

VIII CONCENTRACIÓN GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA PLAN DE TECNIFICACIÓN FEDERACIÓN CANARIA



Equipo de Tecnificación Gimnasia Artística Masculina

CANARIAS



Federación Canaria de Gimnasia

2017

CENTRO GIMNASIA ARTÍSTICA ARAFO

Del 26 al 30 de DICIEMBRE de 2017

TENERIFE

DIRECTOR TÉCNICO G.A.M. FEDERACIÓN CANARIA DE GIMNASIA



**VIII CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
DEL 26 AL 30 DE DICIEMBRE DE 201 – TENERIFE
CENTRO DE GIMNASIA ARTÍSTICA ARAFO**

CLUBES PARTICIPANTES:

- ❖ **Club Gamgüi de Tenerife**
- ❖ **Club Deportivo San José Dominicas**
- ❖ **Club Deportivo Corazón de María**
- ❖ **Club Isla de Lanzarote**

ENTRENADORES PARTICIPANTES:

- **Javier Delgado Fariña – Club Gamgüi – Tenerife**
- **Manuel Armas Hernández – D. Corazón de María – Gran Canaria**
- **Juan José Rodríguez de Rivera y Olives – Club San José Dominicas**
- **Francisco Santana Rodríguez – Club Isla de lanzarote**

RESPONSABLES PLAN DE TECNIFICACIÓN G.A.M.:

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



**VIII CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
DEL 26 AL 30 DE DICIEMBRE DE 2017 – TENERIFE
CENTRO DE GIMNASIA ARTÍSTICA ARAFO**

JUSTIFICACIÓN DEL PLAN DE TRABAJO:

Segunda concentración de Tecnificación de G.A.M. durante el año 2017. El objetivo general de esta última 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 2018. 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)



VIII CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
DEL 26 AL 30 DE DICIEMBRE DE 201 – TENERIFE
CENTRO DE GIMNASIA ARTÍSTICA ARAFO

PROGRAMACIÓN CONCENTRACIÓN:

MARTES 26 de diciembre 2017: Llegada de participantes:

- ❖ De 16:30h. A 17:00h: Presentación gimnastas y entrenadores
- ❖ De 17:00h a 20:00h: Entrenamientos
- ❖ De 20'00h. a 21'00h. Cena

DEL MIÉRCOLES 27 AL VIERNES 30 de diciembre 2017:

ENTRENO DE MAÑANA

- ❖ De 9'00h. a 9'30h: Desayuno.
- ❖ De 10'00h. a 13'00h. 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

SÁBADO 30 de diciembre 2017: ENTRENO DE MAÑANA

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



Federación Canaria de Gimnasia

VIII CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
DEL 26 AL 30 DE DICIEMBRE DE 201 – TENERIFE
CENTRO DE GIMNASIA ARTÍSTICA ARAFO

PARTICIPANTES:

RESPONSABLES	Federación
Juan José Rodríguez de Rivera Olives	Canaria
Francisco Javier Delgado Fariña	Canaria
GIMNASTA	Club
Manuel Torres Martín	San José Dominicas
Mario Domínguez Segura	San José Dominicas
David González Doreste	San José Dominicas
Alejandro Rodríguez Melian	San José Dominicas
Jorge Lartaun Morín Pérez	San José Dominicas
Carlos del Pino Rodríguez	San José Dominicas
Donato Monopoli Sosa	San José Dominicas
Jonay Pérez Ojeda	San José Dominicas
Ariyuma Melian Pérez	San José Dominicas
Jorge Lorenzo Díaz	Club Gamgüi
Orian Moisés Díaz Rodríguez	Club Gamgüi
Anthony Moisés Díaz Rodríguez	Club Gamgüi
Víctor de Armas Morales	Corazón de María
Hugo Acosta Robaina	Corazón de María
Francisco Alvarado Alonso	Corazón de María
Hugo Álamo Alonso	Corazón de María
Dariel Peña Vicens	Corazón de María
Alberto Espino Fuentes	Isla de Lanzarote
Álvaro Ferreira Fernández	Isla de Lanzarote

ENTRENADORES	CLUB
Manuel de Armas Hernández	Corazón de María
Francisco Javier Delgado Fariña	Gamgüi
Francisco José Rodríguez Santana	Isla de Lanzarote
Juan José Rodríguez de Rivera	San José Dominicas



Federación Canaria de Gimnasia

VIII CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
DEL 26 AL 30 DE DICIEMBRE DE 201 – TENERIFE
CENTRO DE GIMNASIA ARTÍSTICA ARAFO

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS EN APARATOS

MARTES 26 DE DICIEMBRE: ENTRENO DE TARDE

GRUPOS:	17'00h. -17'30h.	17'30h. – 18'00h.	18'00h. -18'30h.	18'30h. - 19'00h.	19'00h. – 19'30h.	19'30h. – 20'00h.
NIVEL 1	SUELO	SETA	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	FLEXIBILIDAD
NIVEL 2	SETA	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA FIJA	FLEXIBILIDAD
NIVEL 3	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA FIJA	SUELO	FLEXIBILIDAD
NIVEL 4 y 6	SALTO	PARALELAS	BARRA FIJA	SUELO	SETA	FLEXIBILIDAD

MIÉRCOLES 27 DE DICIEMBRE: ENTRENO DE MAÑANA

GRUPOS:	10'00h. -10'30h.	10'30h. – 11'00h.	11'00h. – 11'30h.	11'30h. – 12'00h.	12'00h. – 12'30h.	12'30h. – 13'00h.
NIVEL 1	BARRA FIJA	SUELO	SETA	ANILLAS	SALTO	FLEXIBILIDAD
NIVEL 2	SUELO	SETA	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	FLEXIBILIDAD
NIVEL 3	SETA	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA FIJA	FLEXIBILIDAD
NIVEL 4 y 6	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA FIJA	SUELO	FLEXIBILIDAD



Federación Canaria de Gimnasia

VIII CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
DEL 26 AL 30 DE DICIEMBRE DE 201 – TENERIFE
CENTRO DE GIMNASIA ARTÍSTICA ARAFO

MIÉRCOLES 27 DE DICIEMBRE: ENTRENO DE TARDE

GRUPOS:	17'00h. -17'30h.	17'30h. – 18'00h.	18'00h. -18'30h.	18'30h. - 19'00h.	19'00h. – 19'30h.	19'30h. – 20'00h.
NIVEL 1	PARALELAS	BARRA FIJA	SUELO	SETA	ANILLAS	FLEXIBILIDAD
NIVEL 2	BARRA FIJA	SUELO	SETA	ANILLAS	SALTO	FLEXIBILIDAD
NIVEL 3	SUELO	SETA	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	FLEXIBILIDAD
NIVEL 4 y 6	SETA	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA FIJA	FLEXIBILIDAD

JUEVES 28 DE DICIEMBRE: ENTRENO DE MAÑANA

GRUPOS:	10'00h. -10'30h.	10'30h. – 11'00h.	11'00h. – 11'30h.	11'30h. – 12'00h.	12'00h. – 12'30h.	12'30h. – 13'00h.
NIVEL 1	SALTO	PARALELAS	BARRA FIJA	SUELO	SETA	FLEXIBILIDAD
NIVEL 2	PARALELAS	BARRA FIJA	SUELO	SETA	ANILLAS	FLEXIBILIDAD
NIVEL 3	BARRA FIJA	SUELO	SETA	ANILLAS	SALTO	FLEXIBILIDAD
NIVEL 4 y 6	SUELO	SETA	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	FLEXIBILIDAD

JUEVES 28 DE DICIEMBRE: ENTRENO DE TARDE

GRUPOS:	17'00h. -17'30h.	17'30h. – 18'00h.	18'00h. -18'30h.	18'30h. - 19'00h.	19'00h. – 19'30h.	19'30h. – 20'00h.
NIVEL 1	PARALELAS	BARRA FIJA	SUELO	SETA	ANILLAS	FLEXIBILIDAD
NIVEL 2	BARRA FIJA	SUELO	SETA	ANILLAS	SALTO	FLEXIBILIDAD
NIVEL 3	SUELO	SETA	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	FLEXIBILIDAD
NIVEL 4 y 6	SETA	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA FIJA	FLEXIBILIDAD



Federación Canaria de Gimnasia

VIII CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
DEL 26 AL 30 DE DICIEMBRE DE 201 – TENERIFE
CENTRO DE GIMNASIA ARTÍSTICA ARAFO

VIERNES 29 DE DICIEMBRE: ENTRENO DE MAÑANA

GRUPOS:	10'00h. -10'30h.	10'30h. – 11'00h.	11'00h. – 11'30h.	11'30h. – 12'00h.	12'00h. – 12'30h.	12'30h. – 13'00h.
NIVEL 1	SALTO	PARALELAS	BARRA FJIA	SUELO	SETA	FLEXIBILIDAD
NIVEL 2	PARALELAS	BARRA FIJA	SUELO	SETA	ANILLAS	FLEXIBILIDAD
NIVEL 3	BARRA FIJA	SUELO	SETA	ANILLAS	SALTO	FLEXIBILIDAD
NIVEL 4 y 6	SUELO	SETA	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	FLEXIBILIDAD

VIERNES 29 DE DICIEMBRE: ENTRENO DE TARDE

GRUPOS:	17'00h. -17'30h.	17'30h. – 18'00h.	18'00h. -18'30h.	18'30h. - 19'00h.	19'00h. – 19'30h.	19'30h. – 20'00h.
NIVEL 1	PARALELAS	BARRA FIJA	SUELO	SETA	ANILLAS	FLEXIBILIDAD
NIVEL 2	BARRA FIJA	SUELO	SETA	ANILLAS	SALTO	FLEXIBILIDAD
NIVEL 3	SUELO	SETA	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	FLEXIBILIDAD
NIVEL 4 y 6	SETA	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA FIJA	FLEXIBILIDAD

SÁBADO 30 DE DICIEMBRE: ENTRENO DE MAÑANA

GRUPOS:	10'00h. -10'30h.	10'30h. – 11'00h.	11'00h. – 11'30h.	11'30h. – 12'00h.	12'00h. – 12'30h.	12'30h. – 13'00h.
NIVEL 1	SALTO	PARALELAS	BARRA FJIA	SUELO	SETA	FLEXIBILIDAD
NIVEL 2	PARALELAS	BARRA FIJA	SUELO	SETA	ANILLAS	FLEXIBILIDAD
NIVEL 3	BARRA FIJA	SUELO	SETA	ANILLAS	SALTO	FLEXIBILIDAD
NIVEL 4 y 6	SUELO	SETA	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	FLEXIBILIDAD



Federación Canaria de Gimnasia

**VIII CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
DEL 26 AL 30 DE DICIEMBRE DE 201 – TENERIFE
CENTRO DE GIMNASIA ARTÍSTICA ARAFO**

GRUPOS DE TRABAJO:

GIMNASTAS	NIVEL 1
MARIO DOMÍNGUEZ	DOMINICAS
FRANCISCO ALVARADO	CLARET
DARIEL PEÑA	CLARET

GIMNASTAS	NIVEL 2
MANUEL TORRES	DOMINICAS
CARLOS RODRÍGUEZ	DOMINICAS
ORIAN MOISES DÍAZ	GAMGÜI
HUGO ACOSTA	CLARET
HUGO ÁLAMO	CLARET

GIMNASTAS	NIVEL 3
DONATO MONOPOLI	DOMINICAS
ANTHONY MOISES DÍAZ	GAMGÜI
VÍCTOR DE ARMAS	CLARET
ÁLVARO FERREIRA	ISLA DE LANZAROTE
ALBERTO ESPINO	ISLA DE LANZAROTE

GIMNASTA	NIVEL 4 Y 6
DAVID GONZÁLEZ	DOMINICAS
ALEJANDRO RODRÍGUEZ	DOMINICAS
JORGE MORÍN	DOMINICAS
JONAY PÉREZ	DOMINICAS
ARIYUA MELIAN	DOMINICAS
JORGE LORENZO	GAMGÜI