

PLAN DE TECNIFICACIÓN DE
GIMNASIA ARTÍSTICA
MASCULINA
FEDERACIÓN CANARIA DE GIMNASIA



**ARTÍSTICA
MASCULINA**

COMITÉ GAM

- Manuel De Armas Hernández
- Francisco Javier Delgado Fariña

ÍNDICE:

1. INTRODUCCIÓN	2
1.1. Antecedentes	2
1.2. Definición de la modalidad	2
2. CONTEXTUALIZACIÓN	3
3. SEDES	3
4. FINALIDAD	4
5. PROGRAMAS	4
5.1. Programa de Promoción Deportiva (PPD)	4
5.2. Programa de Captación de Talentos (PCT)	5
5.3. Programa de Tecnificación Deportiva (PTD)	7
6. ESTRUCTURA ORGANIZATIVA	8
6.1. Plazas Disponibles	9
6.2. Edad	9
6.3. Requisitos Generales y Específicos de los aspirantes	9
7. PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN DE GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA	9
8. COMISIÓN DE SEGUIMIENTO.....	10

1. INTRODUCCIÓN:

1.1. Antecedentes:

En esta última década la gimnasia artística en CANARIAS ha experimentado un crecimiento exponencial lo que ha revertido en la consecución de importantes logros deportivos y una mayor representatividad de Canarias en competiciones nacionales. La mejora continua de los medios humanos y materiales con el que cuentan los clubes de la comunidad ha sido el factor clave de este éxito.

Los éxitos cosechados por nuestros gimnastas generan en paralelo una evolución de la práctica deportiva y de la actividad física en Canarias dado que suponen un gran estímulo para el deporte base y ejercen una función de representación y proyección de la comunidad autónoma hacia el exterior. No obstante, para seguir evolucionando y que se consolide este gran trabajo, se hace necesaria la participación e implicación de la Federación Canaria de Gimnasia a través del *“Plan de Tecnificación en Gimnasia Artística Masculina”* que procure un mejor acompañamiento a los gimnastas que se encuentran compitiendo a mayor nivel y/o aquellos que resulten talentos deportivos.

A nivel autonómico, corresponde a las Federaciones Deportivas Canarias la preparación y ejecución o vigilancia del desarrollo de los planes de formación de los deportistas en las correspondientes modalidades, a través de herramientas como los planes de tecnificación.

Este Proyecto de Tecnificación de Gimnasia Artística Masculina es un programa diseñado para mejorar el nivel técnico y deportivo de los gimnastas en la disciplina de la gimnasia artística masculina. El proyecto se enfoca en la preparación y formación de gimnastas de mayor nivel deportivo, ofreciéndoles recursos y apoyo técnico para mejorar su técnica, condición física y su rendimiento en la competición.

Este plan se llevará a cabo en los diferentes Centros Especializados de Gimnasia Artística Masculina existentes en Canarias, y con la participación de entrenadores altamente capacitados y especializados en la disciplina.

El objetivo principal de este proyecto es preparar a los gimnastas para competir en los niveles más altos de la gimnasia artística masculina española. También se busca fomentar la disciplina, el trabajo en equipo y el compromiso en los gimnastas.

1.2. Definición de la modalidad:

La gimnasia artística masculina es una disciplina deportiva que consiste en la realización de ejercicios acrobáticos y gimnásticos en distintos aparatos, según modalidad. Esta disciplina combina fuerza, flexibilidad, equilibrio,

coordinación y habilidad, y los movimientos realizados se caracterizan por ser elegantes, precisos y fluidos.

Específicamente, la Gimnasia Artística Masculina (GAM) engloba los siguientes aparatos: Suelo, Barra fija, Arcos, Anillas, Paralelas y Salto.

2. CONTEXTUALIZACIÓN:

Los planes de tecnificación desarrollados en etapas precedentes no han contado con la continuidad deseada, lo que ha limitado su impacto a medio y largo plazo. En este contexto, se procede a retomar el plan de tecnificación en Gimnasia Artística Masculina con un enfoque renovado, incorporando acciones actualizadas y mejoradas, acordes a la realidad actual de la gimnasia en Canarias.

Este nuevo plan persigue su instauración definitiva, con el objetivo de favorecer de manera estable y sostenida la evolución deportiva de nuestros gimnastas; se desarrollará de manera progresiva, optimizando y coordinando los recursos humanos, técnicos y materiales propios de los clubes, como medida transitoria y estratégica, hasta que se haga efectiva la creación de un centro específico de tecnificación que permita un mayor desarrollo y consolidación de esta disciplina en Canarias.

Dar continuidad y/o llevar a cabo la implementación de planes coherentes de tecnificación deportiva no sólo contribuye al desarrollo de los gimnastas que pasan a integrarlo, sino también al resto de los deportistas canarios, al aumentar las expectativas de éstos dentro de sus propios clubes y el nivel general deportivo de nuestra comunidad.

3. SEDES:

Se utilizarán las diferentes instalaciones proporcionadas por los clubes canarios al objeto de llevar a buen fin el Plan de Tecnificación.

Actualmente dichas instalaciones se encuentran localizadas en tres islas, sedes de los diferentes clubes que trabajan esta modalidad en Canarias:

- ✓ Gran Canaria
- ✓ Lanzarote
- ✓ Tenerife

Las acciones del plan se llevarán a cabo en las diferentes instalaciones proporcionadas por los clubes y, en la medida de lo posible, se desarrollarán de forma rotatoria. Esta organización permitirá optimizar el uso de los recursos disponibles, garantizar una participación equitativa de los clubes implicados y favorecer la cohesión y el intercambio de experiencias entre técnicos y gimnastas, contribuyendo así a un desarrollo más homogéneo y sostenible del plan en todo el ámbito autonómico.

4. FINALIDAD:

Desarrollar un programa de tecnificación que contemple los diferentes estadios de desarrollo de los deportistas y su evolución en las distintas etapas de su preparación, con el objeto de mejorar la preparación técnico-deportiva y el rendimiento.

En este sentido el proyecto se estructura en tres programas diferenciados pero relacionados entre sí, con objetivos y criterios de aplicación específicos en cada uno de ellos, de forma que se aseguren la continuidad y la relación entre las diferentes actuaciones programadas.

Los tres programas que constituyen el proyecto son:

PROGRAMA DE PROMOCIÓN DEPORTIVA	PPD
PROGRAMA DE CAPTACIÓN DE TALENTOS	PCT
PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA	PTD

5. PROGRAMAS:

Los programas de tecnificación permiten a los deportistas acceder a sistemas y medios de entrenamiento para su perfeccionamiento deportivo, con objeto de mejorar su técnica, condición física y su rendimiento en la competición.

El transcurso de las diferentes actuaciones desarrolladas, desde la promoción, detección y selección de los talentos deportivos hasta su participación en las competiciones del más alto nivel, debe constituir un proceso sistemático y continuo, planeado a corto, medio y largo plazo, que requiere una línea de trabajo estable que garantice la continuidad de las actuaciones diseñadas y la relación establecida entre los diferentes programas.

5.1 Programa de Promoción Deportiva (PPD):

- ✓ FINALIDAD: Promover actuaciones destinadas a estimular o impulsar a la población escolar, delimitada en un rango de edad concreto, hacia la práctica de la gimnasia.
- ✓ GIMNASTAS:
 - Participantes: Dirigido a niños en edad escolar
 - Características:
 - Deportistas no iniciados que acceden por vez primera a la práctica de la modalidad deportiva.

- Deportistas no federados.
- ✓ ACTUACIONES PROGRAMADAS:
 - Actividades: Promoción de la gimnasia artística a través de visitas programadas de los centros escolares de las islas a las sedes de los clubes, realizando talleres de familiarización/iniciación.
- ✓ OBJETIVOS:
 - Plantear estrategias encaminadas a garantizar la continuidad en la práctica deportiva de los participantes.
 - Contar con medios para la adecuada difusión de las actividades.
 - Permitir la identificación de sujetos con talento deportivo.
 - Difundir y formar a los participantes en la gimnasia artística.
- ✓ CONCRECIÓN DE LAS ACCIONES Y CALENDARIO DE ACTUACIÓN:
 - Las actividades de promoción deportiva se desarrollarán a discreción de cada club, en colaboración con los centros escolares de su entorno, y obviamente durante el curso escolar. Dichas acciones se planificarán y temporalizarán de común acuerdo con los departamentos de Educación Física de los centros implicados, con el fin de garantizar una adecuada integración en la programación académica y favorecer la captación y el fomento de la Gimnasia Artística Masculina en edades tempranas.
 - Dichas acciones se llevarán a cabo bajo el apoyo y el paraguas institucional de la Federación Canaria, que actuará como entidad facilitadora, garantizando la coherencia del plan de tecnificación y alineando las actuaciones de los clubes con los objetivos generales de desarrollo y promoción de la Gimnasia Artística Masculina en el ámbito autonómico.

5.2 Programa de Captación de Talentos (PCT):

Partiendo de la definición de talento deportivo como “aquella persona que desde edades tempranas manifiesta especiales aptitudes para un tipo de actividad deportiva y que, mediante la experiencia y el entrenamiento, desarrolla especiales competencias para una disciplina deportiva” (Irurtia, Iglesias), la captación de talentos deportivos es una de las condiciones básicas para obtener el rendimiento deportivo pretendido a través de los diferentes programas de tecnificación.

- ✓ FINALIDAD: Promover la planificación de procesos sistemáticos y continuos de captación de talentos deportivos y su integración en el sistema deportivo.

✓ GIMNASTAS:

- Participantes: Dirigido a niños en edad escolar
- Características:
 - Selección previa de niños en los que se hayan detectado las aptitudes individuales y habilidades específicas necesarias para afrontar un proceso de formación deportiva en gimnasia artística.
 - Deportistas federados.

✓ ACTUACIONES PROGRAMADAS:

- Actividades: Captación de talentos deportivos a través de la realización de pruebas específicas de elementos técnicos y/o pruebas físicas. Actividades destinadas a la valoración de los mismos.
- Actividades de entrenamiento, destinadas a la mejora de las cualidades y competencias de los gimnastas.
- Jornadas técnicas entrenadores.

✓ OBJETIVOS:

- Permitir la identificación sujetos con talento deportivo.
- Contemplar medidas para la promoción de los sujetos con talento.
- Establecer sistemas objetivos de valoración y control de las capacidades y logros obtenidos por los gimnastas implicados.

✓ CONCRECIÓN DE LAS ACCIONES Y CALENDARIO DE ACTUACIÓN:

Previamente a la realización de las concentraciones destinadas a la captación de talentos deportivos, se remitirán a los clubes los requisitos técnicos mínimos necesarios para la participación en las mismas. Esta medida permitirá unificar criterios de selección, asegurar un nivel técnico adecuado y optimizar el desarrollo de las concentraciones, facilitando una evaluación más objetiva de los gimnastas y garantizando que el proceso de detección y seguimiento del talento se realice de forma ordenada, transparente y acorde a los objetivos del plan de tecnificación.

Las actuaciones previstas se realizarán con una periodicidad cuatrimestral, concretamente en los meses de enero, mayo y septiembre, lo que se considera un tiempo prudencial para detectar la posible aparición de nuevos talentos y/o comprobar la progresión y mejora de candidatos inicialmente descartados. Este intervalo permite realizar un seguimiento continuo y realista del desarrollo deportivo, ajustando los criterios de captación y tecnificación a la evolución individual de cada gimnasta.

Estas captaciones de talentos se llevarán a cabo en las tres islas que cuentan con clubes de Gimnasia Artística Masculina, y en seguimiento al calendario 2026

que se detalla a continuación, pudiendo estar sujeto a cambios según valoración del Comité GAM:

Concentraciones para la captación de talentos 2026	
Fecha de la convocatoria	Sede
17 de enero de 2026	TENERIFE
MAYO	LANZAROTE
SEPTIEMBRE	GRAN CANARIA

*Dado que es un plan cuatrianual, las convocatorias de la siguiente anualidad se acordarán por el Comité en la última convocatoria prevista para el año en curso.

5.3 Programa de Tecnificación Deportiva (PTD):

- ✓ FINALIDAD: Los programas de tecnificación tienen por finalidad el desarrollo planificado y estructurado de entrenamientos, con unos objetivos individuales y grupales definidos previamente, destinados a la mejora del nivel técnico, de las capacidades de los deportistas y de su rendimiento en competición.
- ✓ GIMNASTAS:
 - Participantes: Dirigido a gimnastas del máximo nivel autonómico.
 - Características:
 - Deportistas federados de alto nivel deportivo, según categoría.
- ✓ ACTUACIONES PROGRAMADAS:
 - Entrenamientos estructurados y sistemáticos destinados a mejorar la técnica y condición física de los gimnastas.
 - Jornadas específicas de tecnificación dirigidas por expertos.
 - Controles técnicos, reconocimientos médicos y otras pruebas para realizar la valoración funcional y el seguimiento de los deportistas.
 - Otras actividades de formación de deportistas: concentraciones, stages, intercambios deportivos, visitas de técnicos extranjeros...
- ✓ OBJETIVOS:
 - Estar dirigidos a gimnastas en los que se hayan detectado, de forma objetiva, unas aptitudes y unas competencias deportivas necesarias para afrontar un proceso de tecnificación.
 - Contar con un proceso selectivo previo.
 - Contar con sistemas objetivos de valoración y control de las capacidades y logros obtenidos por los gimnastas a lo largo del proceso de desarrollo del programa.

- Disponer de medios materiales que garanticen la mejora técnica de los gimnastas.
- Establecer sistemas objetivos de valoración y control de las capacidades y logros obtenidos por los gimnastas implicados.

✓ CONCRECIÓN DE LAS ACCIONES Y CALENDARIO DE ACTUACIÓN:

De las concentraciones específicas de tecnificación únicamente participarán aquellos gimnastas que hayan sido previamente seleccionados en las concentraciones de captación de talentos, garantizando que se trabaje con un grupo de deportistas que cumpla los criterios técnicos y de potencial establecidos. Asimismo, un gimnasta previamente seleccionado podrá abandonar el programa de tecnificación si, a lo largo del proceso, deja de cumplir los objetivos de rendimiento esperados. Esta decisión será evaluada y supervisada por el equipo técnico encargado del plan, asegurando que cualquier cambio en la participación se realice de manera objetiva, justa y orientada al máximo beneficio del desarrollo deportivo de los gimnastas.

Las concentraciones destinadas a la tecnificación deportiva se realizarán con una periodicidad bimestral. Cada cuatro meses, dichas concentraciones coincidirán con las previstas para la captación de talentos, con el objetivo de optimizar los recursos materiales, humanos y organizativos disponibles. Esta coordinación permitirá una gestión más eficiente del plan, favoreciendo la continuidad del trabajo técnico, el seguimiento de los gimnastas y la máxima rentabilidad de las actuaciones, sin incrementar de forma innecesaria la carga logística ni económica para clubes y Federación. A continuación, se detalla el calendario previsto para la anualidad 2026:

Concentraciones para la tecnificación deportiva 2026	
Fecha de la convocatoria	Sede
17 de enero de 2026	TENERIFE
MARZO	GRAN CANARIA
MAYO	LANZAROTE
JULIO	TENERIFE
SEPTIEMBRE	GRAN CANARIA
NOVIEMBRE	LANZAROTE

*Dado que es un plan cuatrianual, las convocatorias de la siguiente anualidad se acordarán por el Comité en la última convocatoria prevista para el año en curso.

6. ESTRUCTURA ORGANIZATIVA:

Para el correcto desarrollo, coordinación y seguimiento del plan de tecnificación existe una estructura organizativa claramente definida. Dicha estructura está compuesta, por un lado, por el Comité GAM que ejerce las

funciones de enlace y coordinación con la Federación Canaria quien a su vez actúa como supervisora y garante del plan, asegurando el cumplimiento de los objetivos y directrices generales del mismo. Por otro lado, el equipo técnico, conformado por los entrenadores de los clubes participantes, constituye junto con el Comité GAM el órgano operativo encargado de poner en práctica el plan, desarrollar las acciones técnicas previstas y realizar el seguimiento directo de la evolución de los gimnastas, garantizando así una aplicación coherente, eficaz y adaptada a la realidad de la gimnasia artística canaria.

6.1 Plazas Disponibles:

El número total de plazas disponibles dependerá del número de gimnastas que hayan mostrado las aptitudes necesarias durante el proceso selectivo, habiendo superado los requisitos técnicos mínimos establecidos por el Comité Técnico, y en consenso con la decisión que tome el equipo técnico para la convocatoria.

6.2 Edad:

Los gimnastas que pueden optar a formar parte del proyecto de Tecnificación de Gimnasia Artística Masculina comprenden a todos aquellos que participan de las diferentes categorías establecidas por la Normativa de la Real Federación Española de Gimnasia.

6.3 Requisitos Generales y Específicos de los aspirantes:

Los aspirantes tienen que cumplir una serie de requisitos.

- Licencia Federación Canaria en vigor.
- No haber sido expulsado ni haber abandonado voluntariamente con anterioridad un programa de tecnificación.

7. PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN DE GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA:

Pruebas de selección:

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 apartado 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 con recepción a foso, siempre que los colchones de recepción estén al mismo nivel que el suelo, 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 realiza mediante observación directa. La corrección de los ejercicios será evaluada por los técnicos que integran el programa de tecnificación. El resultado final se obtiene mediante la suma de los puntos obtenidos en los requisitos técnicos y físicos.

8. COMISIÓN DE SEGUIMIENTO:

El Plan de Tecnificación en Gimnasia Artística Masculina será objeto de seguimiento, evaluación y control. A tal efecto, se constituirá una Comisión de Seguimiento, formada por:

- ✓ La Presidenta de la Federación Canaria de Gimnasia o persona en quien delegue.
- ✓ El Comité Técnico GAM.
- ✓ Un representante del Comité de Jueces de la modalidad.

Esta comisión velará porque el proyecto presentado se desarrolle conforme a los objetivos y condiciones planteados y mantendrá una relación estrecha con los organismos responsables implicados.