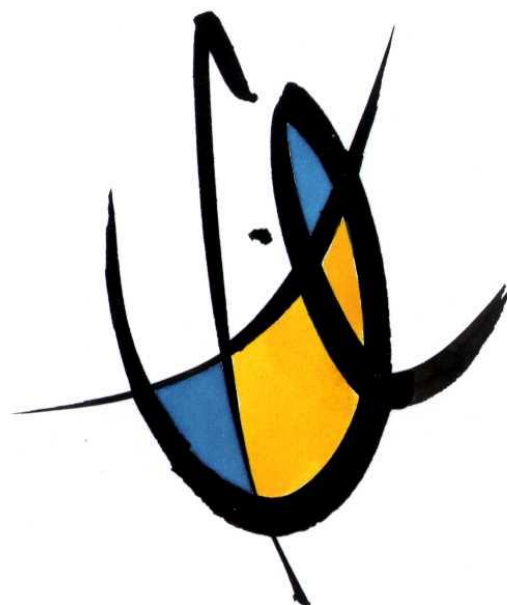
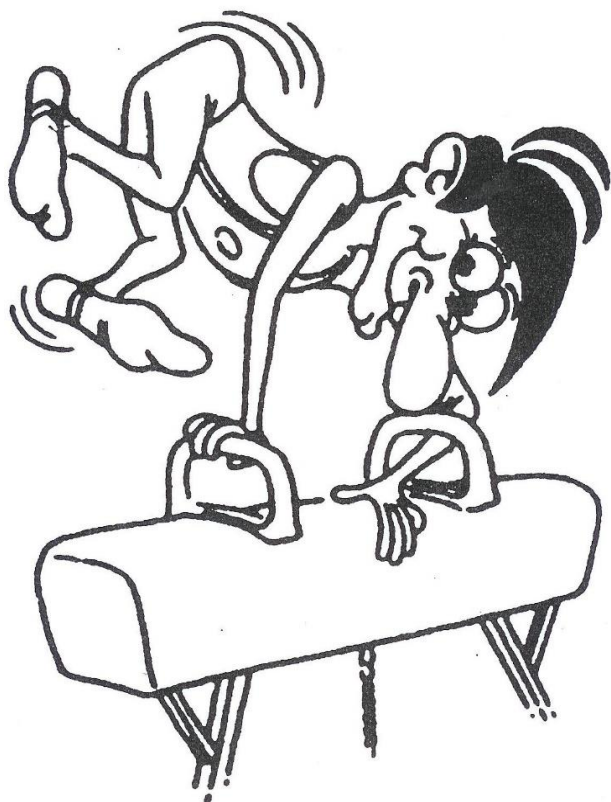




Equipo de Tecnificación Gimnasia Artística Masculina

CANARIAS



Federación Canaria de Gimnasia

**IX CONCENTRACIÓN DE TECNIFICACIÓN
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA**

**DEL 06 AL 09 DE DICIEMBRE DE 2018
SALA DE GIMNASIA DE ARAFO- TENERIFE**



**IX CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
DEL 06 AL 09 DE DICIEMBRE DE 2018 – TENERIFE
CENTRO DE GIMNASIA ARTÍSTICA ARAFO**

CLUBES PARTICIPANTES:

- ❖ **Club Deportivo Arafo de Tenerife**
- ❖ **Club Deportivo San José Dominicas**
- ❖ **Club Isla de Lanzarote**

ENTRENADORES PARTICIPANTES:

- **Javier Delgado Fariña – Club Gamgüi – Tenerife**
- **Manuel Armas Hernández – Club Isla de Lanzarote**
- **Juan José Rodríguez de Rivera y Olives – Club San José Dominicas**
- **Francisco Santana Rodríguez – Club Isla de Lanzarote**
- **Pedro Isaac Hernando - Burgos**

RESPONSABLE PLAN DE TECNIFICACIÓN G.A.M.:

- **Juan José Rodríguez de Rivera y Olives**
- **Francisco Javier Delgado fariña**



Federación Canaria de Gimnasia

**IX CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
DEL 06 AL 09 DE DICIEMBRE DE 2018 – TENERIFE
CENTRO DE GIMNASIA ARTÍSTICA ARAFO**

JUSTIFICACIÓN DEL PLAN DE TRABAJO:

Primera concentración de Tecnificación de G.A.M. durante el año 2018. El objetivo general de esta primera concentración del año reside en establecer las bases del trabajo técnico a desarrollar durante la temporada que recién comienza, marcando las pautas metodológicas y los objetivos alcanzables a corto plazo por cada gimnasta; posibilitando así su seguimiento. Se pretende con ello optimizar el rendimiento de los gimnastas canarios convocados, de manera que participen con las mayores garantías posibles en las competiciones a disputar durante 2019. En aras de lo expuesto, los gimnastas se dividirán en grupos de trabajo según edad y nivel técnico.

TRABAJO A DESARROLLAR EN LA CONCENTRACIÓN:

- Detección del nivel físico específico de cada gimnasta, y establecimiento de las cotas alcanzables por cada cual, de cara a su seguimiento y al cumplimiento de objetivos para la siguiente concentración.
- Establecimiento de los elementos técnicos a trabajar por los gimnastas de categorías que participen con código F.I.G.; según las especificidades físicas y técnicas de cada uno.
- Trabajo de diferentes metodologías de enseñanza de un mismo elemento técnico al objeto de la consecución de aquellos exigidos para los gimnastas que participen en categorías con ejercicios cerrados (Según normativa nacional)



Federación Canaria de Gimnasia

**IX CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
DEL 06 AL 09 DE DICIEMBRE DE 2018 – TENERIFE
CENTRO DE GIMNASIA ARTÍSTICA ARAFO**

PROGRAMACIÓN CONCENTRACIÓN:

MIÉRCOLES 05 de diciembre 2018: Llegada de participantes:

- ❖ De 19:30h. A 20:00h: Llegada de Gimnastas y entrenadores.
- ❖ 20:30 h.: Cena

DEL JUEVES 06 de diciembre 2018:

ENTRENO DE MAÑANA

- ❖ De 9'00h. a 9'30h: Desayuno.
- ❖ De 10'00h. a 13'30h. Entrenamientos
- ❖ De 14'00h. a 15'00h.: Almuerzo
- ❖ De 15'00h. a 17'00h. Descanso/ Actividades de estudio

ENTRENO DE TARDE

- ❖ De 17'00h. a 17'30h: Calentamiento/ Actividades lúdicas
- ❖ De 17'30h. a 20'00h. Entrenamientos
- ❖ De 20'00h. a 21'00h. Cena

VIERNES 07 de diciembre 2018:

ENTRENO DE MAÑANA

- ❖ De 9'00h. a 9'30h: Desayuno.
- ❖ De 10'00h. a 13'30h. Entrenamientos final concentración
- ❖ De 14'00h. a 15'00h.: Almuerzo /Despedida de participantes



Federación Canaria de Gimnasia

**IX CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
DEL 06 AL 09 DE DICIEMBRE DE 2018 – TENERIFE
CENTRO DE GIMNASIA ARTÍSTICA ARAFO**

ENTRENO DE TARDE

- ❖ De 17'00h. a 17'30h: Calentamiento/ Actividades lúdicas
- ❖ De 17'30h. a 20'00h. Entrenamientos
- ❖ De 20'00h. a 21'00h. Cena

SÁBADO 08 de diciembre 2018:

ENTRENO DE MAÑANA

- ❖ De 9'00h. a 9'30h: Desayuno.
- ❖ De 10'00h. a 13'30h. Entrenamientos final concentración
- ❖ De 14'00h. a 15'00h.: Almuerzo /Despedida de participantes

ENTRENO DE TARDE

- ❖ De 17'00h. a 17'30h: Calentamiento/ Actividades lúdicas
- ❖ De 17'30h. a 20'00h. Entrenamientos
- ❖ De 20'00h. a 21'00h. Cena

DOMINGO 09 de diciembre 2018:

ENTRENO DE MAÑANA

- ❖ De 9'00h. a 9'30h: Desayuno.
- ❖ De 10'00h. a 13'30h. Entrenamientos final concentración
- ❖ De 14'00h. a 15'00h.: Almuerzo /Despedida de participantes



Federación Canaria de Gimnasia

**IX CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
DEL 06 AL 09 DE DICIEMBRE DE 2018 – TENERIFE
CENTRO DE GIMNASIA ARTÍSTICA ARAFO**

PARTICIPANTES:

RESPONSABLES	Federación
Juan José Rodríguez de Rivera Olives	Canaria
Francisco Javier Delgado Fariña	Canaria
GIMNASTA	Club
1. David González Doreste	San José Dominicas
2. Stefano Fazi	San José Dominicas
3. Alejandro Rodríguez Melian	San José Dominicas
4. Gioele Biasibetti	San José Dominicas
5. Jorge Lartaun Morín Pérez	San José Dominicas
6. Leone Biasibetti	San José Dominicas
7. Marcos Rodríguez Millán	San José Dominicas
8. Max Nicolau Álvarez Tralla	San José Dominicas
9. Jonay Pérez Ojeda	San José Dominicas
10. Ariyuma Melian Torres	San José Dominicas
11. Francisco Alvarado Alonso	San José Dominicas
12. Jorge Lorenzo Díaz	Club Gamgüi de Tenerife
13. Orian Moisés Díaz Rodríguez	Club Gamgüi de Tenerife
14. Anthony Moisés Díaz Rodríguez	Club Gamgüi de Tenerife
15. Aythami Bolaños Cattaneo	Club Gamgüi de Tenerife
16. Dimitri Alexius Jorge	Club Gamgüi de Tenerife
17. Víctor de Armas Morales	Club Gamgüi de Tenerife
18. Hugo Álamo Alonso	Club Gamgüi de Tenerife
19. Alberto Espino Fuentes	Isla de Lanzarote
20. Álvaro Ferreira Fernández	Isla de Lanzarote
21. Juan Garrido Perdomo	Isla de Lanzarote
22. Ziggy Jerónimo Drummond Deeves	Isla de Lanzarote
23. David Martínez Herrero	Burgos
24. Marcos Miguel Martínez	Burgos

ENTRENADORES	CLUB
25. Manuel de Armas Hernández	Isla de lanzarote
26. Francisco Javier Delgado Fariña	Gamgüi
27. Francisco José Rodríguez Santana	Isla de Lanzarote
28. Juan José Rodríguez de Rivera y Olives	San José Dominicas
29. Pedro Isaac Hernando Martín	Burgos