

CRITERIS DE SELECCIÓ TEMPORADA 2023-2024

PROGRAMA DE TECNIFICACIÓ DE GAM

OBJECTIUS ESPECÍFICS DEL PROGRAMA:

Els criteris de selecció de gimnastes per a les places vacants tenen com a objectiu l'accés al programa de gimnàstica del Centre de Tecnificació de les Illes Balears (CTEIB). Aquest programa pretén facilitar la màxima qualificació tècnica, física i psicològica de els gimnastes de les Illes Balears amb més projecció i més facultats, que els permeti aconseguir el nivell més alt en l'àmbit de la competició i en el rendiment esportiu. Per això, i tal com estableix el Reglament intern del programa de gimnàstica del CTEIB, en aquest document es descriuen els criteris de selecció de els gimnastes amb opció de cobrir les places vacants d'aquest programa, en què s'especifiquen les proves tècniques i físiques (annex I) i també els barems de puntuació. Els gimnastes amb més aptituds tècniques i físiques passaran a formar part del grup de treball del programa de gimnàstica del CTEIB.

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 11 a 14, de 16'30 a 21. o de 15.00 a 17.00
Dissabtes de 9'30 a 14 o de 14 a 18'30 o de 16'30 a 21.

EDATS i DISTRIBUCIÓ DE LES PLACES

El nombre de places pel programa és de 17 mes 2 del programa estatal
En els criteris de selecció del nostre programa no hi ha límit màxim d'edat, però sí hi ha edat mínima, que ha de ser la de complir els 12 anys d'edat l'any corresponent de les proves

REQUISITS ESPECÍFICS DELS ASPIRANTS:

- Els gimnastes aspirants no poden accedir a les proves de selecció de gimnastes per a places vacants en el programa de gimnàstica de manera independent, sinó que han de pertànyer a un club amb llicència i sempre sota la direcció d'un tècnic degudament titulat.

CRITERIS DE SELECCIÓ:

Proves tècniques:

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 exigeix la normativa tècnica de gimnàstica artística masculina (GAM), com també

el Codi de puntuació de GAM de la Federació Internacional de Gimnàstica (FIG), als quals s'assignarà un valor per puntuar-los posteriorment. A les exigències en cada aparell hi correspon una puntuació determinada segons el nivell corresponent) segons el Codi de puntuació de GAM de la FIG (hi ha els pertinents aclariments als annexes en què s'especifiquen els requisits que han de complir en cada aparell. Aquests annexes poden ser modificats 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 pugui establir).

Els gimnastes poden fer un màxim de dos intents per a cada element.

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. Els exercicis de barra, paral·leles i anelles es poden fer en fossat o a la de competició. 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.

La puntuació de l'execució dels requisits tècnics específics es concreta en l'annex corresponent.

Els elements tècnics s'avaluaran de 0 a 10 sent 10 la realització de l'element sense penalització segons el reglament FIG

Si un gimnasta realitza un element tècnic d'una edat superior i es realitza amb bona execució, aquest element es valorarà el doble

Proves físiques:

Les proves físiques es basen en la realització d'una sèrie de proves de tipus físic per avaluar l'aptitud física del gimnasta, puntuació que varia segons l'edat de l'aspirant.

Els gimnastes han de fer les proves que s'especifiquen en l'annex corresponent, que 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 corresponent.

Avaluació:

L'avaluació de les proves tècniques es fa a partir de 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 qualcun 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. L'avaluació de les proves físiques serà a càrrec 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 selecció dels gimnastes anirà a càrrec de la Comissió Tècnica del programa de Gimnàstica del CTEIB, a més del director tècnic del programa.

Altres consideracions:

La primera vegada que un 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 del gimnasta que hagi estat seleccionat 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 gimnastes que tenguin els requisits específics i 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 un 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 el següent gimnasta de la llista que va fer les proves d'accés. Si un 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 proposar a la comissió de seguiment del programa donar de baixa un gimnasta perquè no compleix el pla de treball i perquè no compleix les normes i obligacions establertes, entre altres motius



ANEXO 1

PROVES FÍSQUES DE SEGUIMENT I CONTROL

CONTROL DE PREPARACIÓ FÍSICA

Nombre	Año de nacimiento	Olímpicos piernas abiertas	Planchados desde secante en trampolín	Abdominal en espalderas	Salto longitud piernas juntas	Sprint cuatro laterales	dominadas	Infernal piernas abiertas en paralelas	Cristo

BAREM DE PUNTACIÓ

Puntos	Olímpico s piernas abiertas	Planchado s desde secante en trampolín	Abdomi nal en espalde ras	Salto longitud piernas juntas	Sprint cuatro laterales	dominad as	Infernal piernas abiertas en paralelas	Cristo
1	1 a 3	1 a 2	5 a 9	2,1 a 2,15	25sg	1 a 9	1 a 2	1
2	4 a 6	3 a 4	10 a 14	2,16 a 2,30	24sg	10 a 14	3 a 4	2
3	7 a 9	5 a 6	15 a 19	2,31 a 2,45	23 sg	15 a 19	5 a 6	3
4	9 a 12	7 a 9	20 a 24	2,46 a 2,59	22 sg	20 a 24	7 a 9	4
5	13 o más	10 o mas	24 o más	2,6 o más	21 sg o menos	25 o más	10 o más	5



ANEXO 2

PROVES TÈCNIQUES DE SEGUIMENT I CONTROL

Hasta 12 años

SUELO

1. Rondada tres Flic-Flac
2. Rondada Flic-flac mortal planchado
3. Rondada mortal planchado con giro
4. dos mortales a delante conectados
5. Paloma Flic-Flac mortal

POTRO CON ARCOS

1. Díez molinos rusos en el potro con arcos
2. Cinco molinos klimenkos potro sin arcos
3. Desplazamiento Magiar sin arcos
4. Cinco molinos en sobre el potro con arcos
5. Díez molinos americanos en seta

ANILLAS

1. Desde balanceado, tres dislocaciones adelante
2. Desde balanceo, tres dislocaciones atrás
3. Desde balanceo, cuarta el apoyo
4. Dominación a fuerza + ángulo + vertical con cables de
5. Dos dislocaciones atrás + mortal en plancha

13 -14 años

SUELO

1. Rondada tres Flic –Flac mortal agrupado
2. Rondada Flic- Flac mortal con 1 giro
3. Rondada Flic Flac doble mortal agrupado
4. mortal en plancha a delante + mortal
5. Mortal adelante con giro

POTRO CON ARCOS

1. Magiar + Sibado sin arcos
2. Dos molinos sobre un arco
3. Dos tijeras seguidas
4. checo y/o SDB y/o SDA
5. Desplazamiento + salida por vertical

ANILLAS

1. Dislocaciones atrás por encima de las anillas
2. Dislocaciones adelante por encima de las anillas
3. Apoyo invertido mantenido 5 segundos
4. Kippe ángulo olímpico brazos rectos 2º o dominación por delante
5. Salida de doble mortal

15-16 años

SUELO

1. Rondada Flic-flac doble mortal
2. Rondada Flic-Flac mortal en plancha con dos giros



3. elemento no acrobático mínimo B (FIG)
4. Dificultad D atrás
5. Dificultad D adelante

POTRO CON ARCOS

1. Magiar
2. Stokli B + molino en un arco + stokli bajar a la grupa
3. dos tigras seguidas con la cadera a la altura de los hombros
4. elemento C
5. Salida C

ANILLAS

1. Homma y/o Yamawaki y/o Johanson
2. molino adelante
3. molino atrás
4. infernal 5 segundos
5. salida mínimo C

SALTO

1. Plataforma de salto altura 1.20 Paloma
2. Plataforma de salto altura 1.20 Rondada
3. Rondada en trampolín mortal en plancha

PARALELAS

1. Desde vertical balanceo adelante cuerpo 45° balanceo atrás al apoyo invertido + cambio adelante + balanceo adelante a 45° balanceo atrás vertical 2"
2. Olímpico con piernas abiertas

3. Cambios en paralelas bajas
4. Kippe vuelo a vertical
5. Dominación por delante (Salón) vuelo a vertical

BARRA

1. Cambios seguidos por encima de la horizontal
2. 4 molinos adelante
3. 4 molinos atrás
4. Combinación de quintas y molinos en barra con correas
5. Salida de mortal en Plancha desde molinos

SALTO

1. Plataforma de salto altura 1.25 Paloma mortal
2. Plataforma de salto altura 1.25 Tsukahara agrupado
3. Plataforma de salto altura 1.25 Yurchenco agrupado

PARALELAS

1. Stuzkere al apoyo invertido (ayuda mitad del valor)
2. Diamidov (con ayuda mitad del valor)
3. Molino (con ayuda mitad de valor)
4. Salida de doble mortal agrupado y/o Planchado
5. elemento de suspensión mínimo B (Ejen: Moy piernas dobladas)

BARRA

1. Dominación por detrás + quinta + molino cambio a



- presa palmar + molino +
cambio a presa dorsal molino
2. Stadler y/o Endo
 3. Inización a suelta
 4. Adler 45°
 5. Salida mínimo B

SALTO

1. Plataforma de salto altura 1.35
Paloma mortal en carpa o con
medio giro
2. Tsukahara en Plancha y/o
Katsamatsu agrupado
(Tsukahara agrupado)
3. Yurchenco en Plancha o
superior

PARALELAS

1. Desde el apoyo invertido
Stuskere a vertical
2. Diamidov + Diamidov
3. Molino o elemento en
suspensión mínimo C (ejemplo
Moy piernas rectas)
4. Dominación atrás al apoyo
invertido desde braquial
5. Salida de doble mortal
agrupado o en carpa a foso o
doble mortal adelante a foso

BARRA

1. Seltas Tkachev y Kovas
2. Salida mínimo C
3. Cualquier cambio a cubital
4. Stadler
5. Grupo 1 de molinos mínimo B