

PLAN DE CONTROLES FÍSICO - TÉCNICOS GIMNASIA ARTÍSTICA 2020.

Se informa a todos los Clubes Asociados con su membresía al día, sobre los control de Físico-Técnicos para la Gimnasia Artística Femenina y Gimnasia Artística Masculina, los cuales son obligatorios para participar de los controles selectivos para los eventos internacionales 2020 y de conformidad al Plan de trabajo 2022 – 2023 de la Gimnasia Artística.

Recordamos que, de acuerdo con este plan, estas actividades están definidas para deportistas que participaron del Nacional Avanzado y/o programas clasificatorios 2019, en edades definidas de acuerdo con sus categorías.

Si existe algún deportista que no participó en este nivel durante el 2019 (por lesión, cambio de club u otras razones) su Club deberá enviar, vía mail (direcciontecnicafenagichi@gmail.com), una solicitud de incorporación indicando las razones técnicas de respaldo.

Categorías	<p style="text-align: center;">GAF</p> Junior : 2005-2006-2007 AC4 : 2006-2007* AC3 : 2008-2009 AC2 : 2009-2010-2011	<p style="text-align: center;">GAM</p> Junior : 2006-2005-2004-2003 AC4 : 2005-2006* AC3 : 2007-2008 AC2 : 2009-2010
	*Que no hayan competido antes en Junior	
Normativas Físicas	De acuerdo al Age Program de la FIG. http://www.gymnastics.sport/site/pages/education-agegroup.php	
Normativas Técnicas	De acuerdo al Age grup adaptado por la CT GAF	De acuerdo al Age Program

EXPLICACIÓN DEL PROGRAMA

1. DE LA PARTE FÍSICA: Cada deportista, según su edad, deberá realizar la preparación física considerada por su cuerpo técnico para rendir en las diferentes pruebas físicas indicadas en el “Age Group” de la FIG. Todos deberán rendir la totalidad de las pruebas establecidas en el manual.

a. **Propósito del desarrollo de la Habilidad Física y Programa de Prueba (PHF) – (Prueba de la Habilidad Física)**

- i. La “PHF” muestra cuáles son las demandas para el desarrollo de las habilidades de flexibilidad y potencia.
- ii. La selección de los ejercicios de la prueba está basada en experiencias de muchos años y es un extracto de los programas de Entrenamiento para el desarrollo de prerrequisitos de habilidades físicas para la ejecución.
- iii. Los ejercicios de la prueba para flexibilidad están enfocados en el nivel de desarrollo de la flexibilidad pasiva y activa de las caderas y hombros.
- iv. Los ejercicios de la prueba de las habilidades de potencia están basados en la determinación del nivel de desarrollo de la potencia explosiva, la resistencia especial de potencia, y el nivel de componentes estáticos y dinámicos de los ejercicios.
- v. El conocimiento actual acerca del nivel de educación en muchos países muestra que el desarrollo de los prerrequisitos de la Ejecución de **flexibilidad y potencia** deberían tener más atención.
- vi. Basado en su capacidad, los gimnastas tienen la posibilidad de obtener una calificación de 1.0 a 10.0 puntos en cada ejercicio. Tales procedimientos de control ofrecen la posibilidad de comparar el resultado personal con el mejor resultado para cada componente de la prueba.

2.- DE LA PARTE TÉCNICA (Habilidades técnicas)

Las pruebas de habilidades técnicas se realizarán tal como lo describe el Manual en sus secciones relativas a este ítem, considerando destrezas progresivas en cada uno de los aparatos en 10 niveles de dificultad.

<http://www.gymnastics.sport/site/pages/education-agegroup.php>

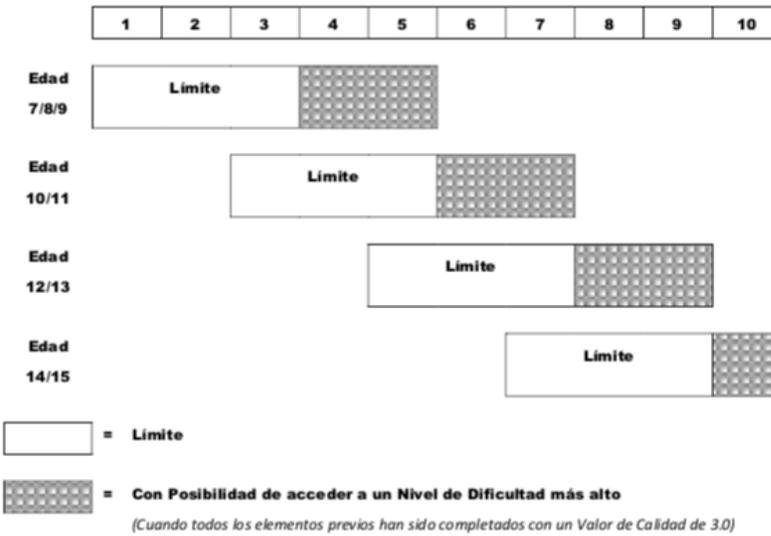
Cada categoría debe realizar las destrezas establecidas para cada grupo de edades que, al ser una progresión, se entiende, debe dominar las destrezas previas a las solicitadas.

En el caso de la Gimnasia Artística Femenina, la CT realizó una adaptación de las destrezas por cuanto se adjuntará el manual de habilidades una vez revisado en su última versión.

2.1

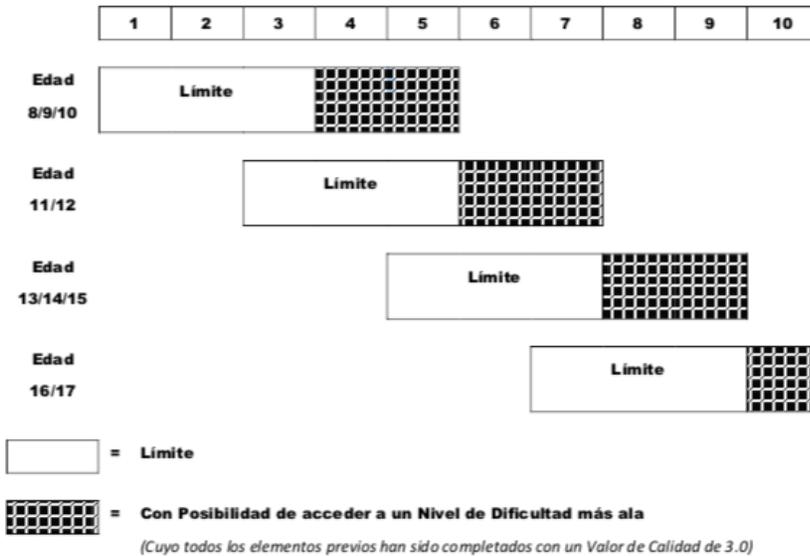
a. GAF

Nivel de Dificultad



b. GAM

Nivel de Dificultad



2.2.- PONDERACIONES DE EVALUACIÓN TÉCNICA:

Estas serán con una pauta de 0, 1, 2, 3 y 4 puntos en donde cada nota significa lo siguiente:

- i. 0: No completado. El elemento que se intenta no es reconocido
- ii. 1: El elemento que se intenta es apenas reconocible. Ejecución técnica mala, incorrecta posición del cuerpo (postura) o caída.
- iii. 2: Las características técnicas básicas han sido logradas. Pobre técnica y ejecución, paso o salto.
- iv. 3: El elemento es ejecutado con buena técnica y ejecución; es controlado. Puede ser introducido en un ejercicio de competencia.
- v. 4: El elemento es ejecutado con muy buena técnica y ejecución. No hay errores de aterrizaje.

Consultas: GAF: gaf@gimnasiachile.cl
GAM: gam@gimnasiachile.cl



ÁREA TÉCNICA
FENAGICHI