

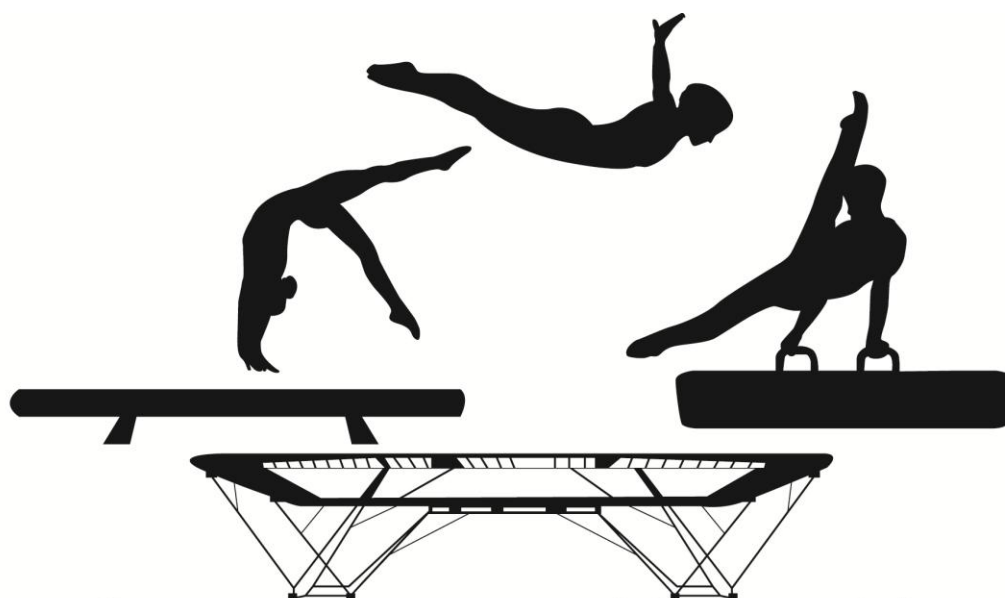


Federación Canaria de Gimnasia

2015-16

PLAN GENERAL DE TECNIFICACIÓN DE GIMNASIA ARTÍSTICA Y TRAMPOLÍN

FEDERACIÓN CANARIA DE GIMNASIA



Plan de Tecnificación Gimnasia Artística y Trampolín CANARIAS

Director Técnico Federación Canaria de Gimnasia



Federación Canaria de Gimnasia

ÍNDICE.

1. INTRODUCCIÓN.....	4
Acontecimientos Previos	4
Estructura de la Actividad	4
Definición de las diferentes modalidades de la Gimnasia que incluye el Plan de Tecnificación:.....	4
2. UBICACIÓN:	4
Propiedad de la Instalación:.....	5
Gestión del Centro:.....	5
Instalaciones Anexas:	5
Sistema de Coordinación:.....	5
3. PROGRAMAS QUE SE DESARROLLA EN Y DESDE EL CENTRO:.....	5
4. NÚMERO DE GIMNASTAS POR MODALIDAD QUE REALIZAN EL PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN:.....	7
5. PARTICIPACIONES, PUESTOS Y MEDALLAS CONSEGUIDAS HASTA EL MOMENTO.	7
6. CRITERIOS DE SELECCIÓN MODALIDADES:.....	7
6.1 PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN DE GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA:	7
Breve introducción al Programa:	7
Objetivos Generales y Específicos del Programa:.....	8
Equipo Técnico:.....	8
Lugar de entrenamientos:.....	8
Plazas Disponibles:.....	8
Edad:.....	8
Normas de entrenamiento del Programa:.....	8
Requisitos Generales y Específicos de los aspirantes:	8
Pruebas técnicas:	9
Pruebas Físicas:.....	9
CRITERIOS DE SELECCIÓN POR NIVELES:	10
6.2 PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN DE GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA:	11
Breve introducción al Programa:	11
Objetivos Generales y Específicos del Programa:.....	11
Equipo Técnico:.....	11
Lugar de entrenamientos:.....	12
Plazas Disponibles:.....	12
Edad:.....	12
Normas de entrenamiento del Programa:.....	12



Federación Canaria de Gimnasia

PLAN GENERAL DE TECNIFICACIÓN DE GIMNASIA ARTÍSTICA Y TRAMPOLÍN FEDERACIÓN CANARIA DE GIMNASIA

2015-16

Objetivos Generales y Específicos del Programa:.....	12
Las pruebas técnicas:	13
Pruebas Físicas:.....	13
CRITERIOS DE SELECCIÓN POR NIVELES:	14
6.3 PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN DE GIMNASIA EN TRAMPOLÍN:	15
Breve introducción al Programa:	15
Objetivos Generales y Específicos del Programa:.....	15
Equipo Técnico:.....	15
Lugar de entrenamientos:.....	15
Plazas Disponibles:.....	16
Edad:.....	16
Normas de entrenamiento del Programa:.....	16
Objetivos Generales y Específicos del Programa:.....	17
Las pruebas técnicas:	17
Pruebas Físicas:.....	18
CRITERIOS DE SELECCIÓN POR NIVELES:	18

Versión 1.0

29 de diciembre de 2015



Federación Canaria de Gimnasia

1. INTRODUCCIÓN

Acontecimientos Previos

La Gimnasia en Canarias lleva muchísimos años practicándose, son varios los equipos que llevan compitiendo a nivel autonómico, nacional así como internacionalmente en las diferentes modalidades de la gimnasia. Debido a los pocos medios que siempre se ha tenido en las islas, se ha visto truncada la vida del gimnasta, impidiendo así llegar a las cotas más alta de su formación. Con la creación del **Centro Específico de Tecnificación de Gimnasia Artística y Trampolín en Gran Canaria**, se va a poder llevar a cabo un seguimiento de los gimnastas de los diferentes clubes de Canarias, desde la promoción y la base hasta la alta competición.

Estructura de la Actividad

Es un deporte individual, en el que el sujeto afronta solo, en un medio perfectamente definido, ciertas dificultades mejorándose a sí mismo, siempre en relación con la técnica.

Definición de las diferentes modalidades de la Gimnasia que incluye el Plan de Tecnificación:

- **Gimnasia Artística:** Es una modalidad cuyo mecanismo más importante es la Ejecución ya que lo que se valora en este deporte es la perfección del proceso, realizado según los cánones establecidos por el reglamento. Esta modalidad comprende la Masculina y la Femenina, cada una de ellas con sus respectivos aparatos, 6 para los chicos y 4 para las Chicas.
- **Gimnasia en Trampolín:** Esta modalidad, consiste en realizar una serie de ejercicios gimnásticos ejecutados en varios aparatos elásticos, donde la acrobacia es la principal protagonista.

2. UBICACIÓN:

El Centro Específico de Tecnificación de Gimnasia Artística y Trampolín se situará en la Ciudad Deportiva Gran Canaria. Este centro dispone de pista de Atletismo, piscina cubierta para natación, varias canchas polivalentes, sala de musculación, centro médico, y dispondrá



Federación Canaria de Gimnasia

de una sala para la Gimnasia artística y el Trampolín. Está situado en el paseo Blas Cabrera Felipe "Físico" 3, de las Palmas de Gran Canaria (Imagen).

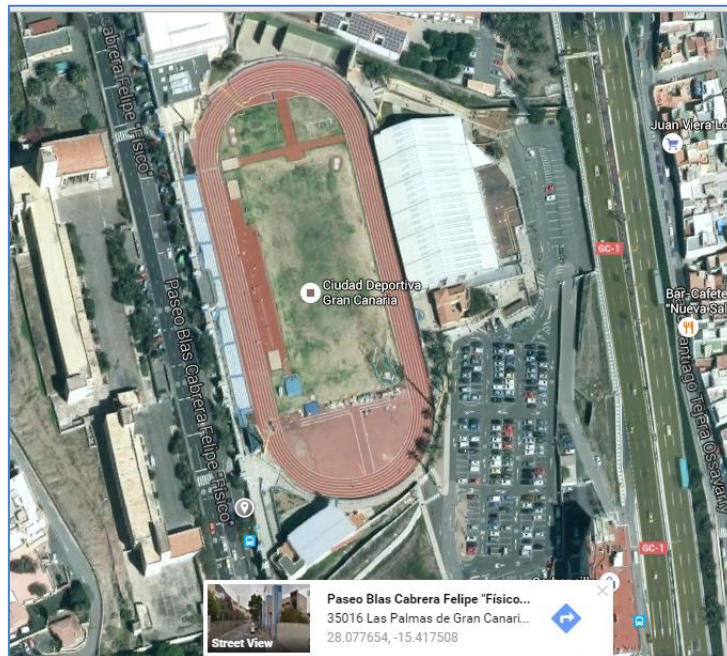


Imagen 1 Situación del Centro. Fuente GoogleMaps.

Propiedad de la Instalación:

La instalación es propiedad del Cabildo de Gran Canaria.

Gestión del Centro:

Cabildo de Gran Canaria, Gobierno de Canarias

Instalaciones Anexas:

Residencia de deportistas, Hospital Materno Infantil de Gran Canaria.

Sistema de Coordinación:

Real Federación Española de Gimnasia, Federación Canaria de Gimnasia, Federación Insular de Gimnasia de Gran Canaria. Comités Técnicos de cada modalidad, Equipo técnico del Cabildo de Gran Canaria.

3. PROGRAMAS QUE SE DESARROLLA EN Y DESDE EL CENTRO:

Los programas de tecnificación permiten a los deportistas acceder a sistemas y medios de entrenamiento para su perfeccionamiento deportivo, con objeto de prepararlos para alcanzar un rendimiento deportivo de alto nivel en un futuro próximo.

Programa 1: Creación, asesoramiento y seguimiento de escuelas de gimnasia de base.

Programa 2: Desarrollo de los entrenamientos por grupos.

Programa 3: Programa de Tecnificación de la Real Federación Española de Gimnasia.

PROGRAMA 1: CREACIÓN, ASESORAMIENTO Y SEGUIMIENTO DE ESCUELAS.

- Creación de Escuelas de Base a través de los Clubes que tienen gimnastas en el centro específico de Tecnificación.
- Dos días por semana las escuelas van a entrenar al Centro específico de Gimnasia con los técnicos del mismo, con el fin de llevar a cabo un seguimiento.
- Al final de la temporada se realizarán dos competiciones de base con el fin de captar y seleccionar las nuevas incorporaciones en el grupo de base, o en las bajas que hubiera en otros grupos.
- Se realizarán reuniones técnicas con los clubes para unificar criterios de trabajo.

PROGRAMA 2: DESARROLLO DE LOS ENTRENAMIENTOS POR GRUPOS.

- **Grupo 1:**
Grupo de Base; de 5 a 8 años. Objetivo: Captar mediante el juego y la educación dirigida a la adaptación del medio.
- **Grupo 2:**
Grupo de Perfeccionamiento; de 8 a 11 años. Objetivo: Iniciación a la competición y al desarrollo de los programas de Tecnificación de su futura categoría.
- **Grupo 3:**
Grupo de Tecnificación; de 11 a 15 años. Objetivo: Desarrollo de los programas de Tecnificación e iniciación a la competición Internacional preparando el salto a la categoría junior.
- **Grupo 4:**
Alta Tecnificación: Categoría Junior. Objetivo: Selección Nacional Junior.



Federación Canaria de Gimnasia

PROGRAMA 3: PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN DE LA R.F.E.G.

- Concentraciones anuales.
- Campeonatos Internacionales.

4. NÚMERO DE GIMNASTAS POR MODALIDAD QUE REALIZAN EL PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN:

- Gimnasia Artística Masculina : 40 gimnastas
- Gimnasia Artística Femenina: 23 gimnastas
- Gimnasia en Trampolín: 47 gimnastas

TOTAL: 110 GIMNASTAS*

*A esto hay que sumarle los gimnastas de escuela que irán a entrenar al centro.

5. PARTICIPACIONES, PUESTOS Y MEDALLAS CONSEGUIDAS HASTA EL MOMENTO POR LOS CLUBES CANARIOS SIN PLAN DE TECNIFICACIÓN:

- Participación en 4 Campeonatos del Mundo por edades.
- Participación en varios Internacionales.
- Primeros puestos en los campeonatos de España de Gimnasia Artística
- Primeros puestos en los Campeonatos de España de Trampolín.

6. CRITERIOS DE SELECCIÓN MODALIDADES:

6.1 PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN DE GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA:

Breve introducción al Programa:

La gimnasia artística es uno de los deportes olímpicos más emblemáticos. Su gran dificultad técnica y exigencia física y psicológica requiere un gran esfuerzo a los gimnastas. Representa un gran reto, por ello es imprescindible tener un equipo técnico cualificado y una infraestructura específica y en condiciones.



Objetivos Generales y Específicos del Programa:

El objetivo principal del Programa de Tecnificación de Gimnasia Artística Masculina es facilitar la máxima calificación técnica, física y psicológica de los gimnastas de las Islas Canarias con más proyección y más facultades, que les permita alcanzar el nivel más alto en el ámbito de la competición y en el rendimiento deportivo. El programa pretende que el máximo número de gimnastas de las Islas Canarias consigan llegar a formar parte de la Selección Nacional de Gimnasia Artística Masculina.

Equipo Técnico:

El equipo técnico estará formado por,

Tecnificación Avanzada:

- 1 Director Técnico

Tecnificación básica:

- 1 Director Técnico
- Técnicos de Seguimientos

Lugar de entrenamientos:

El lugar de entrenamiento será la futura sala de Gimnasia de la Ciudad Deportiva Gran Canaria.

Plazas Disponibles:

El número total de plazas disponibles depende de las pruebas físicas y de si los gimnastas han superado el mínimo establecido por los diferentes Comités Técnicos, dentro del Plan de Tecnificación que está llevando a cabo la Federación Canaria de Gimnasia y la Federación Insular de Gran Canaria.

Edad:

Los gimnastas que pueden optar a formar parte del proyecto de Tecnificación de Gimnasia Artística Masculina comprende desde la categoría del Nivel 1, según Normativa de la Real Federación Española de Gimnasia.

Normas de entrenamiento del Programa:

Cada gimnasta se incorpora con su entrenador y sigue su planificación y sus normas de entrenamiento.

Requisitos Generales y Específicos de los aspirantes:

Los aspirantes tienen que cumplir una serie de requisitos.

- Licencia Federación Canaria en vigor.



Federación Canaria de Gimnasia

- Nacionalidad Española: La Comisión Técnica estudiará aquellos casos de Extranjeros que quieran optar al programa.
- Pasar reconocimiento médico.
- No haber sido expulsado ni haber abandonado voluntariamente con anterioridad un programa de tecnificación.

Pruebas técnicas:

Las pruebas técnicas se basan en la realización en cada aparato de una serie de elementos que cubren los requisitos de grupos de elementos (exigencias), tal como exige la normativa técnica de gimnasia artística masculina (GAM), así como el Código de puntuación de GAM de la federación Internacional de Gimnasia (FIG), a los que se asignará un valor para puntuarlos posteriormente. A las exigencias en cada aparato corresponde una puntuación determinada según nivel. A este valor se suma una cantidad de puntos relativa a la dificultad del elemento (A,B,C,D,E,F) según el Código de puntuación de GAM de la FIG. Este anexo puede ser modificado por la comisión técnica en el momento de la convocatoria, de acuerdo con las posibles modificaciones del Código de puntuación de la FIG y también con otros criterios puntuales que la comisión pueda establecer.

Los gimnastas pueden hacer un máximo de dos intentos para cada elemento. Un mismo elemento no puede cubrir varios requisitos. Las ejecuciones se realizarán con las medidas de los aparatos reglamentarias por la FIG. El salto de caballo se puede hacer en el potro del foso, siempre que los colchones de recepción estén a la altura reglamentaria. Los ejercicios de barra, paralelas y anillas se pueden hacer en el foso o la de competición. Los elementos acrobáticos de suelo se pueden ejecutar tanto en el tumbling con recepción o en foso, siempre que los colchones de recepción estén al mismo nivel que el tumbling, como en el tapiz de suelo.

Pruebas Físicas:

Las pruebas físicas se basan en la realización de una serie de ejercicios de tipo físico para evaluar la aptitud física del gimnasta, puntuación que varía según la edad del aspirante. Los gimnastas deben hacer las pruebas que se especifiquen. La evaluación de las pruebas físicas se hace a partir de la grabación de los ejercicios por medio de una



Federación Canaria de Gimnasia

cámara de video. La corrección de los ejercicios será evaluada por los técnicos que integran la comisión técnica del programa de tecnificación junto con el director técnico del programa. El resultado final se obtiene mediante la suma de los puntos obtenidos en los requisitos técnicos y físicos.

CRITERIOS DE SELECCIÓN POR NIVELES:

La selección de los gimnastas correrá a cargo de la Comisión Técnica del programa de Gimnasia del Centro Tecnificación Específico de Gimnasia de Gran Canaria (CTEGGC), además del director técnico del programa. Los gimnastas que ocupen las plazas vacantes accederán al nivel A, B o C en función del nivel técnico del gimnasta, y de los objetivos técnicos que se planteen.

La primera vez que un gimnasta quiera acceder al Programa de Gimnasia del CTEGGC, deberá hacerlo mediante las pruebas de acceso a este programa, siguiendo la normativa FIG la permanencia en el programa del gimnasta que haya sido seleccionado es de dos años, momento en que tiene que volver a hacer las pruebas de acceso al programa de gimnasia del CTEGGC si quiere seguir formando parte, a excepción de aquellos gimnastas que hayan alcanzado el 80% los requisitos específicos y hayan superado los siguientes puntos en el Campeonato de España Individual del mismo año en el que se pretende acceder al Programa de Tecnificación:

Nivel 1-70 puntos

Nivel 2-70 puntos

Nivel 3-70 puntos

Nivel 5-70 puntos

Nivel 6-70 puntos

Nivel 7-70 puntos

Nivel 8-70 puntos

Nivel 9-75 puntos

Nivel 10 -75 puntos

De esta manera sólo se asegura permanencia en el Programa durante el periodo de un año. Si un gimnasta se da de baja del programa de gimnasia del CTEGGC durante los 30 primeros días naturales desde la comunicación de la lista de acceso al programa, automáticamente hay



Federación Canaria de Gimnasia

accederá el siguiente gimnasta de la lista que hizo las pruebas de acceso. Si un gimnasta se da de baja del programa de gimnasia del CTEGGC a partir de los 31 días de pertenecer al grupo de tecnificación, su plaza quedará vacante para la próxima convocatoria de acceso al programa. Si la comisión técnica lo considera oportuno, podrá proponer a la comisión de seguimiento del programa dar de baja un gimnasta porque no cumple el plan de trabajo y para que no cumple las normas y obligaciones establecidas, entre otros motivos.

6.2 PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN DE GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA:

Breve introducción al Programa:

La gimnasia artística es uno de los deportes olímpicos más emblemáticos. Su gran dificultad técnica y exigencia física y psicológica requiere un gran esfuerzo a los gimnastas. Representa un gran reto, por ello es imprescindible tener un equipo técnico cualificado y una infraestructura específica y en condiciones.

Objetivos Generales y Específicos del Programa:

Los criterios de selección de gimnastas para las plazas vacantes tienen como objetivo el acceso al programa de gimnasia del Centro de Tecnificación Específico de Gimnasia de Gran Canaria (CTEGGC). Este programa pretende facilitar la máxima calificación técnica, física y psicológica de las gimnastas de las Islas Canarias con más proyección y más facultades, que les permita alcanzar el nivel más alto en el ámbito de la competición y en el rendimiento deportivo. Por ello, en este documento se describen los criterios de selección de las gimnastas con opción de cubrir las plazas vacantes de este programa, en el que se especifican las pruebas técnicas y físicas que han superar las aspirantes, se concretan las especificaciones en la ejecución de estas pruebas y también los baremos de puntuación y las formas de evaluación, a fin de determinar el nivel de las interesadas. Las gimnastas con más aptitudes técnicas y físicas pasarán a formar parte del grupo de trabajo del programa de gimnasia del CTEGGC.

Equipo Técnico:

El equipo técnico estará formado por,

Tecnificación Avanzada:

- 1 Director Técnico
- 1 Coreógrafa
- 1 Preparador Físico



Federación Canaria de Gimnasia

Tecnificación básica:

- 1 Director Técnico
- 1 Coreógrafa
- Técnicos de Seguimientos

Lugar de entrenamientos:

El lugar de entrenamiento será la futura sala de Gimnasia de la Ciudad Deportiva Gran Canaria.

Plazas Disponibles:

El número total de plazas disponibles depende de las pruebas físicas y de si los gimnastas han superado el mínimo establecido por los diferentes Comités Técnicos, dentro del Plan de Tecnificación que está llevando a cabo la Federación Canaria de Gimnasia y la Federación Insular de Gran Canaria.

Edad:

Los gimnastas que pueden optar a formar parte del proyecto de Tecnificación de Gimnasia Artística Femenina comprende desde los 10 años en adelante, según Normativa de la Real Federación Española de Gimnasia. Categoría Benjamín, Nivel 5.

Normas de entrenamiento del Programa:

Las normas de entrenamiento las establece cada técnico para cada una de sus gimnastas, quien establece las sesiones de entrenamiento, los objetivos de las gimnastas y las competiciones en las que acude. El inicio y final de temporada viene determinado por las competiciones nacionales e internacionales, aunque lo más habitual es comenzar la temporada en septiembre y finalizar el mes de julio.

Objetivos Generales y Específicos del Programa:

Las gimnastas aspirantes no pueden acceder a las pruebas de selección de gimnastas para plazas vacantes en el programa de gimnasia de manera independiente, sino que deben pertenecer a un club con licencia de la Federación Canaria de Gimnasia (FCG), y siempre bajo la dirección de un técnico debidamente titulado. La Comisión Técnica estudiará aquellos casos de extranjeros que quieran optar al programa, siempre que cumplan los requisitos generales. Deberán pasar el reconocimiento médico y no haber sido expulsados ni haber abandonado voluntariamente con anterioridad el Programa de Tecnificación.



Federación Canaria de Gimnasia

Las pruebas técnicas:

Las pruebas técnicas se basan en la realización en cada aparato de una serie de elementos que cubren los requisitos de grupos de elementos (exigencias), tal como establece la normativa técnica de gimnasia artística femenina (GAF), así como el Código de puntuación de GAF de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG), y unos elementos complementarios hasta un total de 10 elementos, a los que se asignará un valor para puntuar posteriormente. A las exigencias en cada aparato corresponde una puntuación de 20 puntos. A este valor se suma una cantidad de puntos relativa a la dificultad del elemento (A, B, C, D, E, F) según el Código de puntuación de GAF de la FIG, en el que se especifican los requisitos que deben cumplir en cada aparato. Este anexo puede ser modificado por la comisión técnica en el momento de la convocatoria, de acuerdo con las posibles modificaciones del Código de puntuación de la FIG y también con otros criterios puntuales que la comisión puede establecer. Las gimnastas pueden hacer un máximo de dos intentos para cada elemento. Un mismo elemento puede cubrir varios requisitos. Las ejecuciones se deben hacer con las medidas de los aparatos reglamentados por la FIG. El salto de caballo se puede hacer en el potro del foso, siempre que los colchones de recepción estén a la altura reglamentaria. Pueden hacer uso de dos trampolines las gimnastas pertenecientes a la categoría benjamín (nivel 5). Los ejercicios de barra se pueden hacer en la barra del foso o en la de competición. En este aparato se permite la presencia del entrenador en todos los elementos. Los elementos acrobáticos de tierra se pueden ejecutar tanto en el tumbling con recepción en el foso (siempre que los colchones de recepción estén al mismo nivel que el tumbling), como en el tapiz de suelo. No se permite la presencia del entrenador durante la ejecución.

Pruebas Físicas:

Las pruebas físicas se basan en la realización de una serie de pruebas de tipo físico para evaluar la aptitud física de la gimnasta, puntuación que varía según la edad del aspirante.

La evaluación de las pruebas técnicas se hace a partir de la grabación de los ejercicios de las gimnastas por medio de una cámara de vídeo. La corrección de los ejercicios



Federación Canaria de Gimnasia

técnicos será evaluada los técnicos que integran la comisión técnica del programa de gimnasia del CTEGGC, junto con el director técnico del programa. Si el director técnico pertenece, al mismo tiempo, en la comisión técnica, porque tiene alguna gimnasta en el programa de gimnasia del CTEGGC, tendrá el voto perteneciente a la comisión técnica y, en caso necesario, la figura del director técnico servirá para dirimir los empates. Si el director técnico no pertenece a la comisión técnica, sólo tendrá calidad de voto en caso de solucionar empates. La evaluación de las pruebas físicas será a cargo del preparador físico o, en su defecto, del director técnico del programa de gimnasia del CTEGGC . El resultado final se obtiene mediante la suma de los puntos obtenidos en los requisitos técnicos y físicos.

CRITERIOS DE SELECCIÓN POR NIVELES:

La selección de las gimnastas correrá a cargo de la Comisión Técnica del programa de Gimnasia del CTEGGC, además del director técnico del programa. La primera vez que una gimnasta quiera acceder al Programa de Gimnasia del CTEGGC ,deberá hacerlo mediante las pruebas de acceso a este programa, siguiendo la normativa FIG La permanencia en el programa de la gimnasta que haya sido seleccionada es de dos años, momento en que tiene que volver a hacer las pruebas de acceso al programa de gimnasia del CTEGGC si quiere seguir formando parte, a excepción de aquellos / as gimnastas que hayan alcanzado el 80% de los requisitos específicos y hayan superado los 42 puntos en el Campeonato de España Individual del mismo año en el que se pretende acceder al Programa de Tecnificación. De esta manera sólo se asegura permanencia en el Programa durante el periodo de un año. Si una gimnasta se da de baja del programa de gimnasia del CTEGGC durante los 30 primeros días naturales desde la comunicación de la lista de acceso al programa, automáticamente accederá la siguiente gimnasta de la lista que hizo las pruebas de acceso. Si una gimnasta se da de baja del programa de gimnasia del CTEGGC a partir de los 31 días de pertenecer al grupo de tecnificación, su plaza quedará vacante para la próxima convocatoria de acceso al programa. Si la comisión técnica lo considera oportuno, podrá proponer a la comisión de seguimiento del programa dar de baja una gimnasta porque no cumple el plan de trabajo y porque no cumple las normas y obligaciones establecidas, entre otros motivos.



6.3 PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN DE GIMNASIA EN TRAMPOLÍN:

Breve introducción al Programa:

La gimnasia en Trampolín es uno de los deportes nuevos a nivel Olímpico. Su gran dificultad técnica y exigencia física y psicológica requiere un gran esfuerzo a los gimnastas. Representa un gran reto, por ello es imprescindible tener un equipo técnico cualificado y una infraestructura específica y en condiciones.

Objetivos Generales y Específicos del Programa:

Los criterios de selección de gimnastas para las plazas vacantes tienen como objetivo el acceso al programa de gimnasia del Centro de Tecnificación Específico de Gimnasia de Gran Canaria (CTEGGC). Este programa pretende facilitar la máxima calificación técnica, física y psicológica de los/as gimnastas de las Islas Canarias con más proyección y más facultades, que les permita alcanzar el nivel más alto en el ámbito de la competición y en el rendimiento deportivo. Por ello, en este documento se describen los criterios de selección de los/as gimnastas con opción de cubrir las plazas vacantes de este programa, en el que se especifican las pruebas técnicas y físicas que han de superar los/as aspirantes, se concretan las especificaciones en la ejecución de estas pruebas y también los baremos de puntuación y las formas de evaluación, a fin de determinar el nivel de las interesadas. Los/as gimnastas con más aptitudes técnicas y físicas pasarán a formar parte del grupo de trabajo del programa de gimnasia del CTEGGC.

Equipo Técnico:

El equipo técnico estará formado por,

Tecnificación Avanzada:

- 1 Director Técnico
- 1 Preparador Físico

Tecnificación básica:

- 1 Director Técnico
- Técnicos de Seguimientos

Lugar de entrenamientos:

El lugar de entrenamiento será la futura sala de Gimnasia de la Ciudad Deportiva Gran Canaria.



Federación Canaria de Gimnasia

Plazas Disponibles:

El número total de plazas disponibles depende de las pruebas físicas y de si los/as gimnastas han superado el mínimo establecido por los diferentes Comités Técnicos, dentro del Plan de Tecnificación que está llevando a cabo la Federación Canaria de Gimnasia y la Federación Insular de Gran Canaria.

Edad:

Los gimnastas que pueden optar a formar parte del proyecto de Tecnificación de Gimnasia en Trampolín comprende desde los 8 años en adelante, según Normativa de la Real Federación Española de Gimnasia. Categoría Alevín, Nivel Élite 4. Llegarán al Nivel 9 los participantes de trampolín, En Dobleminitramp y Tumbling se establecerá hasta el Nivel 8, y Minitramp Nivel 4.

- | | | |
|-----------------|-----------------------|-------------------------------|
| • NIVEL ELITE 4 | Alevín: 8-10 años | Nacimiento: 2007-2005 |
| • NIVEL ELITE 5 | Infantil: 11-12 años | Nacimiento: 2004-2003 |
| • NIVEL ELITE 6 | Juvenil: 13-14 años | Nacimiento: 2002-2001 |
| • NIVEL ELITE 7 | Junior B: 15-16 años | Nacimiento: 2000-1999 |
| • NIVEL ELITE 8 | Junior A: 17-18 años | Nacimiento: 1998-1997 |
| • NIVEL ELITE 9 | Sénior: 18 años y más | Nacimiento: 1997 y anteriores |

En Sincronismo se establecerá las diferentes Categorías:

- | | | |
|------------------------|---------------|-------------------------------|
| • NIVEL 1 ELITE SINCRO | 8-14 años | Nacimiento: 2007-2001 |
| • NIVEL 2 ELITE SINCRO | 15 años y más | Nacimiento: 2000 y anteriores |

MODALIDADES:

- MASCULINA
- FEMENINA
- MIXTA (niveles base y competiciones de sincronismo)

Normas de entrenamiento del Programa:

Las normas de entrenamiento las establece cada técnico para cada una de sus gimnastas, quien establece las sesiones de entrenamiento, los objetivos de las gimnastas y las competiciones en las que acude. El inicio y final de temporada viene determinado por las competiciones nacionales e internacionales, aunque lo más habitual es comenzar la temporada en septiembre y finalizar el mes de julio.



Federación Canaria de Gimnasia

Objetivos Generales y Específicos del Programa:

Las gimnastas aspirantes no pueden acceder a las pruebas de selección de gimnastas para plazas vacantes en el programa de gimnasia de manera independiente, sino que deben pertenecer a un club con licencia de la Federación Canaria de Gimnasia (FCG), y siempre bajo la dirección de un técnico debidamente titulado. La Comisión Técnica estudiará aquellos casos de extranjeros que quieran optar al programa, siempre que cumplan los requisitos generales. Deberán pasar el reconocimiento médico y no haber sido expulsados ni haber abandonado voluntariamente con anterioridad el Programa de Tecnificación.

Las pruebas técnicas:

Las pruebas técnicas se basan en la realización en cada aparato de una serie de elementos que cubren los requisitos de grupos de elementos (exigencias), tal como establece la normativa técnica de gimnasia en Trampolín (TP), así como el Código de puntuación de TP de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG), y unos elementos complementarios hasta un total de 10 elementos, a los que se asignará un valor para puntuar posteriormente. A las exigencias en cada aparato corresponde una puntuación. Este anexo puede ser modificado por la comisión técnica en el momento de la convocatoria, de acuerdo con las posibles modificaciones del Código de puntuación de la FIG y también con otros criterios puntuales que la comisión puede establecer. Los/as gimnastas pueden hacer un máximo de dos intentos para cada elemento. Un mismo elemento puede cubrir varios requisitos. Las ejecuciones se deben hacer con las medidas de los aparatos reglamentados por la FIG. El Dobleminitramp se puede hacer a foso, siempre que los colchones de recepción estén a la altura reglamentaria. En este aparato se permite la presencia del entrenador en todos los elementos. Los elementos acrobáticos de Tumbling se pueden ejecutar con recepción en el foso (siempre que los colchones de recepción estén al mismo nivel que el tumbling). No se permite la presencia del entrenador durante la ejecución.



Federación Canaria de Gimnasia

Pruebas Físicas:

Las pruebas físicas se basan en la realización de una serie de pruebas de tipo físico para evaluar la aptitud física de los gimnastas, puntuación que varía según la edad del aspirante.

La evaluación de las pruebas técnicas se hace a partir de la grabación de los ejercicios de los/as gimnastas por medio de una cámara de vídeo. La corrección de los ejercicios técnicos será evaluada los técnicos que integran la comisión técnica del programa de gimnasia del CTEGGC, junto con el director técnico del programa. Si el director técnico pertenece, al mismo tiempo, en la comisión técnica, porque tiene alguno/a gimnasta en el programa de gimnasia del CTEGGC, tendrá el voto perteneciente a la comisión técnica y, en caso necesario, la figura del director técnico servirá para dirimir los empates. Si el director técnico no pertenece a la comisión técnica, sólo tendrá calidad de voto en caso de solucionar empates. La evaluación de las pruebas físicas será a cargo del preparador físico o, en su defecto, del director técnico del programa de gimnasia del CTEGGC. El resultado final se obtiene mediante la suma de los puntos obtenidos en los requisitos técnicos y físicos.

CRITERIOS DE SELECCIÓN POR NIVELES:

La selección de los/as gimnastas correrá a cargo de la Comisión Técnica del programa de Gimnasia del CTEGGC, además del director técnico del programa. La primera vez que un/a gimnasta quiera acceder al Programa de Gimnasia del CTEGGC ,deberá hacerlo mediante las pruebas de acceso a este programa, siguiendo la normativa FIG La permanencia en el programa del gimnasta que haya sido seleccionado/a es de dos años, momento en que tiene que volver a hacer las pruebas de acceso al programa de gimnasia del CTEGGC si quiere seguir formando parte, a excepción de aquellos / as gimnastas que hayan alcanzado el 80% de los requisitos específicos y hayan superado los 65 puntos en el Campeonato de España Individual del mismo año en el que se pretende acceder al Programa de Tecnificación. De esta manera sólo se asegura permanencia en el Programa durante el periodo de un año. Si un/a gimnasta se da de baja del programa de gimnasia del CTEGGC durante los 30 primeros días naturales desde la



Federación Canaria de Gimnasia

PLAN GENERAL DE TECNIFICACIÓN DE GIMNASIA ARTÍSTICA Y TRAMPOLÍN FEDERACIÓN CANARIA DE GIMNASIA

2015-16

comunicación de la lista de acceso al programa, automáticamente accederá la siguiente gimnasta de la lista que hizo las pruebas de acceso. Si un/a gimnasta se da de baja del programa de gimnasia del CTEGGC a partir de los 31 días de pertenecer al grupo de tecnificación, su plaza quedará vacante para la próxima convocatoria de acceso al programa. Si la comisión técnica lo considera oportuno, podrá proponer a la comisión de seguimiento del programa dar de baja un/a gimnasta porque no cumple el plan de trabajo y porque no cumple las normas y obligaciones establecidas, entre otros motivos.