

II CONCENTRACIÓN GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA PLAN DE TECNIFICACIÓN FEDERACIÓN CANARIA



Plan de Tecnificación Gimnasia Artística Masculina CANARIAS



Federación Canaria de Gimnasia

2016

Instalación Municipal de Arafo

Del 19 al 21 de febrero de 2016

Tenerife



**II CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN DE GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
FEDERACIÓN CANARIA DE GIMNASIA
DEL 19 AL 21 DE FEBRERO DE 2016 - TENERIFE**

CLUBES PARTICIPANTES:

- ❖ **Club Gamgüi de Tenerife (6)**
- ❖ **Club Isla de Lanzarote (4)**
- ❖ **Club Deportivo San José Dominicas (14)**
- ❖ **Club Deportivo Corazón de María (11)**

ENTRENADORES PARTICIPANTES:

- **Javier Delgado Fariña – Club Gamgüi - Tenerife**
- **Francisco José Rodríguez Santana - Club Isla de Lanzarote**
- **Juan José Rodríguez de Rivera Olives S.J. Dominicas- Gran Canaria**
- **José Miguel Hernández Pérez – S.J. Dominicas - Gran Canaria**
- **Manuel Armas Hernández - D. Corazón de María - Gran Canaria**



**II CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN DE GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
FEDERACIÓN CANARIA DE GIMNASIA
DEL 19 AL 21 DE FEBRERO DE 2016 - TENERIFE**

JUSTIFICACIÓN DEL PLAN DE TRABAJO:

Con vistas a la preparación del Campeonato de España de Clubes a celebrarse en el mes de mayo, en esta concentración se va a trabajar más específicamente con los grupos elegidos en la pasada Concentración del mes de noviembre. Se van a crear 8 grupos de trabajo, de los cuales seis serán aparatos y dos corresponderán a Preparación Física (Pruebas puntuables) y Trabajo de Cama Elástica. Se hará con vistas al Campeonato de España un Grupo de nivel 1, dos del Nivel 2, y dos del Nivel 3. Cada uno estará con un entrenador, que será el que los represente en el Campeonato de España. El resto de gimnastas se dividirán en un grupo Nivel 1B, un grupo Nivel 2B + Nivel 3B y otro grupo Nivel Open.

GRUPOS DE TRABAJO:

1. EQUIPOS SELECCIONADOS CTO. ESPAÑA DE CLUBES

NIVEL 1 A	CLUB
EDUARDO ENGEL	CORAZÓN DE MARÍA
MAX ÁLVAREZ	SAN JOSÉ DOMINICAS
ORIAN DÍAZ	GAMGÜI
JAVIER NARANJO	CORAZÓN DE MARÍA
HUGO ACOSTA	CORAZÓN DE MARÍA

ENTRENADOR: MANUEL ARMAS HERNÁNDEZ

NIVEL 2 A (GRUPO 1)	CLUB
MARCOS RODRÍGUEZ	CORAZÓN DE MARÍA
JAIME CABRERA	CORAZÓN DE MARÍA
DANIEL CORBERA	CORAZÓN DE MARÍA
ANTHONY DÍAZ	GAMGÜI

ENTRENADOR: JOSÉ MIGUEL HERNÁNDEZ PÉREZ



II CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN DE GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
FEDERACIÓN CANARIA DE GIMNASIA
DEL 19 AL 21 DE FEBRERO DE 2016 - TENERIFE

NIVEL 2 A (GRUPO 2)	CLUB
ALEJANDRO CORBERA	CORAZÓN DE MARÍA
AYTAMY BOLAÑOS	GAMGÜI
NOAH ÁLVAREZ	SAN JOSÉ DOMINICAS
IGNACIO ROMERO	SAN JOSÉ DOMINICAS

ENTRENADOR: JUAN JOSÉ RODRÍGUEZ DE RIVERA

NIVEL 3 A (GRUPO 1)	CLUB
JORGE LORENZO	GAMGÜI
KIRILL PALMERO	GAMGÜI
JORGE LARTAUN MORÍN	SAN JOSÉ DOMINICAS

ENTRENADOR: FRANCISCO JAVIER DELGADO FARIÑA

NIVEL 3 A (GRUPO 2)	CLUB
JUAN GARRIDO	ISLA DE LANZAROTE
VICTOR DE ARMAS	CORAZÓN DE MARÍA
HUGO ÁLAMO	CORAZÓN DE MARÍA

ENTRENADOR: FRANCISCO RODRÍGUEZ SANTANA



II CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN DE GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
FEDERACIÓN CANARIA DE GIMNASIA
DEL 19 AL 21 DE FEBRERO DE 2016 – TENERIFE

2. EQUIPOS CONCENTRACIÓN:

NIVEL 1 B	CLUB
MARIO DOMÍNGUEZ	SAN JOSÉ DOMINICAS
CARLOS BLOND	CORAZÓN DE MARÍA
MANUEL TORRES	SAN JOSÉ DOMINICAS
DARIEL PEÑA	SAN JOSÉ DOMINICAS
FRANCISCO ALVARADO	CORAZÓN DE MARÍA
NÉSTOR RAMOS	SAN JOSÉ DOMINICAS

ENTRENADOR:

NIVEL 2B + 3B	CLUB
ÁLVARO FERREIRA	ISLA DE LANZAROTE
NICHEL GONZÁLEZ	SAN JOSÉ DOMINICAS
JAVIER RAMOS	SAN JOSÉ DOMINICAS
PAVEL JULIAN	ISLA DE LANZAROTE
EDUARDO PONDAL	SAN JOSÉ DOMINICAS
DONATO MONOPOLI	SAN JOSÉ DOMINICAS
ALBERTO ESPINO	ISLA DE LANZAROTE

ENTRENADOR:

NIVEL OPEN	CLUB
DIMITRI ALEXIOU	GAMGÜI
DAVID GONZÁLEZ	SAN JOSÉ DOMINICAS
ARIJUMA MELIAN	SAN JOSÉ DOMINICAS

ENTRENADOR:



II CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN DE GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
FEDERACIÓN CANARIA DE GIMNASIA
DEL 19 AL 21 DE FEBRERO DE 2016 – TENERIFE

PROGRAMACIÓN CONCENTRACIÓN:

VIERNES 19 DE FEBRERO 2016: Llegada de participantes

- ❖ De 18'30h. a 18'45h: Presentación gimnastas y entrenadores
- ❖ De 18'45h a 19'30h: Calentamiento General y Específico
- ❖ De 19'30h a 19'55h: Primer Aparato (25')
- ❖ De 19'55h. a 20'20h: Segundo Aparato (25')
- ❖ De 20'20h. a 20'45h: Tercer Aparato (25')
- ❖ De 20'45h. a 21'10h: Cuarto Aparato (25')
- ❖ De 21'10h. a 21'25h: Flexibilidad + Estiramientos (15')
- ❖ 21'30h: Cena

SÁBADO 20 DE FEBRERO 2016: ENTRENO DE MAÑANA

- ❖ De 10'00h. a 10'45h: Calentamiento General (45')
- ❖ De 10'45h. a 11'10h: Primer Aparato (25')
- ❖ De 11'10h. a 11'35h: Segundo Aparato (25')
- ❖ De 11'35h. a 12'00h: Tercer Aparato (25')
- ❖ De 12'00h. a 12'25h: Cuarto Aparato (25')
- ❖ De 12'25h. a 12'50h: Flexibilidad + Estiramiento (25')
- ❖ De 12'50h. a 14'00h: Aseo + Ducha
- ❖ 14'00h: Almuerzo

SÁBADO 20 DE FEBRERO 2016: ENTRENO DE TARDE

- ❖ De 17'00h. a 17'45h: Calentamiento General (45')
- ❖ De 17'45h. a 18'10h: Primer Aparato (25')
- ❖ De 18'10h. a 18'35h: Segundo Aparato (25')
- ❖ De 18'35h. a 19'00h: Tercer Aparato (25')
- ❖ De 19'00h. a 19'25h: Cuarto Aparato (25')
- ❖ De 19'25h. a 20'00h: Flexibilidad + Estiramiento (35')
- ❖ De 20'00h. a 20'45h: Aseo + Ducha
- ❖ 21'00h: Cena + Films



II CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN DE GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
FEDERACIÓN CANARIA DE GIMNASIA
DEL 19 AL 21 DE FEBRERO DE 2016 – TENERIFE

DOMINGO 21 DE FEBRERO 2016: ENTRENO DE MAÑANA

- ❖ De 11'00h. a 11'20h: Calentamiento General (20')
- ❖ De 11'20h. a 11'45h: Primer Aparato (25')
- ❖ De 11'45h. a 12'10h: Segundo Aparato (25')
- ❖ De 12'10h. a 12'35h: Tercer Aparato (25')
- ❖ De 12'35h. a 13'00h: Cuarto Aparato (25')
- ❖ De 13'00h. a 13'15h: Estiramientos (15')
- ❖ 14'00h: Almuerzo
- ❖ 17'00h: Salida de Participantes



**II CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN DE GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
FEDERACIÓN CANARIA DE GIMNASIA
DEL 19 AL 21 DE FEBRERO DE 2016 – TENERIFE**

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS EN APARATOS

VIERNES 19 DE FEBRERO: ENTRENO DE TARDE

GRUPOS:	19'30h. -19'55h.	19'55h. – 20'20h.	20'20h. - 20'45h.	20'45h. - 21'10h.	21'10h. – 21'25h.
NIVEL 1A	SUELO	ARCOS	ANILLAS	SALTO	FLEXIBILIDAD
NIVEL 2A G1	ARCOS	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	FLEXIBILIDAD
NIVEL 2A G2	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA FIJA	FLEXIBILIDAD
NIVEL 3A G1	SALTO	PARALELAS	BARRA FIJA	PREPARACIÓN F	FLEXIBILIDAD
NIVEL 3A G2	PARALELAS	BARRA FIJA	PREPARACIÓN F	CAMA ELÁSTICA	FLEXIBILIDAD
NIVEL 1B	BARRA FIJA	PREPARACIÓN F	CAMA ELÁSTICA	SUELO	FLEXIBILIDAD
NIVEL 2B+3B	PREPARACIÓN F.	CAMA ELÁSTICA	SUELO	ARCOS	FLEXIBILIDAD
NIVEL OPEN	CAMA ELÁSTICA	SUELO	ARCOS	ANILLAS	FLEXIBILIDAD

SÁBADO 20 DE FEBRERO: ENTRENO DE MAÑANA

GRUPOS:	10'45h. -11'10h.	11'10h. – 11'35h.	11'35h. - 12'00h.	12'00h. - 12'25h.	12'25h. – 13'00h.
NIVEL 1A	PARALELAS	BARRA FIJA	PREPARACIÓN F	CAMA ELÁSTICA	FLEXIBILIDAD
NIVEL 2A G1	BARRA FIJA	PREPARACIÓN F	CAMA ELÁSTICA	SUELO	FLEXIBILIDAD
NIVEL 2A G2	PREPARACIÓN F	CAMA ELÁSTICA	SUELO	ARCOS	FLEXIBILIDAD
NIVEL 3A G1	CAMA ELÁSTICA	SUELO	ARCOS	ANILLAS	FLEXIBILIDAD
NIVEL 3A G2	SUELO	ARCOS	ANILLAS	SALTO	FLEXIBILIDAD
NIVEL 1B	ARCOS	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	FLEXIBILIDAD
NIVEL 2B+3B	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA FIJA	FLEXIBILIDAD
NIVEL OPEN	SALTO	PARALELAS	BARRA FIJA	PREPARACIÓN F	FLEXIBILIDAD



**II CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN DE GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
FEDERACIÓN CANARIA DE GIMNASIA
DEL 19 AL 21 DE FEBRERO DE 2016 – TENERIFE**

SÁBADO 20 DE FEBRERO: ENTRENO DE TARDE

GRUPOS:	17'45h. -18'10h.	18'10H. – 18'35h.	18'35h. - 19'00h.	19'00h. - 19'25h.	19'25h. – 20'00h.
NIVEL 1A	SUELO	ARCOS	ANILLAS	SALTO	FLEXIBILIDAD
NIVEL 2A G1	ARCOS	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	FLEXIBILIDAD
NIVEL 2A G2	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA FIJA	FLEXIBILIDAD
NIVEL 3A G1	SALTO	PARALELAS	BARRA FIJA	PREPARACIÓN F	FLEXIBILIDAD
NIVEL 3A G2	PARALELAS	BARRA FIJA	PREPARACIÓN F	CAMA ELÁSTICA	FLEXIBILIDAD
NIVEL 1B	BARRA FIJA	PREPARACIÓN F	CAMA ELÁSTICA	SUELO	FLEXIBILIDAD
NIVEL 2B+3B	PREPARACIÓN F.	CAMA ELÁSTICA	SUELO	ARCOS	FLEXIBILIDAD
NIVEL OPEN	CAMA ELÁSTICA	SUELO	ARCOS	ANILLAS	FLEXIBILIDAD

DOMINGO 21 DE FEBRERO: ENTRENO DE MAÑANA

GRUPOS:	11'20h. -11'45h.	11'45H. – 12'10h.	12'10h. - 12'35h.	12'35h. - 13'00h.	13'00h. – 13'15h.
NIVEL 1A	PARALELAS	BARRA FIJA	PREPARACIÓN F	CAMA ELÁSTICA	FLEXIBILIDAD
NIVEL 2A G1	BARRA FIJA	PREPARACIÓN F	CAMA ELÁSTICA	SUELO	FLEXIBILIDAD
NIVEL 2A G2	PREPARACIÓN F	CAMA ELÁSTICA	SUELO	ARCOS	FLEXIBILIDAD
NIVEL 3A G1	CAMA ELÁSTICA	SUELO	ARCOS	ANILLAS	FLEXIBILIDAD
NIVEL 3A G2	SUELO	ARCOS	ANILLAS	SALTO	FLEXIBILIDAD
NIVEL 1B	ARCOS	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	FLEXIBILIDAD
NIVEL 2B+3B	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA FIJA	FLEXIBILIDAD
NIVEL OPEN	SALTO	PARALELAS	BARRA FIJA	PREPARACIÓN F	FLEXIBILIDAD