



G CONSELLERIA
O CULTURA,
I PARTICIPACIÓ
B I ESPORTS
/ FUNDACIÓ
ESPORT BALEAR

CRITERIS DE SELECCIÓ TEMPORADA 2017-2018

PROGRAMA DE TECNIFICACIÓ ESTATAL DE GAF

EQUIPTÈCNIC:

Tecnificació Avançada:

- Director tècnic: Pere Mir
- Coreògrafa: Jacqueline Bruel
- Preparador físic: Juanjo Martínez

Tecnificació:

- Director tècnic: Yolanda Llompart
- Coreògrafa: Silvia Tolosa
- Tècnics: Pràxedes Rosselló, Sandra Molino, Raquel Pascual, Margarita Hernández i Cristina Riera

LLOCS I ESTRUCTURACIÓ DE L'ENTRENAMENT:

Sala de entrenament de Gimnàstica del Pavelló Prínceps d'Espanya.

Dilluns, dimarts, dimecres i divendres de 11 a 14 i de 17 a 21.

Dijous de 16'30 a 21.

Dissabtes de 9'30 a 14 o de 14 a 18'30 o de 16'30 a 21.

PLACES DISPONIBLES:

El nombre de places és de 2

REQUISITS GENERALS I ESPECÍFICS DELS ASPIRANTS:

1. Tenir nacionalitat Espanyola.
2. Llicència federativa en vigor.
3. Passar de forma favorable reconeixement mèdic.



G CONSELLERIA
O CULTURA,
I PARTICIPACIÓ
B I ESPORTS
/ FUNDACIÓ
ESPORT BALEAR

4. No haver estat expulsat ni abandonat voluntàriament amb anterioritat un programa de tecnificació.
5. No haver tingut cap expedient disciplinari a l'IES CTEIB en anys anteriors.
6. Signar el codi d'ètica esportiva que regula els programes de tecnificació, assumint el compromís de complir-lo i col·laborar a difondre el seu esperit esportiu.
7. Signar i complir la normativa general que regula els programes de tecnificació.
8. Complir els criteris d'accés i/o permanència del programa de tecnificació Estatal.

NORMES D'ENTRENAMENT DEL PROGRAMA:

Les normes d'entrenament les estableix cada tècnic per a cada una de les seves gimnastes, qui estableix les sessions d'entrenament, els objectius de les gimnastes i les competicions a les que acudeix. L'inici i final de temporada ve determinat per les competicions nacionals i internacionals, encara que lo més habitual és començar la temporada el mes de setembre i finalitzar el mes de juliol.

CRITERIS DE SELECCIÓ:

La selecció de les gimnastes anirà a càrrec de la Comissió Tècnica del programa de Gimnàstica del CTEIB, a més del director tècnic del programa, després de realitzar unes proves tècniques i físiques.

Les proves tècniques es basen en la realització en cada aparell d'una sèrie d'elements que cobreixen els requisits de grups d'elements (exigències), tal com estableix la normativa tècnica de gimnàstica artística femenina (GAF), com també el Codi de puntuació de GAF de la Federació Internacional de Gimnàstica (FIG), i uns elements complementaris fins a un total de 10 elements, als quals s'assignarà un valor per puntuar-los posteriorment. A les exigències en cada aparell hi correspon una puntuació de 20 punts. A aquest valor s'hi suma una quantitat de punts relativa a la dificultat de l'element (A, B, C, D, I, F) segons el Codi de puntuació de GAF de la FIG (vegeu l'aclariment de l'annex II i també l'annex I d'aquest document, en què s'especifiquen els requisits que han de complir en cada aparell. Aquest annex pot ser modificat per la comissió tècnica en el moment de la convocatòria, d'acord amb les possibles modificacions del Codi de puntuació de la FIG i també amb altres criteris puntuals que la comissió pot establir). Les gimnastes poden fer un màxim de dos intents per a cada element. Un mateix element pot cobrir diversos requisits. Les execucions s'han de fer amb les mesures dels aparells reglamentats per la FIG. El salt de cavall es pot fer en el poltre del fossat, sempre que els matalassos de recepció estiguin a l'altura reglamentària. Poden fer ús de dos trampolins les gimnastes pertanyents a la categoria benjamina (nivell 5). Els exercicis de barra es poden fer a la barra del fossat o a la



G CONSELLERIA
O CULTURA,
I PARTICIPACIÓ
B I ESPORTS
/ FUNDACIÓ
ESPORT BALEAR

de competició. En aquest aparell es permet la presència de l'entrenador en tots els elements. Els elements acrobàtics de terra es poden executar tant en el túmbling amb recepció al fossat (sempre que els matalassos de recepció estiguin al mateix nivell que el túmbling), com en el tapís de terra. No es permet la presència de l'entrenador durant l'execució. Les especificacions de l'execució dels requisits tècnics específics es concreten en l'annex II.

Les proves físiques es basen en la realització d'una sèrie de proves de tipus físic per avaluar l'aptitud física de la gimnasta, puntuació que varia segons l'edat de l'aspirant. Les gimnastes han de fer les proves que s'especifiquen en l'annex III d'aquest document. Aquest annex pot ser modificat per la comissió tècnica en el moment de la convocatòria. Els barems de puntuació de les proves físiques s'especifiquen en l'annex IV.

L'avaluació de les proves tècniques es fa a partir de l'enregistrament dels exercicis de les gimnastes per mitjà d'una càmera de vídeo. La correcció dels exercicis tècnics serà avaluada pels tècnics que integren la comissió tècnica del programa de gimnàstica del CTEIB, juntament amb el director tècnic del programa. Si el director tècnic pertany, alhora, a la comissió tècnica, perquè té alguna gimnasta en el programa de gimnàstica del CTEIB, tindrà el vot pertanyent a la comissió tècnica i, en cas necessari, la figura del director tècnic servirà per dirimir els empats. Si el director tècnic no pertany a la comissió tècnica, només tindrà qualitat de vot en cas de solucionar empats. L'avaluació de les proves físiques serà a càrrec del preparador físic o, si no n'hi ha, del director tècnic del programa de gimnàstica del CTEIB. El resultat final s'obté mitjançant la suma dels punts obtinguts en els requisits tècnics i físics.

La primera vegada que una gimnasta vulgui accedir al Programa de Gimnàstica del CTEIB, haurà de fer-ho mitjançant les proves d'accés a aquest programa, seguint la normativa F.I.G. La permanència en el programa de la gimnasta que hagi estat seleccionada és de dos anys, moment en que ha de tornar a fer les proves d'accés al programa de gimnàstica del CTEIB si vol continuar formant-ne part, a excepció d'aquells/as gimnastes que hagin aconseguit el 80% dels requisits específics i hagin superat els 42 punts en el Campionat d'Espanya Individual del mateix any al que es pretén accedir al Programa de Tecnificació. D'aquesta manera només s'assegura permanència al Programa durant el període d'un any.

Si una gimnasta es dona de baixa del programa de gimnàstica del CTEIB durant els 30 primers dies naturals des de la comunicació de la llista d'accés al programa, automàticament hi accedirà la següent gimnasta de la llista que va fer les proves d'accés. Si una gimnasta es dona de baixa del programa de gimnàstica del CTEIB a partir dels 31 dies de pertànyer al grup de tecnificació, la seva plaça quedarà vacant per a la pròxima convocatòria d'accés al programa. Si la comissió tècnica ho considera oportú, pot



G CONSELLERIA
O CULTURA,
I PARTICIPACIÓ
B I ESPORTS
/ FUNDACIÓ
ESPORT BALEAR

proposar a la comissió de seguiment del programa donar de baixa una gimnasta perquè no compleix el pla de treball i perquè no compleix les normes i obligacions establertes, entre altres motius.

Per a accedir al full de sol·licitud poden clicar al següent enllaç:

<http://goo.gl/forms/iVAqVSXPbqBgrXUO2>



G CONSELLERIA
O CULTURA,
I PARTICIPACIÓ
B I ESPORTS
/ FUNDACIÓ
ESPORT BALEAR

ANNEX I

REQUISITS TÈCNICS ESPECÍFICS

SALT

SALT	Nº	DIFIC.	VALOR	EXEC.	PUNTS.
1					
2					

(2 salts diferents. Poden ser del mateix grup)

SUBTOTAL:

PARAL-LELES ASIMÈTRIQUES

REQUISIT	ELEMENT	DIFIC.	VALOR	EXEC.	PUNTS.
1. Vol de BS a BI			20		
2. Vol de BI a BS			20		
3. Vol a la mateixa banda			20		
4. Element a prop de la banda			20		
5. Element de gir o 2 preses			20		
6. Sortida					
Element 1					
Element 2					
Element 3					
Element 4					

SUBTOTAL:



G CONSELLERIA
O CULTURA,
I PARTICIPACIÓ
B I ESPORTS
/ FUNDACIÓ
ESPORT BALEAR

BARRA DE EQUILIBRIOS

REQUISITO	ELEMENT	DIFIC.	VALOR	EXEC.	PUNTS.
1. SG 2 salts dif. (1 split)			20		
2. Serie acrob. 1 sense mans			20		
3. Acro endavant/lateral			20		
4. Gir			20		
5. Sortida					
Element 1					
Element 2					
Element 3					
Element 4					
Element 5					

SUBTOTAL:

SUELO

REQUISITO	ELEMENT	DIFIC.	VALOR	EXEC.	PUNTS.
1. Passatge dansa (1 split)			20		
2. Serie Acro 2 mortals dif			20		
3. 2 mortals en dif direcc.			20		
4. Doble mortal			20		
5. Piruetes			20		



G CONSELLERIA
O CULTURA,
I PARTICIPACIÓ
B I ESPORTS
/ FUNDACIÓ
ESPORT BALEAR

6. Sortida					
Element 1					
Element 2					
Element 3					
Element 4					

SUBTOTAL:

PUNTS. P. TÈCNIQUES:

PUNTS. P. FÍSQUES:

TOTAL PUNTUACIÓ:



G CONSELLERIA
O CULTURA,
I PARTICIPACIÓ
B I ESPORTS
/ FUNDACIÓ
ESPORT BALEAR

ANNEX II

ESPECIFICACIONS DE LA EJECUCIÓ DELS ELEMENTS.

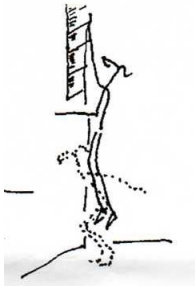
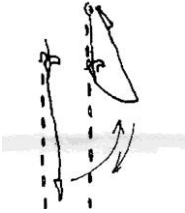
- Cada exigència o element realitzat parteix de una dificultat, que s'estableix en funció dels Grups de Valor del Codi de Puntuació F.I.G. (A, B, C, D, E, F). Cada exigència específica, als aparells de paral·leles asimètriques, barra de equilibris y terra, té un valor de 20 punts, excepte l'exigència de la sortida que pot tenir 15 punts si surt de C y 20 si surt de D.
- En funció del valor de dificultat s'obté un màxim de valor en punts, sent:
 - Valor de dificultat A: màxim 5 PUNTOS
 - Valor de dificultat B: màxim 10 PUNTOS
 - Valor de dificultat C: màxim 15 PUNTOS
 - Valor de dificultat D: màxim 20 PUNTOS
 - Valor de dificultat E o F: màxim 25 PUNTOS
- Per avaluar la execució dels elements i les exigències es segueix el següent paràmetre:
 - Molt malament
 - Malament
 - Regular
 - Be
 - Molt be
- Els elements i exigències s'avaluen en funció de la dificultat i de la execució.



ANNEX III

ESPECIFICACIONES DE LA EJECUCIÓN DELS REQUISITS FÍSICS.

Para cumplir los requisitos físicos, los/as gimnastas deben realizar las siguientes pruebas:

SALTO VERTICAL (DETENTE)		
OBJETIVO: Fuerza explosiva de la musculatura de las piernas.	MATERIAL: cinta métrica y magnesio. CARACTERÍSTICAS: 2 intentos con recuperación total. Se valora el mejor intento. A la hora del salto las piernas deben estar juntas y estáticas. Se permite flexionar las piernas para coger impulso.	
MODO DE REALIZACIÓN: Se dispone de una cinta métrica en la pared. El/la gimnasta se sitúa de lado en la pared al lado de la cinta métrica con los dedos de magnesio, extendiendo el brazo y con el pie plano, con objeto de señalar con el dedo la altura base. Se vuelve a poner magnesio en los dedos, se separa unos 20cm de la pared y salta con ambos pies lo máximo posible. El resultado es la diferencia de la altura base con la altura máxima alcanzada en el salto.		
ABDOMINALES: UVES EN ESPALDERAS		
OBJETIVO: Fuerza – resistencia de la musculatura abdominal.	MATERIAL: espalderas. CARACTERÍSTICAS: 1 intento. No se contabilizarán las uves con piernas abiertas o dobladas, ni las que no se terminen a tocar a lo alto de la espaldera.	
MODO DE REALIZACIÓN: Desde la suspensión a lo alto de la espaldera, el/la gimnasta realizará el máximo número de abdominales (uves) durante 1 minuto con las piernas juntas y estiradas a tocar con los empeines la parte de arriba de la espaldera.		



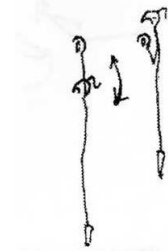
FLEXIÓN DE BRAZOS (DOMINADAS)

OBJETIVO: Fuerza
resistencia de brazos.

– MATERIAL: banda superior de
las asimétricas.

CARACTERÍSTICAS:

1 intento. No se contabilizarán
las dominadas que se realicen
con las piernas dobladas, con
movimiento de cuerpo
suplementario (patada), ni las
que no superen la banda con la
barbilla.



MODO DE REALIZACIÓN: El/la gimnasta se cuelga en suspensión en la banda superior, con el cuerpo estirado y bloqueado, con los brazos estirados y a la altura de los hombros y en presa dorsal. Flexionar los brazos hasta que la barbilla supere la banda. Debe realizar el máximo número de dominadas. Sin tiempo límite, aunque tiene un máximo de 3 segundos entre una flexión y otra.

OLÍMPICOS DESDE VELA

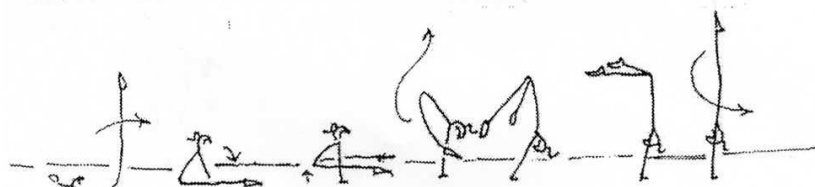
OBJETIVO: Fuerza general.

MATERIAL: practicable/ suelo

CARACTERÍSTICAS:


2 intentos. No se contabilizarán
los olímpicos que se realicen
tocando con los talones en el
suelo, ni los que no lleguen a la
vertical.


MODO DE REALIZACIÓN:
Desde posición de vela, pasar
a posición de stadler y subir a
vertical. Desde vertical bajar a
stadler. Sólo se puede
mantener 2 segundos en la
posición de vela. Realizar el
máximo número de olímpicos.





G CONSELLERIA
O CULTURA,
I PARTICIPACIÓ
B I ESPORTS
/ FUNDACIÓ
ESPORT BALEAR


KIPPES		
OBJETIVO: Fuerza – resistencia general.	MATERIAL: paralelas asimétricas. CARACTERÍSTICAS: 1 intento. No se contabilizarán las kippes que toquen el suelo. No se permite pausa entre ellas.	MODO DE REALIZACIÓN: El/la gimnasta realizará el máximo número de Kippes con piernas abiertas o juntas, en la banda inferior o superior.
		

MANTENER EN STADLER		
OBJETIVO: Fuerza – resistencia en el abdominal, psoas – iliaco y brazos.	MATERIAL: practicable/ suelo CARACTERÍSTICAS: 1 intento. El tiempo parará cuando toque el suelo con cualquier parte del cuerpo (excepto manos).	
MODO DE REALIZACIÓN: Mantener en posición de stadler con piernas abiertas el máximo de tiempo.		

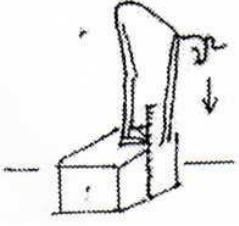
FLEXIBILIDAD DE HOMBROS		
OBJETIVO: Flexibilidad escapular.	MATERIAL: cuerda o barrote marcado en centímetros. CARACTERÍSTICAS: 1 intento. No se permite flexionar los brazos. Ambos	



G CONSELLERIA
O CULTURA,
I PARTICIPACIÓ
B I ESPORTS
/ FUNDACIÓ
ESPORT BALEAR

	brazos-hombros deben girarse a la vez.	
<p>MODO DE REALIZACIÓN: Coger la cuerda o barrote con la mínima distancia posible entre las manos desde la parte delantera de la cintura, pasando los brazos por arriba, hasta llegar al dorso de la cintura con los brazos estirados.</p>		

FLEXIÓN DE TRONCO (ESCUADRA)

OBJETIVO: Flexibilidad ...	MATERIAL: Banco o plinton. Cinta métrica. CARACTERÍSTICAS: 1 intento. No se permite flexionar las piernas. Mantener la posición máxima durante 2 segundos.	
<p>MODO DE REALIZACIÓN: Situar los pies juntos en el borde del banco. Con las piernas estiradas, flexionar el tronco hacia delante y bajar las manos lo máximo posible, manteniendo dicha posición durante 2 segundos.</p>		



ANNEX IV BAREMS DE PUNTUACIÓ DE LES PROVES FÍSQUES

CATEGORIA SENIOR								
PUNTOS	Salto vertical	Uves espalderas	Dominadas	Olímpicos	Kippes	Mantener en stadler	Flexibilidad de hombros	Flexibilidad de tronco
10	70	40	20	15	25	60"	9	40
	69	39	19	14	24	58"	10	39
9	67	38	18	13	23	56"	11	38
	65	37	17	12	22	53"	13	37
8	63	36	16	11	21	50"	15	36
	61	35	15	10	20	47"	17	35
7	59	34	14	9	19	44"	19	34
	57	33	13	8	18	41"	21	33
6	55	32	12	7	17	38"	23	32
	53	31	11	6	16	35"	25	31
5	51	30	10	5	15	32"	28	30
	49	28	9	4	14	29"	31	28
4	47	26	8	3	13	26"	34	26
	45	24	7	2	12	23"	37	24
3	43	22	6	1	11	20"	40	22
	41	20	5	--	10	17"	43	20
2	39	18	4	--	9	14"	47	18
	37	16	3	--	8	11"	51	16
1	35	14	2	--	7	8"	55	14
	33	12	--	--	6	5"	59	12
0	<33	<12	<2	0	5	<5"	>60	<12

CATEGORIA INFANTIL								
PUNTOS	Salto vertical	Uves espalderas	Dominadas	Olímpicos	Kippes	Mantener en stadler	Flexibilidad de hombros	Flexibilidad de tronco
10	63	36	17	12	20	52"	9	33
	62	35	16	11	19	49"	10	32
9	60	34	15	10	18	47"	11	31
	58	33	14	9	17	44"	13	30
8	56	32	13	8	16	41"	15	29
	54	31	12	7	15	38"	17	28
7	52	30	11	6	14	35"	19	27
	50	29	10	5	13	32"	21	26
6	48	28	9	4	12	29"	23	25
	46	27	8	--	11	26"	25	24
5	44	26	7	3	10	23"	28	22
	42	24	--	--	9	19"	31	20
4	40	22	6	2	8	18"	34	18
	38	20	--	--	7	17"	37	16
3	36	18	5	1	6	16"	40	14
	34	16	--	--	5	15"	43	12
2	32	14	4	--	4	14"	47	10
	30	12	--	--	3	13"	51	8
1	28	10	3	--	2	12"	55	6
	26	8	2	--	1	11"	59	4
0	<26	<8	<2	0	0	<11"	>60	<4

CATEGORIA ALEVÍN								
PUNTOS	Salto vertical	Uves espalderas	Dominadas	Olímpicos	Kippes	Mantener en stadler	Flexibilidad de hombros	Flexibilidad de tronco
10	58	30	15	10	12	45"	9	30
	56	29	14	--	11	43"	11	29
9	54	28	13	9	10	41"	13	28
	52	27	12	--	--	39"	15	27



G CONSELLERIA
O CULTURA,
I PARTICIPACIÓ
B I ESPORTS
/ FUNDACIÓ
ESPORT BALEAR

8	50	26	11	8	9	37"	17	26
	48	25	10	--	--	35"	19	25
7	46	24	9	7	8	33"	21	24
	44	23	8	--	--	31"	23	23
6	42	22	7	6	7	29"	25	22
	40	21	6	--	--	27"	27	21
5	38	20	5	5	6	25"	29	20
	36	19	--	--	--	23"	31	18
4	34	18	4	4	5	21"	34	16
	32	17	--	--	--	19"	38	14
3	30	16	3	3	4	16"	42	12
	28	15	--	--	--	13"	46	10
2	26	14	2	2	3	10"	50	8
	24	13	--	--	--	7"	55	6
1	22	12	1	1	2	4"	60	4
	20	11	--	--	--	1"	65	2
0	<20	<11	0	0	1	0"	>65	0



G CONSELLERIA
O CULTURA,
I PARTICIPACIÓ
B I ESPORTS
/ FUNDACIÓ
ESPORT BALEAR

ANNEX IV BAREMS DE PUNTUACIÓ DE LES PROVES TÉCNIQUES

- Barems de los aparells de paral·leles asimètriques, barra y terra.

	MM	MM-M	M	M - R	R	R - B	B	B- MB	MB
5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5
10	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15	3	4.5	6	7.5	9	10.5	12	13.5	15
20	4	6	8	10	12	14	16	18	20
25	5	7.5	10	12.5	15	17.5	20	22.5	25