3m

Total de Clavados: 9

Clavados con Límite: 5

Clavados Libres: 4

Evento: Plataforma

ALTURA 5 7,5 y 10 metros.

Total de Clavados: 8

Clavados con límites: 4

Clavados Libres: 4

VALORACIÓN TÉCNICA

Categoría 14/15 años Masculino.			
Eval	1 metro	3 metros.	Plataforma
MB	≥ 336.00	≥ 356.00	≥ 322.00
B	335.00-271.00	355.00-288.00	321.00-262.00
R	270.00-221.00	287.00-232.00	261.00-211.00
M	220.00-168.00	231.00-177.00	210.00-162.00
DEF	< 168.00	< 177.00	< 162.00

PROGRAMA RECOMENDADO. MASCULINO

Evento: Trampolín 1m

GRUPO	CLAV C/LIMITE	G.D 9.0	GRUPO	CLAV C/LIBRE	G.D
I	103B	1.7	I	105B	2.6
II	203c	2.0	II	205C	3.0
III	301b	1.7	III	305C	3.0
IV	401B	1.5	IV	405C	3.1
V	5231d	2.1	V	5132D	2.2

Evento: Trampolín 3 m

GRUPO	CLAV C/LIMITE	G.D 9.5	GRUPO	CLAV C/LIBRE	G.D
I	103B	1.6	I	107C	2.8
II	201B	1,8	II	205B	3.0
III	301B	1.9	III	305C	2.8
IV	403B	2.1	IV	405C	2.7
V	5132D	2.1	V	5152B	3.0

Evento: Plataforma 5-7.5-10M

GRUPO	CLAV C/LIMITE	G.D 7.6	GRUPO	CLAV C/LIBRE	G.D
I	103B 7.5m	1.6	I	107C (10m)	2.8
II	201B 7.5m	1.8	II	205C (5MT)	3.0
III			III	305C (7,5MT)	2.8
IV	403B 7.5m	2.1	IV	405C (5MT)	3.1
V	5132D 7.5m	2.1	V	5152B(10m)	2.9
VI			VI	624C (5MT)	2.6

OBJETIVOS GENERALES PARA LAS CATEGORÍAS 16/18 AÑOS

- 1- Continuar elevando las potencialidades de cada uno de los aspectos de la fuerza.
- 2- Garantizar la sistematización del entrenamiento.
- 3- Alcanzar los mejores resultados en la preparación, integralmente.
- 4- Desarrollar las cualidades morales, la veracidad, modestia, sencillez, el colectivismo, la actitud consciente ante el entrenamiento, el patriotismo, etc.
- 5- Desarrollar buenos hábitos de conducta dentro y fuera de la actividad deportiva.
- 6- Formación de la auto conciencia, conocimiento de si mismo, como reafirmación de la valoración y auto valoración.

7- Garantizar y controlar el descanso y sueño de los atletas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- 1- Garantizar el aprendizaje y el perfeccionamiento de elementos de las técnicas contenidas en los programas obligatorios.
- 2- Consolidar los clavados de preparación para los nuevos saltos opcionales.
- 3- Desarrollar los elementos técnicos necesario para cumplir con los contenidos de los programas opcionales.
- 4- Consolidar los clavados opcionales e incrementar el grado de dificultad.
- 5- Perfeccionar los elementos y selecciones de los programas establecidos para los eventos de trampolín y plataforma.
- 6- Continuidad al trabajo de la flexibilidad con sistematicidad.
- 7- Formar actitudes previas imprescindibles para competir al más alto nivel

CONTENIDO

PREPARACIÓN FÍSICA.

Trabajo pliométrico para el desarrollo de la fuerza e incrementar la saltabilidad.

Realizar saltos de profundidad a una altura de 60 cm.

Saltos continuos de ejercicios dinámicos con una fase previa en el régimen de contracción isométrico.

Diferenciar el trabajo entre hembras y varones acorde con las exigencias.

SPRINTS, 6 series de:

30 m. velocidad y 10 m. caminando

60 m. máxima y 10 m. caminando

90 m. máxima y 10 m. caminando.

Continuar con el trabajo de las pesas.

Trabajar para continuar elevando las potencialidades de cada uno de los aspectos, debiendo incorporar el trabajo de resistencia a la fuerza en estas edades y el de fuerza máxima en los varones, debiendo trabajarse solamente este tipo de fuerza en los test de esfuerzo máximo y en los casos donde se observen debilidades muy marcadas en planos musculares o de forma

general.

El trabajo de la flexibilidad debe ir dirigido a la movilidad articular de tobillo, cadera, pierna, tronco, hombro y muñeca.

EJERCICIOS ACROBÁTICOS.

Darle continuidad y consolidación a todos los elementos acrobáticos aprendidos.

Para mantener y fortalecer las capacidades logradas.

EJERCICIOS EN LA CAMA ELÁSTICA.

Darle continuidad y consolidación a todos los elementos aprendidos.

Garantizar el trabajo de los saltos en las tres posiciones y con vueltas

Alfrente

Atrás.

Giros alfrente.

Giros atrás.

EJERCICIOS EN EL AGUA.

Consolidar el trabajo sistemático de todas las entradas de frente y atrás.

Consolidar el trabajo de todos los grupos de saltos aprendido.

Trabajar los tiempo para los clavados opcionales:

5152- 5154 B- 5255- 5353-5355

107C y B

Preparar el 109C para el masculino.

205-305C y B 207 y 307

405B 407

624-634-6122-6241-6243.

Nota: Seguir con el trabajo sistemático, de las 203C y 303C desde 1m, 3m y la plataforma como preparación de los abiertos.

PROGRAMA DE COMPETENCIA.

FEMENINO.

Categoría: 16-18 años.

Evento: Trampolín de 1 metro.

Total de Clavados: 9

Clavados con Límite: 5

Clavados Libres: 4.

Evento: Trampolín de 3 metros.

Total de Clavados: 9

Clavados con Límite: 5

Clavados Libres: 4.

Evento: Plataforma: 5,7.5 y/o 10 metros.

Total de Clavados: 8.

Clavados con Límite: 4

Clavados Libres: 4.

VALORACIÓN TÉCNICA

Categoría 16/18 años Femenino			
Eval	1 metro	3 metros.	Plataforma
MB	>= 332.00	>= 348.00	>=325.00
B	331.00-275.00	347.00-290.00	324.00-268.00
R	274.00-220.00	289.00-234.00	267.00-220.00
M	219.00-172.00	233.00-179.00	219.00-169.00
DEF	< 172.00	< 179.00	< 169.00

PROGRAMA RECOMENDADO. FEMENINO

Evento: Trampolín 1m

GRUPO	CLAV C/LIMITE	G.D 9.0	GRUPO	CLAV C/LIBRE	G.D
I	103B	1.7	I	105B	2.6
II	201B	1.6	II	203B	2.3
III	303C	2.1	III	303B	2.4
IV	401B	1.5	IV	403B	2.4
V	5231D	2.1	V	5132D	2.2

Evento: Trampolín 3 m

GRUPO	CLAV C/LIMITE	G.D 9.5	GRUPO	CLAV C/LIBRE	G.D
I	103B	1.6	I	107C	2.8
II	201B	1.8	II	205C	2.8
III	301B	1.9	III	305C	2.8
IV	403B	2.1	IV	405C	2.7
V	5132	2.1	V	5233D	2.4

Evento: Plataforma 10M

GRUPO	CLAV C/LIMITE	G.D 7.6	GRUPO	CLAV C/LIBRE	G.D
I	103B	1.6	I	107C	2.7
II			II	205B	2.9
III	301B	1.9	III	305C	2.7
IV	403B	2.0	IV	405B	2.8
V	5132D	2.1	V	5251B	2.6

PROGRAMA DE COMPETENCIA.

MASCULINO.

Categoría: 16-18 años.

Evento: Trampolín de 1 metro.

Total de Clavados: 9

Clavados con Límite: 5

Clavados Libres: 5.

Evento: Trampolín de 3 metros.

Total de Clavados: 9

Clavados con Límite: 5

Clavados Libres: 5.

Evento: Plataforma:**5,7.5 y/o 10 metros.**

Total de Clavados: 8.

Clavados con Límite: 4

Clavados Libres: 5.

VALORACIÓN TÉCNICA

Categoría 16/18 años Masculino			
Eval	1 metro	3 metros.	Plataforma
MB	>= 450.00	>= 498.00	>=456.00
B	449.00-359.00	497.00-391.00	455.00-363.00
R	358.00-289.00	390.00-317.00	362.00-297.00
M	288.00-226.00	316.00-249.00	296.00-231.00
DEF	< 226.00	< 249.00	< 231.00

Evento: Trampolín 1m

GRUPO	CLAV C/LIMITE	G.D 9.0	GRUPO	CLAV C/LIBRE	G.D
I	103B	1.7		105B	2.6
II	203C	2.0		205C	3.0
III	301B	1.7		305C	3.0
IV	401B	1.5		405C	3.1
V	5231D	2.1		5134D	2.5

Evento: Trampolín 3 m

GRUPO	CLAV C/LIMITE	G.D 9.5	GRUPO	CLAV C/LIBRE	G.D
I	103B	1.6		107B	3.1
II	201B	1.8		205B	3.0
III	301B	1.9		305B	2.8
IV	403B	2.1		405B	3.0
V	5132D	2.1		5353B	3.3

Evento: Plataforma 10M

GRUPO	CLAV C/LIMITE	G.D	GRUPO	CLAV C/LIBRE	G.D
I	103B	1.6		107B	3.0
II	201B	1.8		307C	3.3
III	301B	1.9		307C	3.3
IV	403B	2.0		407C	3.2
V	5132D	2.1		5253B	3.2
VI	ó 612B	1.9		626C	3.3

INDICACIONES METODOLÓGICAS

1. La práctica del clavados debe empezar en edades tempranas y se recomienda sea desde el preescolar.
2. Se adaptarán los procedimientos pedagógicos al interés psicológico del grupo de edad. La preparación física general de los clavadistas garantizarán el desarrollo de las capacidades condicionales, para crear las condiciones necesarias en la asimilación de los clavadistas, así como la salud y autoestima.
3. Aplicar la preparación física general utilizando:
 4. Los ejercicios gimnásticos fundamentales de los clavadistas.
 5. Ejercicios de fuerza natural y con peso.
 6. Los juegos pre-deportivos, deportivos y propios de la edad.
 7. Los ejercicios cíclicos.
 8. Aplicar los test de desarrollo motor sistemáticamente con el fin de comprobar el desarrollo gradual de las capacidades físicas de los clavadistas.
9. Es muy importante exigir el perfil técnico en cada ejercicio que se realice.
10. desarrollar, las cualidades específicas:
 - Orientación.
 - Ritmo.
 - Acoplamiento.
 - Coordinación.
 - Saltabilidad.
 - Equilibrio.
11. Todas ellas se desarrollan en la cama elástica, ejercicios gimnásticos, acrobacia, etc.
12. La preparación acrobática ocupa un lugar dentro de la preparación de los clavadistas y aun mas en la actualidad que se realizan saltos de mucha complejidad, para la correcta asimilación de los ejercicios acrobáticos es necesario comenzar con ellos desde que se

inicia la practica de este deporte .

13. La cama elástica constituye el medio auxiliar mas importante y fundamental en la enseñanza y entrenamiento de los clavadistas. Esta contribuye grandemente en la enseñanza y perfeccionamiento de los clavados, desarrolla la orientación en el espacio, coordinación y saltabilidad.
14. Para la enseñanza de un elemento técnico y movimientos de rotación y giros complejos es necesario la repetición sistemática en la cama elástica con el cinturón de seguridad.
15. La preparación técnica la constituye la enseñanza y el perfeccionamiento de hábito y destreza propia de la actividad, y se desarrolla por medio de los ejercicios:
 - De imitación en la cama elástica, acrobáticos, trampolín en seco, en el borde de la piscina
 - Las repeticiones sistemáticas de las entradas de cabeza al agua y los despegues.
 - El trabajo sobre el programa de competencia.
16. En la etapa inicial de la enseñanza en agua se utilizan los clavados populares básicos, ellos están encaminados a desarrollar en el niño una gran variedad de movimientos, destreza, valor, decisión y adaptación a ese nuevo medio. No se trata de obtener una postura estrictamente deportiva, sino que se obtenga un mínimo de seguridad.
17. Los ejercicios de imitación son imprescindible en la enseñanza y el perfeccionamiento del clavado y se deben realizar diariamente, en el calentamiento especial, antes de los entrenamientos en el agua, entre clavado y clavado, etc.
18. Se comprende como clavado de estudio aquellos que no están dentro de la tabla de la FINA (entrada de cabeza , saltos y caídas de pie al agua y otros elementos en el agua que perfeccionen la técnica básica de los clavados deportivos, estos deben practicarse sistemáticamente, teniendo en cuenta las tareas de la preparación técnica.
19. La preparación teórica de los clavadistas comienza desde el primer día de entrenamiento y comprende los conocimientos necesarios sobre el entrenamiento y la vida deportiva a fin de que estos concienticen toda su actividad.
20. Velar por el desarrollo médico-biológico de cada alumno en relación con su edad y sexo.
21. La planificación por periodización, estructurando el desarrollo de la técnica y las capacidades, en cada uno de ellos.

22. Mediante la preparación moral se educan los rasgos morales y cualidades de la personalidad del deportista. El entrenador debe ser ejemplo para el alumno en su conducta, en su ética, en su estética, desde vestir correctamente y cumplir con las tareas señaladas por la institución u otro organismo de la revolución, ser crítico y autocrítico, ser disciplinado y velar por la disciplina del colectivo

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS SOBRE LA ATENCIÓN MÉDICA:

La atención médica en la práctica de clavados se dirige a valorar el nivel de salud y el estado funcional de los atletas, requiriéndose del examen médico inicial de los períodos y complementarlos, así como los controles de este tipo durante el proceso de entrenamiento y en el marco de la competencia.

Todo atleta que se inicie por primera vez en este deporte deberá realizarse un examen médico exhaustivo con el objeto de descartar enfermedades, alteraciones o malformaciones físicas, funcionales o psíquicas. Sin este examen médico inicial no debe comenzar la práctica de este deporte ni ingresar en una escuela o academia deportiva especializada,

Aspectos a considerar en el examen médico inicial.

1. Antecedentes familiares.
2. Antecedentes personales.
3. Examen físico general.
4. Examen físico con aparatos.
5. Exámenes de laboratorio clínico (hemograma, orina, heces fecales, serología, glicemia, coagulación, sangramiento y otros que se estimen pertinentes.
6. Carné de salud iniciado o actualizado.
- 7.

PRUEBAS MÉDICA QUE SE DEBEN REALIZAR PARA EVALUAR LOS OBJETIVOS PROPUESTOS.

PRUEBAS DE LABORATORIO

- Laboratorio Clínico:
 - Hb, Hto
 - Orina, HF, Glicemia, colesterol, serología, VIH, proteínas totales
- Laboratorio Bioquímico:
 - Urea

- Índice testosterona /cortisol
- CPK
- Microalbuminuria.
- Laboratorio Cardiovascular:
 - Pruebas Ortostáticas y ECG en reposo
 - Ecocardiograma.
- Laboratorio Cineantropometría o desarrollo físico:
 - Somatotipo
 - Composición corporal
 - Control del Peso Corporal dos veces por semana
- Laboratorio Neuromuscular:
 - Salto: coordinación y componente elástico
 - Ergo salto: potencia anaeróbica-aláctica

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

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

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

PRUEBAS DE TERRENO

Capacidades anaeróbicas.

Carrera de velocidad de 20 a 25 mts.

Metodología.

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

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

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

CONTENIDO DE LA PREPARACION PSICOLÓGICA.

Objetivos psicológicos.

Objetivos específicos de las edades 6-8 años.

- Tener en cuenta que cada niño es una individualidad y como tal debe ser tratado.
- Trabajar con la zona de desarrollo próximo del niño ampliando la capacidad de descubrimiento de cada niño hacia sus propios logros.
- Que los niños se diviertan a al mismo tiempo en que sientan placer y disfruten de la actividad física.
- Preparar a los niños para enfrentar el fracaso de manera sosegada resaltando la actividad deportiva como lo más importante.

Objetivos específicos de las edades 9-10 años.

- Resaltar la importancia del disfrute de la actividad física, al mismo tiempo que se esfuerzan para superarse.
- Lograr en los niños el interés por aprender y la independencia en las actividades.
- Estimular y desarrollar la autoestima adecuada.
- Acrecentar en los niños la seguridad en sí mismos al realizar las ejecuciones de los saltos.
- Lo más importante no es el resultado de la competición, sino el disfrute de la misma. (que disfrute realizando los clavados)
- Mantener un vínculo estrecho con el medio familiar del niño.

Objetivos específicos de las edades 11 - 12 años.

- **Que los clavadistas desarrollen la confianza en sí mismos.**
- **Preparación psíquica par la asimilación de las cargas de entrenamiento y exigencias competitivas**
- **Que comprendan que tienen la habilidad para poder complejizar el grado de dificultad en sus ejecuciones.**
- Preparar condiciones indispensables para competir al más alto nivel (autoconocimiento y autocontrol).

- Que los clavadistas aprendan hacerle frente a sus errores y desarrollen habilidades para enfrentarlos en situaciones competitivas y de entrenamiento.
- Desarrollar en cada clavadista las percepciones especializadas para las ejecuciones.
- Desarrollar la concentración de la atención como cualidad esencial del atleta.
- Interiorizar las exigencias que significa dedicarse al clavados.
- Que la familia apoye al deportista en su tránsito por la carrera deportiva hacia la selección nacional.

Objetivos específicos de las edades 13-14 años.

- **Que los clavadistas comprendan la importancia de la excelencia en el desarrollo de la calidad técnica y de la preparación física.**
- **Que entiendan que en el camino hacia la excelencia solamente se llega con sacrificios y superando los obstáculos.**
- **Continuar elevando el nivel de autoconfianza, seguridad en sí mismos y concentración de la atención.**
- **Lograr que los jugadores adquieran un pensamiento flexible y variable sobre la base de la percepción y la memoria para actuar de manera efectiva.**
- **Conferirles de herramientas para mejorar el enfrentamiento a situaciones de frustración mediante el continuo desarrollo de habilidades.**
- **Lograr que los atletas aprendan a activarse, relajarse y a realizar representaciones mentales según sus capacidades personales específicas.**
- **Que los deportistas se movilicen por motivos sociales al representar a su provincia y al país.**

Objetivos específicos de las edades 15-18 años.

- **Que los clavadistas continúen potenciando la confianza y seguridad en sí mismos.**
- **Incrementar el desarrollo de la concentración de la atención. Importante indicador para una buena ejecución.**
- **Conseguir que los clavadistas al**

- Dotarles de las herramientas necesarias para mejorar el enfrentamiento a situaciones de frustración mediante el continuo desarrollo de habilidades.
- Que los clavadistas aprendan a activarse, relajarse y a realizar representaciones mentales o visualizaciones según sus capacidades personales específicas
- Perfeccionar y estabilizar la suficiencia, independencia y responsabilidad respecto al entrenamiento y la competencia con alto sentido de compromiso individual y social por parte de los jugadores.
- Lograr que los jugadores reacciones de manera positiva ante situaciones de alta presión competitiva con resistencia psicológica, concentración y tenacidad a más largo plazo para lograr niveles de rendimiento óptimo.
- Que los clavadistas sistematicen el uso de técnicas de intervención psicológicas para su autocontrol.

Preparación psicológica

La preparación psicológica del deportista es un conjunto de procedimientos que tienen el propósito de garantizar un estado psicológico óptimo para entrenar y competir y perfeccionar las cualidades psicológicas que son premisas de rendimiento, contribuye a mejorar el rendimiento del jugador, a que disfrute del Tenis y a su crecimiento y desarrollo personal.

La preparación psicológica del deportista se realiza siempre pues no se puede tratar como un ente independiente de la preparación de todo lo que se hace en el entrenamiento y en la competencia tiene un carácter flexible, adaptándola a las características de la situación y a las peculiaridades del deportista.

Premisas psicológicas del rendimiento

1. Cualidades psicomotoras: Coordinación, equilibrio, balance, precisión.
2. Cualidades cognoscitivas: percepción visual y auditiva (permiten observar y escuchar),
Percepciones especializadas “sentido del tiempo”, “sentido de la distancia”, “sentido del esfuerzo realizado”, etc.
Memoria motora, visual por imágenes
Imagen creadora (visualización)
3. Cualidades de la atención: Intensidad y estabilidad de la concentración atención.

4. Cualidades volitivas: Orientación hacia un objetivo, iniciativa, audacia y firmeza, autocontrol.
5. Cualidades afectivas: Amor hacia el deporte, como sentimiento estable y duradero, disposición, interés y estado de ánimo, autovaloración, tolerancia a la frustración, estabilidad de las emociones, reacciones ante los éxitos y fracasos, nivel de motivación y compromisos.
6. Cualidades de la personalidad:
Disciplina, responsabilidad, independencia, confianza en sí mismo, sencillez, actitudes positivas.

PRINCIPALES HABILIDADES PSICOLÓGICAS A DESARROLLAR POR LOS CLAVADISTAS.

Trabajo en el terreno

- 1.- El trabajo psicológico con los clavadistas hay que hacerlo en el área de la piscina, de manera sencilla y eficaz.
- 3.- Las habilidades psicológicas hay que trabajarlas como las habilidades físicas, la técnica, y la táctica.
- 4.- Hay habilidades psicológicas que para el clavados son básicas:

CONCENTRACIÓN: La concentración no es únicamente una cuestión de cantidad de trabajo y esfuerzo, sino de cantidad y calidad. Para concentrarse no basta con empeñarse en ello; hay que planificarlo conscientemente y situar la atención ante la tarea en la que se quiere estar concentrado. Tiene que tener un sentido para nosotros en ese momento. Previamente, todos los pensamientos y situaciones que no son el objetivo de concentración se tienen que estacionar en un estadio de la mente, para ser utilizados posteriormente. En la habilidad para concentrarse intervienen las diferencias individuales. El componente principal de la concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando y no distraerse por estímulos internos o externos irrelevantes. En el aquí y ahora.

MOTIVACIÓN: Es el deseo de iniciar una actividad y persistir en ella con compromiso y disciplina. Una variable importante que condiciona el rendimiento y el grado de eficacia del comportamiento de los deportistas

CONTROL DE EMOCIONES: es importante que el clavadista aprenda a manejar sus emociones principalmente en las competencias, donde después de haber realizado una mala ejecución debe saber sobreponerse y seguir adelante para mejorar su situación y no estar pendiente de la ejecución que ya quedó atrás.

AUTOCONFIANZA (CONTROL DE PENSAMIENTOS): es creer en uno mismo, sin dudas. La confianza en sí mismo es la convicción de que uno puede realizar con éxito un comportamiento deseado, despierta emociones y pensamientos positivos, facilita la concentración, y hace que el deportista se sienta capaz de aprender, de lograr hacer los ejercicios con éxito.

OTRAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS QUE SE DEBEN TRABAJAR EN LOS CLAVADISTAS:

TOLERANCIA A LOS ERRORES. Los errores son partes del aprendizaje y de nuestro deporte.

RESPIRACIÓN: para activarnos o relajarnos. El jugador debe aprender cuando la necesita.

AUTOCONOCIMIENTO: el clavadista necesita saber cuándo utilizar la respiración relajante, (saber si está nervioso), si hace los rituales, si ha entrado bien en la piscina. Si el clavadista necesita relajarse, debe cerrar los ojos, tomar aire retenerlo por 5 ó 6 segundos aproximadamente, (buscar pensamientos positivos, que le ayuden a ganar en confianza) y poco a poco ir paulatinamente soltando el aire.

VISUALIZACIÓN: Es una técnica de entrenamiento psicológico que ofrece ventajas a nivel técnico, táctico y psicológico. Es un proceso en el que se produce deliberadamente imágenes internas. Solo se puede visualizar en imágenes lo que se ha visto antes.

Inventario de Rendimiento psicológico (de James E. Loehr)

Es un cuestionario muy utilizado en el deporte, consta de 42 ítems, dividido en 7 áreas: Autoconfianza, control de la energía negativa, control de la atención, control visual y de imágenes, nivel de motivación, control de la energía positiva y control de la actitud. De sus resultados se obtiene un Perfil de habilidades mentales, mediante la sumatoria de los ítems pertenecientes a cada área, las que se evalúan de habilidades excelentes, con tiempo para mejorar o que necesitan atención especial. El autor partió del supuesto de que las habilidades mentales se aprenden y que cuanto más se conozca y se comprenda el jugador más se acelerará el proceso de aprendizaje mental.

Nombre: _____ Edad: _____

Experiencia Deportiva _____ Deporte: _____

Fecha: _____

Responde con la mayor honestidad posible a las siguientes preguntas según la frecuencia en que te ocurre

	Casi Siempre	A Menudo	A Veces	Pocas Veces	Casi Nunca
1.-Me veo más como un perdedor que como un ganador en los torneos	1	2	3	4	5
2.-Me enoja y me frustró en los partidos	1	2	3	4	5
3.-Me distraigo y pierdo concentración en los partidos	1	2	3	4	5
4.-Antes de comenzar los partidos me veo mentalmente jugando perfectamente	5	4	3	2	1
5.-Estoy altamente motivado para jugar lo mejor que pueda	5	4	3	2	1
6.-Puedo mantener una afluencia de energía positiva durante los partidos	5	4	3	2	1
7.-Soy un pensador positivo durante los partidos	5	4	3	2	1
8.-Creo en mí mismo como jugador	5	4	3	2	1
9.-Me pongo nervioso en partidos de competencias	1	2	3	4	5
10.-Parece que mi cabeza se acelera a 100 Km por hora durante los momentos críticos	1	2	3	4	5
11.-Practico mentalmente mis habilidades físicas	5	4	3	2	1
12.-Las metas que tengo como jugador me hacen trabajar mucho	5	4	3	2	1
13.-Puedo disfrutar de los torneos aunque me enfrente a muchos problemas difíciles	5	4	3	2	1
14.-Me digo cosas negativas durante los partidos	1	2	3	4	5

15.-Pierdo la confianza en mí rápidamente	1	2	3	4	5
16.-Los errores que cometo me llevan a sentir y a pensar negativamente	1	2	3	4	5
17.-Puedo borrar emociones que interfieren y volverme a concentrar	5	4	3	2	1
18.-La visualización de los golpes me es fácil	5	4	3	2	1
19.-No me tienen que empujar para jugar fuerte, yo me estimulo solo	5	4	3	2	1
20.-Me siento aplastado emocionalmente cuando las cosas están en mi contra	1	2	3	4	5
21.-Yo doy el 100 % de esfuerzo cuando juego sin importarme nada	5	4	3	2	1
22.-Puedo rendir en el pico máximo de mi talento y habilidad	5	4	3	2	1
23.-Mis músculos se tensionan demasiado en competencias	1	2	3	4	5
24.-Mi mente se aleja del partido, durante los torneos	1	2	3	4	5
25.-Yo me visualizo saliendo de situaciones difíciles previo al partido	5	4	3	2	1
26.-Estoy dispuesto a dar lo necesario para lograr mi máximo potencial como jugador	5	4	3	2	1
27.-Entreno con alta intensidad positiva	5	4	3	2	1
28.-Puedo cambiar estados emocionales negativos a positivos por medio del control mental	5	4	3	2	1
29.-Soy un jugador competitivo con fortaleza mental	5	4	3	2	1
30.-El nerviosismo, contrarios tramposos y malos hábitos me perturban	1	2	3	4	5
31.-Mientras juego me encuentro pensando en errores pasados u oportunidades perdidas	1	2	3	4	5
32.-Uso imágenes mentales mientras juego que me ayudan a jugar mejor	5	4	3	2	1
33.-Me aburro y me canso en los torneos	1	2	3	4	5
34.-Me lleno de sensaciones de desafío y me inspiro en situaciones difíciles	5	4	3	2	1
35.-Mie entrenadores dirían que yo tengo una buena actitud	5	4	3	2	1
36.-Yo proyecto la imagen de un luchador con confianza en la cancha	5	4	3	2	1
37.-Puedo mantenerme calmado en los partidos cuando tengo problemas	5	4	3	2	1
38.-Mi concentración se rompe fácilmente en los entrenamientos y	1	2	3	4	5

partidos					
39.-Cuando me imagino jugando puedo ver y sentir las cosas vívidamente	5	4	3	2	1
40.-me despierto por las mañanas y estoy realmente con ganas de entrenar y jugar	5	4	3	2	1
41.-Jugar tenis me da una sensación de alegría , placer, disfrute	5	4	3	2	1
42.-Puedo transformar una crisis en oportunidad	5	4	3	2	1

Habilidades psicológicas	Ítems
1.-Autoconfianza	1,8, 15,22,29, 36
2.-Control de la Energía negativa	2,9,16,23,30,37
3.-Control de la Atención	3,10,17,24,31,38
4.-Control visual y de imágenes	4,11,18,25,32,39
5.-Nivel de Motivación	5,12,19, 26,33,40
6.-Control de la energía positiva	6,13,20,27,34,41
7.-Control de la actitud	7,14,21,28,35,42

Se suman los puntajes de los ítems de cada cualidad

26 a 30 Cualidades psicológicas excelentes

20 a 25 Habilidades psicológicas que necesitan tiempo para mejorarse

6 a 19 Habilidades psicológicas que necesitan trabajarse con atención especial

El mantener la concentración durante demasiado tiempo, sin haberlo entrenado antes junto con el gesto deportivo, puede desembocar en una fatiga, no sólo física sino también mental, que reduce el rendimiento deportivo. La fatiga mental colapsa los mecanismos atencionales de tal forma que ya no se seleccionan los estímulos adecuados, se reduce la atención, se internaliza hacia el propio sentimiento de cansancio, con lo que aparecen todos los efectos que causan el bloqueo fisiológico y mental. La concentración es, imposible de llevar a cabo debido a la interferencia de distractores como el dolor, los pensamientos, y el cansancio.

TEST DE TOULOUSE

Nombre y Apellidos: _____

Edad: _____ Sexo: _____ Fecha: _____

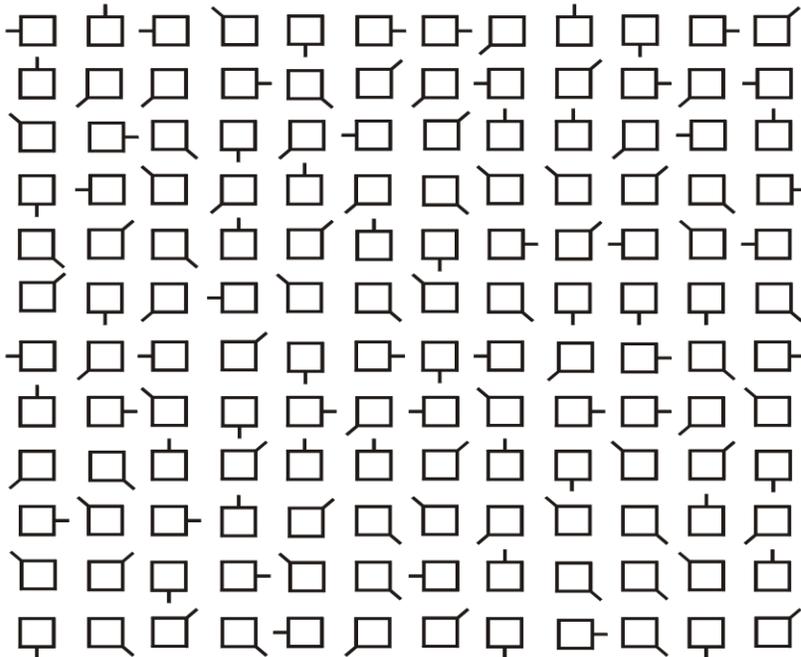
Instrucciones:

Cuando se les de la señal de comenzar viren la hoja y fíjense bien en la página en los tres modelos de signos que aparecen. Deben tachar, con una rayita todas las figuras que sean exactamente iguales a esas tres. Empiecen por arriba, de izquierda a derecha. Háganlo lo más rápido posible pero sin saltar ninguno de los signos que sean iguales a esos tres.

La prueba es de tiempo limitado. Se les irá indicando el tiempo al cabo de cada minuto, deberán hacer una cruz en donde se encuentren en ese instante, y seguir el trabajo rápidamente como antes.



Recuerden: deberán tachar con una rayita todas las figuras que sean exactamente iguales a esas tres que aparecen arriba.



Calificación del Test de Atención de Toulouse:

- El examinador debe confeccionar una clave calada donde aparezcan las figuras que son exactamente iguales a las figuras de muestra.
- De las 100 figuras en total que aparecen en el test sólo 55 son iguales a las tres que sirven de ejemplo.
- El % de figuras correctamente tachadas por el sujeto se obtiene del total de las 55 correctas.
- El diagnóstico de la calidad de la atención se obtiene mediante el porcentaje de respuestas correctas, y aparece en la Tabla Calidad de la Atención.

TABLA. CALIDAD DE LA ATENCIÓN. TOULOUSE

% de figuras correctamente marcadas	Evaluación de la calidad de la atención
Entre 81 y 100%	Buena Calidad de la Atención
Entre el 70 y el 80%	Atención Disminuida
Menos del 70%	Déficit de atención

Descripción de los aspectos a evaluar en los test de desarrollo motor.

TEST DE DESARROLLO MOTOR PARA LOS CLAVADISTAS DE DIFERENTES EDADES Y SEXO.

Los test de desarrollo motor deben aplicarse sistemáticamente con el fin de comprobar el desarrollo gradual de las capacidades físicas de los clavadistas.

Los tests permiten determinar la eficiencia de un sujeto en una o varias tareas, pruebas y escalas de desarrollo, sitúan al sujeto en una o varias actividades en relación con el conjunto de la posición normal de esa edad; dicho de otro modo, permiten su clasificación.

El test de preparación física (desarrollo motor) evalúa el nivel de las capacidades motrices, tanto general como especial del deportista.

Durante las etapas de preparación general y especial es necesario buscar un desarrollo óptimo individual de las capacidades físicas que permita aumentar las cargas de entrenamiento técnico sin poner en peligro la calidad de las ejecuciones. Posteriormente se realizaran entrenamientos especiales para mantener el nivel alcanzado en el desarrollo de estas capacidades.

Los tests serán aplicados en los mesociclos que las actividades del entrenamiento se correspondan con el contenido de la evaluación del test.

La forma de realizar el test no debe ser cambiada pues afecta la veracidad del mismo. Se necesita un adecuado calentamiento antes de realizar cualquiera de los tests.

1. Las características que debe presentar cualquier tests son las siguientes:

- **Validez**, que valore aquello que realmente se pretende medir.
- **Fiabilidad**, precisión de la medida que aporta.
- **Objetividad**, independencia de los resultados obtenidos.
- **Normalización**, que exista una transformación inteligible de los resultados.
- **Estandarización**, que la prueba, forma de realizarla y condiciones de ejecución estén uniformizadas.

- **Sensibilidad**, si el instrumento describe la mínima diferencia
 - **Integración** con otra información.
2. Las finalidades con las que se realiza la valoración, pueden ser.
- Detección y selección de talentos.
 - Control e individualización del entrenamiento.
 - Mantenimiento de la condición física:
 - Administración óptima del capital motor.
 - Diagnóstico de las deficiencias.
 - Prescripción de programas adaptados.
 - Seguimiento de la evolución de la condición física.
 - Motivacionar.
3. Los propósitos generales de un tests de condición física:
- Hacer diagnósticos.
 - Evaluar el aprendizaje.
 - Comparar programas.
 - Motivar a los alumnos.

La motivación es importante en la realización de cualquier test.

Otro aspecto importante, cualquier ejercicio que querramos evaluar tiene su significación, hay que tener en cuenta que se está realizando una evaluación de una potencialidad o habilidad, que nada tiene que ver con la técnica.

GENERALIDADES Y CONTENIDOS DE LOS TEST PEDAGOGICOS.

TEST DE RENDIMIENTO MOTOR O DE PREPARACION FISICA GENERAL..

Capacidades a medir.

Ejercicios

Salto largo sin impulso.

Salto alto sin impulso.

Plancha.

Tracción

Abdominales:

En L (espaldera)

Colgado subir las piernas rectas hasta las manos.

Pike (acostado en el piso).

Espalda: Tronco y Piernas.

Saltos continuos a un banco.

Carrera ida y vuelta (10 m)

Carrera 30m.

800 y 1000m

Flexibilidad.

Capacidad motriz.

Fuerza explosiva.

Fuerza explosiva.

Fuerza dinámica.

Fuerza dinámica.

Fuerza estática.

Fuerza dinámica.

Fuerza rápida

Fuerza dinámica.

Fuerza explosiva

Agilidad

Velocidad

Resistencia

Flexibilidad.

EVALUACIÓN PARA 7 Y 8 AÑOS.

1- PUNTEO: (medida en cm) para ambos sexo.

El alumno sentado las piernas extendida, los dedos de los pies fuertemente estirado flexionando el empeine, con un centimetro medimos de los dedos al piso, también se puede hacer con una escala en la pared o un tablón.

EVA	RESULT
5	≤ 4
4	5
3	7
2	8
1	9

2- FLEXIÓN DE HOMBRO: (medida en cm).

Acostado boca abajo brazos extendido el alumno toma una varilla en sus manos de no más de 30cm, los puños unidos trazamos una escala con un centimetro, el alumno comienza a subir sus brazos sin flexionar los codos ni la muñeca.

EVA	FEM	MASC
5	≥ 30	≥ 25
4	29-25	24-17
3	24-20	16-13
2	19-15	12-10
1	14-10	9-8

3- FLEXIBILIDAD VENTRAL (alfrente): (medida en cm).

El alumno parado sobre un extremo de un banco sueco o en una grada a una altura de 35 cms como mínimo, piernas extendida y unidas brazos arriba, palmas de las manos al frente, realizar flexión del tronco al frente, y trata de tocar lo mas abajo posible con el dedo del medio en la escala que se encontrará debajo y al frente de su posición.

EVA	FEM	MASC
5	≥ 17	≥ 15
4	15	13
3	13	11
2	11	9
1	9	7

También se podrá evaluar (apreciación). Para ambos sexos:

EVA	Parametro a medir.
5	<i>Si es capaz de pegar el pecho a las piernas.</i>
4	<i>Si pega la cabeza</i>
3	<i>Si existe una ligera separación del pecho y la cara a las piernas</i>
2	<i>Poca manifestación de la flexión</i>
1	<i>Muy poca manifestación de la flexión</i>

4- Puente (Arco)

Desde la posición de parado, piernas separadas al ancho de los hombros realizar arco del tronco atrás al máximo los brazos apoyados con los codos al frente y las manos apoyadas en el piso detrás de los hombros.

En este ejercicios se pueden realizar dos formas de evaluación:

- A observación de los evaluadore.
- Medida en centimetro desde los hombros hasta la parte media del glúteo.

(Apreciación) PARA AMBOS SEXOS:

EVA	Parametro a medir.
5	Al realizar el arqueado que los hombros sobrepasen el apoyo de las manos.
4	Que los hombros estén perpendiculares al apoyo de las manos.
3	Cuando los hombros no lleguen al apoyo de las manos
2	Poca manifestación del arqueado
1	Muy poca manifestación del arqueado

Puente: (medida en cm).

EVA	FEM	MASC
5	<=15	<=18
4	18	21
3	21	24
2	24	27
1	27	30

5- SALTO LARGO SIN IMPULSO:

Desde la posición de parado frente a la raya inicial de la escala, semi flexión de las piernas (no menor de 130 grados) con péndulo de brazos atrás, ejecutar extensión dinámica de las piernas, lanzando los brazos arriba y al frente, efectuando un salto hacia adelante a caer con apoyo de ambos pies, marcando con los talones la extensión del salto o cualquier otra parte del cuerpo que marque detrás de la espalda.

Medida en cm

EVA	FEM	MASC
5	≥ 140	≥ 150
4	139-135	149-145
3	134-130	144-140
2	129-125	139-135
1	124-120	134-130

6- SALTO ALTO:.

Se pueden utilizar varias formas, de existir los medios para ello.

La mas usadas por los entrenadores, la de la marca en centimetro en la pared, el alumno parado de lado, mancha su dedo con magnesia, realizando un movimiento de brazo hacia arriba, tocando la marca de la escala en la pared, el alumno permanece parado con su brazo extendido arriba pegado a la pared, el evaluador mide desde donde tocó el alumno hasta su dedo del medio.

Otra variante puede ser la del centimetro colgado por detrás atado a un cinto que usará el clavadista, el cual corre por un canal plástico situado en el piso, se determina la distancia que marca el centímetro al nivel del suelo, el alumno con los brazos al lado del cuerpo realiza un movimiento arriba, semi flexión de piernas, saltando enérgicamente hacia arriba, deberá regresar al área de partida (de 40 a 50 cm. Cuadrados), se determina hasta donde marco el centímetro, se resta de la marca inicial y determina la distancia del salto.

Medida en cm desde parado(Salto alto)

EVA	FEM	MASC
5	≥ 25	≥ 27
4	23	25
3	21	23
2	19	21
1	17	19

Oservación.

Con la forma que se comienza, con esa se deben de realizar los siguientes test planificados.

7- PLANCHA: (repeticiones) Para ambos sexo.

El alumno tendido boca abajo en el piso las manos al lado de las axilas codo flexionados, extender los brazos y flexionar los codos, ponerle debajo de la barbilla un corchón que no exceda los 5cm, para cuando flexione toque con la barbilla.

EVA	RESULT
5	≥ 18
4	17-15
3	14-12
2	11-9
1	8-7

8- FUERZA ABDOMINAL (repeticiones).

Este ejercicio se realizará en un tablón inclinado, la parte superior estará a una altura de de 30cm.

Ejercicio No1 Abdominal de piernas.

Acostado boca arriba, en el tablón con la cabeza hacia la parte alta y brazos extendidos por encima de la cabeza, agarrado atrás (si no hay espaldera se aguanta a otra persona), las piernas unidas y extendidas, el alumno elevara las piernas rectas hasta tocar atrás con el pie y bajará nuevamente, sin hacer bote con los talones.

Abdominal de piernas.

EVA	RESULT
5	≥ 20
4	19-17
3	16-14
2	13-11
1	10

Ejercicio No 2 Abdominal de tronco.

Se realizará de foma inversa al ejercicio No 1, el alumno acostado boca arriba en el tablón, los dedos de las manos entrelazados a la nuca y los codos en línea las piernas extendida, subirá el tronco hasta tocar las piernas con el pecho, regresará atrás sin hacer pausa, repetirá el ejercicio hasta donde le de la fuerza.

EVA	RESULT
5	≥ 17
4	16-14
3	13-11
2	10-8
1	7

9- ABDOMINAL (pike) ejercicio de rapidez por tiempo.

Acostado en un corchón todo el cuerpo extendido brazos por encima de la cabeza, el alumno sube piernas y tronco flexionado por la cadera, en el punto máximo se unen pies y manos, regresando de nuevo a la posición inicial, pero si hacer pausa, aquí es observar la mayor cantidad de movimiento en un tiempo determinado.

Medida de evaluación X tiempo (15seg).

EVA	FEM	MASC
5	≥ 13	≥ 15
4	12	14
3	10	12
2	9	10
1	8	9

10- FUERZA DE ESPALDA.

Lumbar Ejercicio No 1 de Piernas.

En un cajon sueco o un banco (1,50m) el alumno se situa boca abajo en un extremo, agarrado con ambos brazos o ayudado en el agarre, cadera y piernas fuera del cajón abajo en un ángulo de 90 grados con el troco, elevación de las piernas hasta la horizontal y bajan nuevamente, el profesor pondrá su mano en la horizontal para indicar al atleta donde debe bajar, el evaluador cuenta cada repetición hasta que el alumno llegue al cansancio.

Medida de evaluación X repeticiones

EVA	FEM	MASC
5	≥ 20	≥ 22
4	18	20
3	16	18
2	14	16
1	13-10	15-12

Dorsal Ejercicio No 2 de Tronco.

Se realizará de foma inversa al ejercicio No 1,

Acostado al frente en el cajón sueco o caballo longitudinal de forma tal que el tronco sobre salga y cuelgue flexionado por las caderas, los dedos de las manos entrelazados a la nuca y los codos en línea, el profesor solo podrá agarrar al alumno por la mitad de la parte posterior de los muslos, elevar el tronco hasta la horizontal con el pecho dentro, se cuentan las repeticiones completas al llegar el tronco a la posición inicial (abajo) y el alumno repite hasta agotar las fuerzas.

Medida de evaluación X repeticiones.

EVA	FEM	MASC
5	≥ 17	≥ 20
4	15	18
3	13	16
2	11	14
1	10-8	12

11- CARRERA IDA Y VUELTA 10M

Se marcará una distancia plana de 10 mts en el extremo contrario a la línea de salida, se sitúan dos objetos en los círculos e marcados a una distancia de 2 mts de separación uno de otro en la salida que va hacer también meta de llegada se marcan dos círculos también a la misma distancia del extremo contrario, cuando se da la voz de arrancada, se echa andar el cronómetro y el niño sale a toda velocidad y traerá uno de los dos objetos que están de derecha a izquierda, si agarra el de la izquierda de regreso debe ponerlo en el círculo de la derecha y viceversa y regresa rápido a buscar el otro, al llegar a la meta, el cronometro se detendrá cuando el niño coloque el objeto en el círculo y se medirá el tiempo recorrido.

Medida de evaluación X tiempo

EVA	FEM	MASC
5	<=12.65	<=11.90
4	12.66-13.00	11.91-12.35
3	13.01-13.80	12.36-12.80
2	13.81-14.00	12.81-13.50
1	14.01-14.60	13.51-14.00

EVALUACIÓN PARA 9 AÑOS.

TABLA DE EVALUACIÓN PARA EL FEMENINO.

EVA	Punteo cm	F. Homb	F. Vent cm	Puente cm	S. Largo cm	S. Alto cm	Plancha Rep	Espald Pierna	Espald Tronco
5	<=4	>=40	>=19	<=13	>=155	>=28	>=25	>=28	>=25
4	5	39-35	17	14-16	154-150	26	24-22	27-25	24-22
3	7	34-30	15	17-19	149-145	24	21-19	24-22	21-19
2	8	29-25	13	20-22	144-140	22	18-16	21-19	18-16
1	9	24-18	11	23-25	139-130	21-18	15-12	18-16	15-12

TABLA DE EVALUACIÓN PARA EL MASCULINO.

EVA	Punteo cm	F. Homb	F. Vent cm	Puente cm	S. Largo cm	S. Alto cm	Plancha Rep	Espald Pierna	Espald Tronco
5	<=4	>=30	>=17	<=16	>=165	>=30	>=30	>=33	>=28
4	5	29-25	15	17-19	164-160	28	29-27	32-30	27-25
3	7	24-20	13	23-25	159-155	26	26-24	29-27	24-22
2	8	19-15	11	26-28	154-150	24	23-21	26-23	21-19
1	9	14-10	9	30	149-145	22	20-17	22-18	18-16

Los ejercicios de espalda que aparecen en la tabla es por repetición hasta el agotamiento.

La flexibilidad ventral.

También se podrá evaluar (apreciación). Para ambos sexos:

EVA	Parametro a medir.
5	<i>Si es capaz de pegar el pecho a las piernas.</i>
4	<i>Si pega la cabeza</i>
3	<i>Si existe una ligera separación del pecho y la cara a las piernas</i>
2	<i>Poca manifestación de la flexión</i>
1	<i>Muy poca manifestación de la flexión</i>

1- PUENTE (Arco)

En este ejercicios se pueden realizar dos formas de evaluación:

Solo se debe escoger una de ellas.

A observación de los evaluadore.

Medida en centimetro desde los hombros hasta la parte media del glúteo.

Puente (Arco)

(Apreciación) PARA AMBOS SEXOS:

EVA	Parametro a medir.
5	Al realizar el arque que los hombros sobrepasen el apoyo de las manos.
4	Que los hombros estén perpendiculares al apoyo de las manos.
3	Cuando los hombros no lleguen al apoyo de las manos
2	Poca manifestación del arque
1	Muy poca manifestación del arque

2- FUERZA ABDOMINAL (repeticiones) en la espaldera..

Colgado en la espaldera elevación de las piernas extendidas hasta tocar con las puntas de los pies a arriba, bajar de nuevo al lugar de partida, no se permite rebotar abajo en la espaldera, repetir el movimiento hasta el cansancio.

Repeticiones

EVA	RESULT
5	≥ 4
4	3
3	2
1	1

3- ABDOMINAL (pike) ejercicio de rapidez por tiempo.

Medida de evaluación X tiempo (15seg).

EVA	FEM	MASC
5	≥ 15	≥ 17
4	14	15
3	12	14
2	10	13
1	9	11

4- ABDOMINAL en escuadra 90°,

Desde la suspensión en la espaldera o barra superior, brazos y tronco en la vertical todo el tiempo, subir piernas extendidas en escuadra, ligeramente por encima de la horizontal y bajar repetir el movimiento sin botar en la espaldera hasta el agotamiento.

Repetición

EVA	FEM	MASC
5	≥ 8	≥ 10
4	6	8
3	4	6
2	3	4
1	2	3

5- CARRERA IDA Y VUELTA 10M

EVA	FEM	MASC
5	≤ 12.65	≤ 11.90
4	12.66-13.00	11.91-12.35
3	13.01-13.80	12.36-12.80
2	13.81-14.00	12.81-13.50
1	14.01-14.60	13.51-14.00

Se marcará una distancia plana de 10 mts en el extremo contrario a la línea de salida, se sitúan dos objetos en los círculos e marcados a una distancia de 2 mts de separación uno de otro en la salida que va hacer también meta de llegada se marcan dos círculos también a la misma distancia del extremo contrario, cuando se da la voz de arrancada, se echa andar el cronómetro y el niño sale a toda velocidad y traerá uno de los dos objetos que están de derecha a izquierda, si agarra el de la izquierda de regreso debe ponerlo en el círculo de la derecha y viceversa y regresa rápido a buscar el otro, al llegar a la meta, el cronometro se detendrá cuando el niño coloque el objeto en el círculo y se medirá el tiempo recorrido.

6- SALTOS CONTINUOS A UNA ALTURA.

El alumno se para de frente a un banco o cajón sueco de (30cm de altura) este ejercicio será por repetición a la voz del evaluador de adelante comenzará a saltar hasta el agotamiento.

Repeticiones.

EVA	FEM	MASC
5	≥ 25	≥ 28
4	24-22	27-25
3	21-19	24-22
2	18-16	21-19
1	15-12	18-16

7- EQUILIBRIO

PARADA DE MANOS.

Parada de manos en el piso, se podrá repetir el intento para estabilizarse.

El ejercicio consiste en ver la línea y estabilidad del alumno.

Sistema de evaluación, por observación de los evaluadores.

(Apreciación) PARA AMBOS SEXOS:

EVA	Parametro a medir.
5	Llegar a la vertical con estabilidad.
4	Llegar a la vertical con línea corporal pero sin estabilidad.
3	Pasar solo por la vertical sin estabilidad.
2	Pasar solo por la vertical sin estabilidad ni figura corporal.
1	No llegar a la vertical.

EVALUACIÓN PARA 10/11 AÑOS.

TABLA No 1 EVALUACIÓN PARA EL FEMENINO.

EVA	Punteo cm	F. Homb cm	F. Vent cm	Puente cm	S. Largo cm	S. Alto cm
5	≤ 4	≥ 50	≥ 21	≤ 10	≥ 180	≥ 35
4	5	49-45	19	11-13	179-175	34-30
3	7	44-40	17	14-16	174-165	29-25
2	8	39-35	15	17-19	164-155	24-20
1	9	34-25	14-11	20-22	154-150	19-15

TABLA No 2 EVALUACIÓN PARA EL FEMENINO.

EVA	Abdom (rep) espalder	Abdom Pike (15seg)	Plancha (15seg)	Tracción (repet)	P. de manos (x tiempo)	Carrera ida y vuelta (x tiempo)
5	>=8	>=19	>=19	>=6	>=3seg	<=11.85
4	6	17	17	5	2,99-2,50	11.84-12.35
3	4	15	15	4	2,49-2,00	12.36-12.85
2	3	13	13	3	1,99-1,50	12.86-13.35
1	2	10	12	1	1,49-1,00	13.36-14.00

Abdomen colgado en la espaldera elevación de las piernas extendidas hasta tocar con las puntas de los pies a arriba.

TABLA No 1 EVALUACIÓN PARA EL MASCULINO.

EVA	Punteo cm	F. Homb cm	F. Vent cm	Puente cm	S. Largo cm	S. Alto cm
5	<=4	>=45	>=19	<=12	>=195	>=40
4	5	44-40	17	14	194-190	39-35
3	7	39-35	15	16	189-185	34-30
2	8	34-30	13	17	184-180	29-25
1	9	29-23	10	18	179-165	24-20

TABLA No 2 EVALUACIÓN PARA EL MASCULINO.

EVA	Abdom (rep) espalder	Abdom Pike (15seg)	Plancha (15seg)	Tracción (repet)	P. de manos (x tiempo)	Carrera ida y vuelta (x tiempo)
5	>=12	>=22	>=22	>=10	>=5seg	<=11.00
4	10	20	20	8	4.99-4,50	11.01-11.50
3	8	18	18	6	4.49-4.00	11.51-12.00
2	6	16	16	4	3,99-3.50	12.01-12.50
1	4	14	14	2	3.49-3.00	12.51-12.50

La flexibilidad ventral.

También se podrá evaluar (apreciación). Para ambos sexos:

EVA	Parametro a medir.
5	<i>Si es capaz de pegar el pecho a las piernas.</i>
4	<i>Si pega la cabeza</i>
3	<i>Si existe una ligera separación del pecho y la cara a las piernas</i>
2	<i>Poca manifestación de la flexión</i>
1	<i>Muy poca manifestación de la flexión</i>

1- SALTOS CONTINUOS A UNA ALTURA.

El alumno se para de frente a un banco o cajón sueco de (30cm de altura) este ejercicio será por repetición a la voz del evaluador de adelante comenzará a saltar hasta el agotamiento.

Repeticiones.

EVA	FEM	MASC
5	≥ 30	≥ 40
4	29-25	39-35
3	24-20	34-30
2	19-15	29-25
1	14-10	24-20

2- FUERZA DE ESPALDA.

Lumbar Ejercicio No 1 de Piernas.

En un cajon sueco o un banco (1,50m) el alumno se situa boca abajo en un extremo, agarrado con ambos brazos o ayudado en el agarre, cadera y piernas fuera del cajón abajo en un ángulo de 90 grados con el troco, elevación de las piernas hasta la horizontal y bajan nuevamente, el profesor pondrá su mano en la horizontal para indicar al atleta donde debe bajar, el evaluador cuentan las repeticiones completas al llegar las piernas a la posición inicial (abajo), se hace funcionar él cronometro a la señal y se detiene a los 15 seg.

EVA	FEM	MASC
5	≥ 20	≥ 22
4	18	20
3	16	18
2	14	16
1	13-10	15-12

Dorsal Ejercicio No 2 de Tronco.

Se realizará de foma inversa al ejercicio No 1,

Acostado al frente en el cajón sueco o caballo longitudinal de forma tal que el tronco sobre salga y cuelgue flexionado por las caderas, los dedos de las manos entrelazados a la nuca y los codos en línea, el profesor solo podrá agarrar al alumno por la mitad de la parte posterior

de los muslos, elevar el tronco hasta la horizontal con el pecho dentro, se cuentan las repeticiones completas al llegar el tronco a la posición inicial (abajo). Se hace funcionar el cronometro a la señal y se detiene a los 15 seg.

EVA	FEM	MASC
5	≥ 18	≥ 20
4	16	18
3	14	16
2	12	14
1	10	12

3- CARRERA 30M

EVA	FEM	MASC
5	≤ 9.50	≤ 7.70
4	9.51-9.95	7.71-8.10
3	9.96-10.52	8.11-8.56
2	10.53-11.00	8.57-9.03
1	11.01-11.48	9.04-9.55

EVALUACIÓN PARA 12/13 AÑOS.

TABLA No 1 EVALUACIÓN PARA EL FEMENINO.

EVA	Punteo cm	F. Homb cm	F. Vent cm	Carrera 30m	S. Largo cm	S. Alto cm
5	≤ 4	≥ 58	≥ 23	≤ 8.50	≥ 195	≥ 38
4	5	57-53	21	8.51-8.95	194-190	37-33
3	7	52-48	19	8.96-9.52	189-180	32-28
2	8	47-43	17	9.53-10.00	179-170	27-23
1	9	42-35	16-14	10.01-10.48	169-160	22-18

TABLA No 2 EVALUACIÓN PARA EL FEMENINO.

EVA	Abdom (rep) espalder	Abdom Pike (15seg)	Plancha (15seg)	Tracción (repet)	P. de manos (x tiempo)	Carrera ida y vuelta (x tiempo)
5	≥ 10	≥ 20	≥ 22	≥ 8	≥ 5 seg	≤ 11.00
4	8	18	20	6	4,99-3,50	11.01-11.50
3	6	16	18	5	3,49-3,00	11.51-12.00
2	4	14	16	3	2,99-2,50	12.01-12.56
1	2	10	15-12	2	2,49-2,00	12.57-13.00

TABLA No 1 EVALUACIÓN PARA EL MASCULINO.

EVA	Punteo cm	F. Homb cm	F. Vent cm	Carrera 30m	S. Largo cm	S. Alto cm
5	<=4	>=48	>=20	<=6.50	>=215	>=47
4	5	47-43	18	6.51-6.96	214-210	46-42
3	7	42-38	16	6.97-7.47	209-205	41-37
2	8	37-33	14	7.48-7.92	204-195	36-32
1	9	32-25	10	7.93-8.65	194-180	31-25

TABLA No 2 EVALUACIÓN PARA EL MASCULINO.

EVA	Abdom (rep) espalder	Abdom Pike (15seg)	Plancha (15seg)	Tracción (repet)	P. de manos (x tiempo)	Carrera ida y vuelta (x tiempo)
5	>=15	>=24	>=25	>=15	>=8seg	<=9.60
4	14-13	22	24-23	14-12	7.99-7,50	9.61-10.00
3	12-10	20	22-21	11-9	7.49-7.00	10.01-10.62
2	9-7	18	20-19	8-6	7,99-6.50	10.63-11.05
1	6-5	15	18-15	5-4	6.49-4.00	11.06-11.66

La flexibilidad ventral.

También se podrá evaluar (apreciación). Para ambos sexos:

EVA	Parametro a medir.
5	<i>Si es capaz de pegar el pecho a las piernas.</i>
4	<i>Si pega la cabeza</i>
3	<i>Si existe una ligera separación del pecho y la cara a las piernas</i>
2	<i>Poca manifestación de la flexión</i>
1	<i>Muy poca manifestación de la flexión</i>

1- FUERZA DE ESPALDA.

Lumbar Ejercicio No 1 de Piernas (por tiempo 15seg).

En un cajon sueco o un banco (1,50m) el alumno se situa boca abajo en un extremo, agarrado con ambos brazos o ayudado en el agarre, cadera y piernas fuera del cajón abajo en un ángulo de 90 grados con el troco, elevación de las piernas hasta la horizontal y bajan nuevamente, el profesor pondrá su mano en la horizontal para indicar al atleta donde debe bajar, el evaluador cuentan las repeticiones completas al llegar las piernas a la posición inicial (abajo), se hace funcionar él cronometro a la señal y se detiene a los 15 seg.

EVA	FEM	MASC
5	≥ 22	≥ 25
4	20	23
3	18	21
2	16	19
1	15-12	18-15

Dorsal Ejercicio No 2 de Tronco (por tiempo 15seg).

Se realizará de foma inversa al ejercicio No 1,

Acostado al frente en el cajón sueco o caballo longitudinal de forma tal que el tronco sobresalga y cuelgue flexionado por las caderas, los dedos de las manos entrelazados a la nuca y los codos en línea, el profesor solo podrá agarrar al alumno por la mitad de la parte posterior de los muslos, elevar el tronco hasta la horizontal con el pecho dentro, se cuentan las repeticiones completas al llegar el tronco a la posición inicial (abajo). Se hace funcionar el cronometro a la señal y se detiene a los 15 seg.

EVA	FEM	MASC
5	≥ 20	≥ 25
4	18	23
3	16	21
2	14	19
1	12	18-15

EVALUACIÓN PARA 14/15 AÑOS.

TABLA No 1 EVALUACIÓN PARA EL FEMENINO.

EVA	Punteo cm	F. Homb cm	F. Vent cm	Carrera 30m	S. Largo cm	S. Alto cm
5	≤ 4	≥ 65	≥ 24	≤ 7.35	≥ 2.15	≥ 43
4	5	64-60	22	7.36-7.86	214-205	42-40
3	7	58-55	20	7.87-8.37	204-195	39-37
2	8	54-50	18	8.38-8.88	194-190	36-34
1	9	49-45	17-15	8.87-9.17	189-180	33-30

TABLA No 2 EVALUACIÓN PARA EL FEMENINO.

EVA	Abdom (rep) espalder	Abdom Pike (15seg)	Plancha (10seg)	Tracción (repet)	P. de manos (x tiempo)	Carrera ida y vuelta (x tiempo)
5	≥ 12	≥ 23	≥ 16	≥ 10	≥ 10 seg	≤ 9.00
4	10	21	14	8	9,99-9,50	10.01-10.50
3	8	19	12	6	9,49-9,00	10.51-11.00
2	6	17	10	4	8,99-8,50	11.01-11.56
1	3	15	9	2	8,49-8,00	11.57-12.00

TABLA No 1 EVALUACIÓN PARA EL MASCULINO.

EVA	Punteo cm	F. Homb cm	F. Vent cm	Carrera 30m	S. Largo cm	S. Alto cm
5	<=4	>=55	>=22	<=5.50	>=2.30	>=55
4	5	54-50	20	5.51-5.96	229-225	54-50
3	7	49-45	18	5.97-6.47	224-218	49-45
2	8	44-40	16	6.48-6.92	217-210	44-40
1	9	39-30	14	6.93-7.65	209-200	39-35

TABLA No 2 EVALUACIÓN PARA EL MASCULINO.

EVA	Abdom (rep) espalder	Abdom Pike (15seg)	Plancha (10seg)	Tracción (repet)	P. de manos (x tiempo)	Carrera ida y vuelta (x tiempo)
5	>=18	>=25	>=20	>=18	>=1min	<=7.60
4	17-15	23	18	16	50seg	7.61-8.00
3	14-12	21	16	14	40seg	8.01-8.62
2	11-9	19	14	12	30seg	8.63-9.05
1	8-6	16	12	10	20seg	9.06-9.66

La flexibilidad ventral.

También se podrá evaluar (apreciación). Para ambos sexos:

EVA	Parametro a medir.
5	<i>Si es capaz de pegar el pecho a las piernas.</i>
4	<i>Si pega la cabeza</i>
3	<i>Si existe una ligera separación del pecho y la cara a las piernas</i>
2	<i>Poca manifestación de la flexión</i>
1	<i>Muy poca manifestación de la flexión</i>

1- FUERZA DE ESPALDA.

Lumbar Ejercicio No 1 de Piernas (por tiempo).

En un cajon sueco o un banco (1,55m) el alumno se situa boca abajo en un extremo, agarrado con ambos brazos o ayudado en el agarre, cadera y piernas fuera del cajón abajo en un ángulo de 90 grados con el troco, elevación de las piernas hasta la horizontal y bajan nuevamente, el profesor pondrá su mano en la horizontal para indicar al atleta donde debe bajar, el evaluador cuentan las repeticiones completas al llegar las piernas a la posición inicial (abajo), se hace funcionar él cronometro a la señal y se detiene a los 10 seg.

EVA	FEM	MASC
5	≥ 16	≥ 17
4	14	15
3	12	13
2	10	11
1	8	9

Dorsal Ejercicio No 2 de Tronco (por tiempo).

Se realizará de forma inversa al ejercicio No 1,

Acostado al frente en el cajón sueco o caballo longitudinal de forma tal que el tronco sobre salga y cuelgue flexionado por las caderas, los dedos de las manos entrelazados a la nuca y los codos en línea, el profesor solo podrá agarrar al alumno por la mitad de la parte posterior de los muslos, elevar el tronco hasta la horizontal con el pecho dentro, se cuentan las repeticiones completas al llegar el tronco a la posición inicial (abajo). Se hace funcionar el cronometro a la señal y se detiene a los 10 seg.

EVA	FEM	MASC
5	≥ 14	≥ 16
4	12	14
3	10	12
2	8	10
1	6	8

EVALUACIÓN PARA 16/18 AÑOS.

TABLA No 1 EVALUACIÓN PARA EL FEMENINO.

EVA	Punteo cm	F. Homb cm	F. Vent cm	Carrera 30m	S. Largo cm	S. Alto cm
5	≤ 4	≥ 65	≥ 24	≤ 6.35	≥ 2.30	≥ 45
4	5	64-60	22	6.36-7.56	229-218	44-40
3	7	58-55	20	7.57-8.25	217-210	39-37
2	8	54-50	18	8.26-8.65	209-205	36-34
1	9	49-45	17-15	8.66-9.00	204-200	33-30

TABLA No 2 EVALUACIÓN PARA EL FEMENINO.

EVA	Abdom (rep) espalder	Abdom Pike (15seg)	Plancha (10seg)	Tracción (repet)	P. de manos (x tiempo)	Carrera ida y vuelta (x tiempo)
5	≥ 15	≥ 23	≥ 17	≥ 12	$\geq 1\text{min}$	≤ 8.00
4	13	21	15	10	50seg	8.01-8.50
3	11	19	13	8	40seg	8.51-9.00
2	9	17	11	6	30seg	9.01-9.56
1	6	15	9	4	20seg	9.57-10.00

TABLA No 1 EVALUACIÓN PARA EL MASCULINO.

EVA	Punteo cm	F. Homb cm	F. Vent cm	Carrera 30m	S. Largo cm	S. Alto cm
5	<=4	>=55	>=22	<=5.00	>=2.60	>=50
4	5	54-50	20	5.01-5.56	259-250	49-45
3	7	49-45	18	5.57-6.07	249-235	44-40
2	8	44-40	16	6.08-6.72	234-225	39-35
1	9	39-30	14	6.73-7.05	224-220	34-30

TABLA No 2 EVALUACIÓN PARA EL MASCULINO.

EVA	Abdom (rep) espalder	Abdom Pike (15seg)	Plancha (10seg)	Tracción (repet)	P. de manos (x tiemp)	Carrera ida y vuelta (x tiemp)
5	>=20	>=25	>=22	>=20	>=2min	<=6.60
4	18	23	20	18	1.30	6.61-7.00
3	16	21	18	16	50seg	7.01-7.62
2	14	19	16	14	40seg	7.63-8.05
1	10	16	14	10	30seg	8.06-8.66

La flexibilidad ventral.

También se podrá evaluar (apreciación). Para ambos sexos:

EVA	Parametro a medir.
5	<i>Si es capaz de pegar el pecho a las piernas.</i>
4	<i>Si pega la cabeza</i>
3	<i>Si existe una ligera separación del pecho y la cara a las piernas</i>
2	<i>Poca manifestación de la flexión</i>
1	<i>Muy poca manifestación de la flexión</i>

1- FUERZA DE ESPALDA.

Lumbar Ejercicio No 1 de Piernas (por tiempo).

En un cajon sueco o un banco (1,50m) el alumno se situa boca abajo en un extremo, agarrado con ambos brazos o ayudado en el agarre, cadera y piernas fuera del cajón abajo en un ángulo de 90 grados con el troco, elevación de las piernas hasta la horizontal y bajan nuevamente, el profesor pondrá su mano en la horizontal para indicar al atleta donde debe bajar, el evaluador cuentan las repeticiones completas al llegar las piernas a la posición inicial (abajo), se hace funcionar él cronometro a la señal y se detiene a los 10 seg.

EVA	FEM	MASC
5	≥ 16	≥ 17
4	14	15
3	12	13
2	10	11
1	8	9

Dorsal Ejercicio No 2 de Tronco (por tiempo).

Se realizará de forma inversa al ejercicio No 1,

Acostado al frente en el cajón sueco o caballo longitudinal de forma tal que el tronco sobresalga y cuelgue flexionado por las caderas, los dedos de las manos entrelazados a la nuca y los codos en línea, el profesor solo podrá agarrar al alumno por la mitad de la parte posterior de los muslos, elevar el tronco hasta la horizontal con el pecho dentro, se cuentan las repeticiones completas al llegar el tronco a la posición inicial (abajo). Se hace funcionar el cronometro a la señal y se detiene a los 10 seg.

EVA	FEM	MASC
5	≥ 14	≥ 16
4	12	14
3	10	12
2	8	10
1	6	8

RELACIÓN ALUMNO PROFESOR , TIEMPO DE ENTRENAMIENTO Y FRECUENCIA SEMANAL PARA LAS AREAS DEPORTIVAS.

CONTENIDO	Grupo Masivo	Grupo Desarrollo	Grupo Comp.
Relación Alumno Profesor	8-10	6-8	6-8
Tiempo de Clase (horas)	1:30	2:30	2:30
Frecuencia Semanal	3	5	5

RELACIÓN ALUMNO PROFESOR , TIEMPO DE ENTRENAMIENTO Y FRECUENCIA SEMANAL PARA LAS EIDE Y ALTO RENDIMIENTO.

CONTENIDO	EIDE	ESFAA
Relación Alumno Profesor:	5-6	3-4
Tiempo de Clase (horas)	U/S	D/S
Una sesión/ Doble sesión	3 Hrs	4-5 Hrs
Frecuencia Semanal	5-6 U/S	10 D/S
Una sesión/ Doble sesión		

PROGRAMA DE ENSEÑANZA.

Este programa de enseñanza constará de 40 semana con 4 etapas, divididas en 10 semanas cada una.

PLAN GRÁFICO PARA EL PROGRAMA DE ENSEÑANZA.

ACTIV/ETAPAS	1ra ETAPA	2da TAPA	3ra ETAPA	4ta ETAPA
Semanas	10	10	10	10
Mes	Sept/Octubre/Nov	Noviembre/Dic/Enero	Febrero/Marzo/Abr	Abril/Mayo/Junio
Fechas 5 frecuen				
V. General	4500min	5000 min	7500 min	4500min
V. Gen en Tierra.	80% 3600min	70% 3500min	60% 4500min	50% 2250min
V. Gen en Agua.	20% 900min	30% 1500min	40% 3000min	50% 2250min
P.F.General.	60% (2700)	45% (2250)	25% (1875)	20% (900)
Juegos				
E. Fza. Natural.				
Flexibilidad				
P.F.Especial.	25% (1125)	30% (1500)	40% (3000)	40%
Cap. Coordinati.				
Ejerc. Especiales.				
Acrobacia				
Cama Elast (esp)				
Prep Técnica	15% (675)	25% (1250)	35% (2625)	40% (1800)
Ejerc Imitación				
Cama Elast (técn)				
Prep en Agua.				
Evaluaciones				
Pedagógicas	4			
Médicas	2			
Psicológica	3			
Competencia.				

NOTA aclaratoria:

1. El volumen que aparece reflejado en la prep en agua no es para la técnica únicamente, se pueden emplear variedades de ejercicios incluyendo la natación, juegos y otras iniciativas de los entrenadores, para estas edades.
2. Los volúmenes que aparecen en minutos son ejemplos para que los entrenadores tengan una idea.
3. Los tanto por ciento (%) si deben aproximarse lo más aceptado posible a los que aparecen en el gráfico.
4. Cada etapa debe vencer los objetivos y tareas propuesta para esa etapa.
5. Cada niño debe cumplir con los ejercicios propuesto en el programa de preparación correspondiente, para su edad.
6. Las evaluaciones son ejemplos, los test pedagógicos en la 1ra etapa debe realizarse uno por semana.

ASPECTOS PARA LA REALIZACION DE UN MACRO.

Se realizará una sola periodización.

I-. Análisis del macro anterior.

1. Cumplimiento de los factores de la preparación.
2. Los aspectos más afectados y las causas que influyeron.
3. Evaluación de los objetivos propuestos.
4. Análisis de los test pedagógicos y controles.
5. Valoración y cumplimiento de las pruebas médicas y psicológicas.

II-. Proyección de la estructura del macro que se inicia.

1. Competencia fundamental.
2. Objetivos generales del macrociclo.
3. Cronograma competitivo (competencias preparatorias).
4. Relación nominal de los atletas.
5. Características de los atletas.
6. Definición del macro.
7. Objetivos por períodos.
8. Distribución de los mesociclos.
9. Estructura de los mesociclos (cantidad de sesiones, cantidad de micros, cantidad de horas, inicio y final del meso), objetivos y tareas.

III-. Cronograma de los test pedagógicos.

IV-. Plan de carga.

V-. Plan gráfico.

Plan de entrenamiento para las EIDE

Orientamos la forma estructurar del plan por periodización (solo una), ya que es la estructura que mas dominan los entrenadores, ademas esta estructura incide en la correlación entre la preparación general y especial, la dinámica de las cargas y los diferentes componentes de la preparación.

Orientamos también que los componentes de las cargas sean por repeticiones.

Eliminar los nombres y apellidos de los micros, solamente enumeralos.

Aspecto importantisimo, el Plan Escrito ya que constituye la fundamentación del plan de entrenamiento.

Debe comenzar con un breve análisis crítico del macrociclo que termina.

Ejemplo de cómo debe desarrollarse un plan:

Cumplimiento de los Factores de la Preparación.

Fact de la Prep.	P	R	%
Prep Fis Gen.	25340	25340	100
Prep Fis Esp.	15275	14975	98
Prep. Tec.	20500	18730	91,3
Vol. Agua.	14515	12320	84,8
Prep Teórica	4 hrs.	4 hrs.	100
Volumen Gen.	75630	71365	94,3

1- Aspectos Mas afectados:

La técnica, el enlace del salto en el trampolín.

2- Causas que influyeron:

Hubo mucha afectación por mal tiempo, piscina vacia y ese elemento no se pudo dar en seco por falta de ese medio.

3- Evaluación de los objetivos propuestos.

Se cumplio con los grados de dificultad de 15,1 del programa.

Se alcanzó el 96,3% del 90% propuesto para el nivel de desarrollo de la preparación física.

En cuanto a los objetivos propuest para la competencia fundamental:

Se cumplió el objetivo de clasificar los 4 atletas para la competencia.

Se cumplió con el objetivo de lograr 4 medallas.

Dos atletas no cumplieron con la puntuación propuesta de 281.00 pts.

Un atleta logró 275.00 y el otro 256.80.

4- Análisis de los test, controles y competencias realizadas todos con datos cuantitativos y medibles.

PROYECCIÓN DEL NUEVO MACROCICLO.

Este debe contener los objetivos parciales y finales de acuerdo con las competencias planteadas.

- 1- **Relación nominal de los atletas.**
- 2- **Característica del grupo.**
- 3- **Objetivos Generales del macrociclo (con datos medibles).**
- 4- **Objetivos de los periodos.**
- 5- **Cronograma de competencias.**

Distribución de los meses.

Meso.	Cant de micros.	Inicio.	Final.
I	4	1 SEPT	26 SEPT
II	8	28 SEPT	21 NOV
III	6	23 NOV	30 DIC
IV	8	4 ENE	27 FEB
V	6		
VI	5		
VII	3		

Objetivos y tareas de los meses.

Ej: MESOCICLO No I.

Cantidad de Micro 4.

Inicio: 1ro de sept Final: 26 de sept.

Objetivos:

Aumento progresivo de las cargas físicas, resistencia, fuerza y movilidad.

Consolidar el desarrollo de las capacidades coordinativa.

Ejecutar elementos técnicos del despegue y los pasos en el trampolín.

Tareas:

En la PFG, elementos de fza, resistencia, velocidad, la fza, ejercicios de fuerza natural, la resistencia, carreras y juegos, velocidad, plana y con obstáculo, trabajo en circuito donde trabajen los cuatro planos musculares.

Alcanzar 15 Pike (abdomen acostado 15s), salto largo 170 el femenino 10/11, Rodrigo 185, carrera ida y vuelta 11.8, Rodrigo 10.9 s.

PFE, elementos en la cama elástica y ejercicios gimnásticos: elevar la coordinación y orientación.

Técnico, elementos de los pasos en el trampolín y saltos con caídas al agua, así como en el trampolín de piso y esponja.

Test Pedagógico.

Realizar un test físico en el micro No 1 para valorar el nivel físico inicial y otro test físico en el micro No 4 para valorar el nivel alcanzado y lograr valores entre 3 y 3,6 pts (sobre 5pts).

Prueba Médica.

Prueba de Laboratorio: valorar el estado funcional de los alumnos.

Cronograma de los test pedagógicos.

Controles competitivos.

Plan de carga.

Volumen General. 60625							
Macro ciclo.	2009/2010						
Período.	Preparatorio.					Competitivo.	
Mesociclos.	I	II	III	IV	V	VI	VII
Cant. de micros.	4	8	6	8	7	5	3
Cant. de días.	24	48	36	51	46	29	20
V. General.	4490	1394 5	1158 5	12280	8370	6100	3135
V. en Agua.	1200	2880	2760	3350	2290	1330	705
V. en PFGen.	1800	7095	5840	4125	3230	1960	1290
V. en PFEsp.	1170	3330	1965	2880	1640	1510	1140
V. en PTéc.	1600	3630	3520	5125	3410	2170	1045
Test Pedagógico.	2	3	3	4	3	4	
P. Médicas.	1		1		1		
Controles Comp.			1	2	2	3	1
Competencias.				C Prep.		CPrep	CFund.

- 1- **Cronograma de las pruebas médicas y psicológicas.**
- 2- **Plan de acción para el trabajo político-ideológico.**
- 3- **Requerimiento mínimo para que se pueda llevar a éxito los objetivos propuestos.**

Bibliografía consultada.

- 1- Comisión Técnica Nacional (1985), Subsistema para la preparación de los clavadistas.
- 2- Colectivo de entrenadores del alto rendimiento (1988), Programa de Preparación del Deportista.
- 3- Varios autores ISCF Manuel Fajardo (1991), la Preparación acrobática en los clavadistas.
- 4- Colectivo de entrenadores de la escuelita de clavados en Camaguey, Cuestiones sobre el proceso de selección, enseñanza y aprendizaje del deporte de clavados.
- 5- Indicaciones metodológicas de la dirección de Alto Rendimiento para la confección del PIPD (2013).
- 6- Tesis Lic. Raúl Pérez Ruíz (1995), la Preparación de los saltos al frente y atrás en la cama elástica.
- 7- Tesis Lic: Ivianna Rodríguez Mesa (2004), la Preparación acrobática en niños de 6 y 7 años.
- 8- Hanh (1997), Base Fisiológica del entrenamiento de la fuerza con niños.
- 9- Cerani (2000), Característica del entrenamiento físico en edades de 6 y 7 años.
- 10- Golspink (1997), Concepto de cualidades Físicas Básicas.
- 11- Donald Chu (2002), Sistema de entrenamiento en cadena.
- 12- Golgi (1997), Sistema Propioceptivo.
- 13- Lic L Puerto, Lic A Ramos y A González, El trabajo con pesas en los clavadistas.
- 14- N G Ozolin (1989), Sistema del entrenamiento deportivo.
- 15- Varios autores, Planificación del entrenamiento deportivo.
- 16- FINA (2008-2012), Reglamento vigente.
- 17- FINA (2010), Diving Officials Manual.
- 18- Xu Yiming (2000), Técnica Básica de los Clavados.
- 19- Carreón Campos J (2008), Conceptos de la Técnica de Clavados.
- 20- Forteza de la Rosa A (2001) Planificación del entrenamiento Deportivo.
- 21- Comisión Técnica Nacional, Sistema de evaluación de los test pedagógicos.