

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

PROGRAMA DE DESARROLLO y ALTA COMPETICIÓN PARA GRUPOS DE EDAD

En

Gimnasia Rítmica

Autores Principales

Helena Dias

Nadya Aleksandrova

Dra. Eunice Lebre

Dra. Marta Bobo

Hardy Fink

Traducción: Dra. Marta Bobo y Dra. Laura VIVEROS y Helena DIAS

1ª Edición Española Abril 2015

2ª Edición Española Febrero 2016

3ª Edición Española December 2016

4ª Edición Española June 2017

5ª Edición Española Febrero 2018

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Índice

1	Agradecimientos	Page 4
2	Mensaje del Presidente de la FIG, Señor Morinari Watanabe	Page 5
3	Mensaje del Director de los Programas de Educación y Academia - Hardy FINK	Page 6
4	Visión de conjunto y Filosofía del Programa de Desarrollo de Grupos de Edad FIG	Page 9
5	Resumen del Desarrollo del Rendimiento a Largo Plazo de las Gimnastas	Page 13
6	Programa de Competición – Ejercicios Obligatorios y Requisitos Optativos	Page 19
7	Ejercicios Obligatorios y Requisitos Optativos	Page 25
8	Programa de la Prueba de la Habilidad Física y Técnica	Page 41
9	Programa de la Desarrollo de la Habilidad de Ballet y Test	Page 69
10	Perfiles de Adquisición de Habilidades	Page 75

En caso de discrepancias en la interpretación entre alguna de estas lenguas, prevalecerá el texto inglés.

Copyright Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) – 2018
Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Agradecimientos

Muchas personas han contribuido en la preparación, desarrollo y contenido de este Programa para Grupos de Edad de la FIG en Gimnasia Rítmica. Con el apoyo del Presidente de la FIG, Prof. Bruno GRANDI, el proyecto se desarrolló inicialmente en gimnasia artística femenina y masculina con el objetivo de proporcionar un programa efectivo de desarrollo saludable y a largo plazo de los gimnastas.

El desarrollo e implementación de este Programa para Grupos de Edad FIG está parcialmente financiado por el Comité Olímpico Internacional (COI).

La filosofía y visión de conjunto en toda la preparación, diseño, formato y edición de este libro de Gimnasia Rítmica del PROGRAMA de DESARROLLO Y ALTA COMPETICIÓN PARA GRUPOS DE EDAD FIG es obra de:

Hardy FINK, Director de Educación y Programas de la Academia de la FIG

- Revisado en febrero 2016 por el Dr. Marta BOBO, Dayane CAMILLO, Liubov CHARKACHINA, Mónica GUZMAN, MD Katja KLEINVELDT, Dr. Maria de Lurdes CARVALHO, Mimi MASLEVA, Eva SERRANO, Marina SPEKT. November 2016 by Dr. Marta BOBO

El programa consiste de varias partes:

A. Un programa de Competición multinivel con ejercicios obligatorios y reglas para ejercicios optativos.

Autores Principales: **Helena DIAS**
Nadya ALEKSANDROVA
Dra. Eunice LEBRE
Dr. Marta BOBO

Traducción: **Dra. Marta BOBO y Dra. Laura VIVEROS y Helena DIAS**

B. Un programa multinivel de educación y pruebas de Habilidades técnicas y físicas.

Autores Principales: **Nadya ALEKSANDROVA**
Dra. Eunice LEBRE
Helena DIAS
Dr. Marta BOBO
Hardy FINK (Programa de Evaluación de Habilidades Físicas)

Traducción: **Dra. Marta BOBO**

C. Perfiles de Adquisición de Habilidades para cada aparato (del Programa de Academia FIG)

Desarrollado en 2006 (actualizado en 2010) por el Grupo de Expertos de la Academia FIG en Gimnasia Rítmica: Dra. Nota KLENTROU, Natalia GORBULINA, Nadya ALEKSANDROVA, Daniela DELLE CHIAE, Dr. Claude FERRAND, Hardy FINK

Mensaje del Presidente de la FIG, Morinari Watanabe

¡La gimnasia es un deporte mágico!

Al ver los aspirantes a podio competir durante los Campeonatos del mundo, podríamos creer que un doble salto extendido es tan fácil de realizar como un salto lateral tanto sus movimientos están tan bien controlados.

Nos hacen olvidar las miles de horas de entrenamiento invertidas para llegar a dominar esta acrobacia perfectamente.

Nos hacen olvidar que los movimientos humanos en la Tierra se rigen por las leyes de la física.

La gimnasia es un deporte maravilloso a condición de seguir unas etapas de progresión. El recorrido hacia el alto nivel debe hacerse siguiendo un itinerario respetuoso con la integridad física y psíquica del niño y del adolescente.

Como Federación internacional, es nuestro deber velar para que este deporte se mantenga como un factor de realización personal y proteger lo mejor posible a los jóvenes gimnastas contra el riesgo de lesiones severas.

Es desde esta óptica que a partir de 2002, bajo el liderazgo de Hardy Fink, la FIG ha instaurado un sistema de educación que ofrece las claves de un programa de desarrollo armonioso a aquellos que carecen de recursos.

Estas actividades pedagógicas han dado ya su fruto en numerosas regiones del mundo.

También quisiera dar prueba de mi respeto y mi reconocimiento a todos los que se implican en estos proyectos. ¡Ojalá que estas actividades y herramientas educativas sean una fuente de inspiración para todos!

¡Gracias a todos vosotros por contribuir a hacer de la gimnasia un deporte mágico!

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Morinari Watanabe', written in a cursive style.

Morinari Watanabe
Presidente de la FIG

Mensaje del Director de los Programas de Educación y Academia - Hardy Fink

Me complace poder presentar este Programa de Desarrollo y Competencia para Grupos de Edad FIG en forma definitiva con el acceso y la distribución en todo el mundo a través de la página web de la FIG.

Con el apoyo parcial del COI, este programa fue desarrollado y posteriormente presentado en numerosas sesiones de entrenamiento con entrenadores y expertos de todo el mundo. Después de las experiencias, el aprendizaje, la puesta en práctica y las consultas durante estas sesiones de entrenamiento, los programas de Grupos de Edad de GAF, GAV y RG han sido los que más revisiones y pruebas han tenido en todo el mundo durante un período de cinco años que cualquier otra iniciativa en la historia de la FIG. En consecuencia, estos manuales de grupos de edad han pasado por cinco ediciones en las que se han adoptado las recomendaciones y se han hecho mejoras.

Todos los aspectos de los programas - manuales técnicos, videos de todas las pruebas físicas y técnicas y de los ejercicios obligatorios, así como la música de los ejercicios - serán publicados o será accesible bajarlos desde la página web de la FIG (en Educación) en junio de 2017. Se extiende una enorme gratitud se extiende a Helena Dias, quien pasó meses preparando los videos de ejercicios obligatorios con sus gimnastas.

El programa completo está destinado para servir a un atleta centrado, "una receta" para inexpertos y para las federaciones que no tienen la experiencia ni los recursos para desarrollar sus propios programas. Tiene la intención de preparar gimnastas de manera segura y sistemática hacia el alto rendimiento por debajo del nivel junior. Nuestras modalidades de gimnasia han evolucionado en los últimos 40 o 50 años de estar basadas en adultos a aquellos en los que el entrenamiento intensivo de niños se ha convertido en la norma. Son los adultos los que le dicen a los niños qué hacer y cuanto que hacer y muy a menudo se ignora la salud, la seguridad y el cuidado de los hijos. El Programa de Grupos de Edad FIG se enfoca en la calidad de ejecución y la salud de los niños antes que en la dificultad. La Dificultad Superior puede ser entrenada a edades tempranas en condiciones seguras, pero no debe ser incluida en los ejercicios de competencia.

No existe la intención de que las federaciones deban adoptar alguna parte de este Programa de Grupos de Edad FIG. Pero será un recurso de enorme valor y "una receta" para aquellos que no tienen un programa propio. En cuanto a la parte de la competencia del programa, es la primera vez que hay un conjunto común de reglas de competencia de grupos de edad disponibles en todo el mundo y esto tiene el potencial de proporcionar una variedad de ventajas y oportunidades.

Por consiguiente, tengo el placer poder de hacer este anuncio:

- **Las reglas de competencia de los niveles 3 y 4 de Alta Competencia (AC3 y AC4) son altamente recomendadas para todas las competencias internacionales de Grupo de Edades.**
- **Para aquellas competencias que requieren aprobación de la FIG, las reglas para AC3 y AC4 muy pronto serán obligatorias.**
- **Debido a que la AC4 se superpone con las edades Junior de la FIG, ningún gimnasta puede competir como Junior y como gimnasta de Grupos de Edad en el mismo año.**

Muchos países seguirán utilizando sus propias reglas de competencia diseñadas para sus propios programas dentro de sus países, pero comenzarán gradualmente a competir con las reglas del grupo de edad de la FIG cuando compitan a nivel internacional con otros países, independientemente del nivel.

Buena suerte a sus entrenadores y a sus gimnastas para un futuro seguro y exitoso.



Hardy Fink

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

VISIÓN DE CONJUNTO Y FLOSOFÍA

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Visión de conjunto y Filosofía del Programa FIG de Grupos de Edad

El rápido aumento en el contenido de la dificultad de las ejecuciones gimnásticas ha sido el resultado del incremento del volumen y la intensidad del entrenamiento en edades cada vez más tempranas. Al mismo tiempo, los entrenadores de los países líderes se hicieron más eficaces en la preparación técnica de sus gimnastas lo que representó un descenso en el número de entrenadores exitosos y programas basados en copiar a aquellos intentando atajar la preparación de sus gimnastas hacia la dificultad.

Este incremento en horas de entrenamiento y disminución en la edad de los niños/as para un entrenamiento de alta intensidad ha puesto en el punto de mira a nuestro deporte sometiéndolo a un mayor escrutinio y crítica por las profesiones médicas, educativas y de medios publicitarios quienes a menudo usan a la gimnasia como un ejemplo de prácticas de entrenamiento abusivas y excesivas.

Es importante para todos en el deporte asegurar que estas impresiones negativas son erróneas, aunque a menudo se dan casos que las corroboran. La FIG está trabajando vigorosamente en este sentido con cambios en las reglas que tienen consecuencias negativas y con la formación de entrenadores para mejorar su conocimiento y su efectividad sin causar perjuicio a los gimnastas bajo su cuidado.

El Programa de Desarrollo y Alta Competición FIG para Grupos de Edad es un esfuerzo para proporcionar una preparación física “lista para usarse”, una preparación técnica, y programas de competición para países con poca experiencia en gimnasia internacional contemporánea y para aquellos países que no tienen los recursos para desarrollar un programa propio.

- La atención se centra en la preparación a largo plazo segura y perfecta y en el desarrollo de los gimnastas hacia el alto rendimiento
- Este programa proporciona información para garantizar progresiones graduales y seguras.
- Este programa incorpora programas que pueden recomendarse a todos los niveles de entrenadores y a todas las federaciones.

Una información más detallada sobre la teoría, la técnica y la metodología de la enseñanza de todos los elementos que se presentan en este documento está disponible en el Programa de Academia de la FIG en sus tres niveles.

Información sobre el niño/a en crecimiento y la Gimnasia

Este programa FIG de Desarrollo y Alta competición para Grupos de Edad se vincula a los esfuerzos educativos del Programa de la Academia de la FIG. Dicho Programa se enfoca a la preparación segura y saludable en el desarrollo de jóvenes gimnastas hacia la excelencia de alto rendimiento. El fundamento para este enfoque proviene del documento de Crecimiento y Desarrollo contenido en el CD del Programa FIG de Grupos de Edad y distribuido por la FIG a todas las federaciones en el 2001 y nuevamente en el 2003. Algunas observaciones de este importante documento se presentan a continuación.

Es primordial para el entrenador entender que el periodo de edad entre 11-15 años es un momento crítico para nuestros gimnastas ya que esta es una etapa en la que los gimnastas son capaces de aprender habilidades complejas rápidamente, pero simultáneamente son susceptibles de sufrir lesiones físicas debilitantes agudas, crónicas o por sobreuso, y daño emocional y psicológico.

- Los gimnastas en este periodo de edad tienen las placas de crecimiento abiertas (cartílago en lugar de hueso) al final de cada hueso largo en el esqueleto así como en cualquier lugar donde un tendón se fija a un hueso. Estas placas son susceptibles de lesión por torsión y fuerzas de compresión excesivas o repetitivas. Es por ello que:
 - Debe proporcionarse un tiempo adecuado de recuperación.
 - Debe reducirse el número de cargas de alto impacto.
 - No se deben permitir aterrizajes con giros o mortales incompletos.
 - Se deben usar superficies suaves para los aterrizajes.
- Los gimnastas en este periodo de edad experimentarán un crecimiento acelerado (pico de crecimiento de estatura PHV).
 - Todas las partes del cuerpo y los sistemas del cuerpo crecen a diferentes velocidades y esto puede conducir a torpeza y pérdida de algunas habilidades.
 - Serán menos flexibles a medida que los huesos crezcan y pongan en tensión los músculos y tendones bajo estiramiento.
- Los gimnastas en este periodo de edad experimentarán un periodo de incremento de peso acelerado poco tiempo después del PHV (pico de aumento de peso PWV).
 - Ganarán peso más rápido que fuerza y por ello perderán temporalmente fuerza relativa.
 - No deberán someterse a una dieta restrictiva; deben comer óptimamente para un crecimiento óptimo y sano.
- Los gimnastas en este periodo de edad no tienen su sistema anaeróbico láctico maduro; y el deporte de la gimnasia es predominantemente anaeróbico.
- Los gimnastas exitosos casi siempre maduran tardíamente.
 - Una maduración tardía y una talla más pequeña en esa edad pueden conducir a sentimientos de inferioridad y una baja autoestima.
 - Las placas de crecimiento están abiertas y son susceptibles de lesiones prolongadas en el tiempo.
 - Los gimnastas en este periodo de edad deberían enfocarse principalmente al aprendizaje y menos a la competición. Las Competiciones internacionales pueden introducirse pero el enfoque debe ser en elementos de base perfectamente ejecutados, y deberían usarse reglas tales como las presentadas dentro de este documento que modifiquen las expectativas de dificultad.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

RESUMEN DEL DESARROLLO DEL RENDIMIENTO A LARGO PLAZO DE LAS GIMNASTAS

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fax: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Desarrollo del Rendimiento a largo plazo de las Gimnastas

Para la preservación y aceptación duradera de nuestro deporte, se requiere una preparación sistemática a largo plazo de las gimnastas, que tome en consideración el crecimiento y los principios de maduración.

Desviarse de dicho sistema de preparación, al esforzarse por una especialización temprana o por ejecutar elementos de alta Dificultad prematuramente, no sirve a los gimnastas y contribuye a ejecuciones antiestéticas, lesiones y a un rechazo de nuestro deporte por el público. Entrenadores que por cualquier razón, practican tal comportamiento, pueden ocasionalmente lograr buenos resultados pero a la larga, tal método no será exitoso y dará lugar a un desgaste severo.

Durante el desarrollo del rendimiento a largo plazo, la habilidad de carga en general, y la habilidad de carga del sistema motor y de soporte en particular tienen una posición central. Durante su actividad previa y actual como entrenador, Dieter Hoffman ha tenido experiencias positivas con un punto de vista común hacia el desarrollo del rendimiento sistemático de atletas, con entrenadores, médicos, gimnastas y sus tutores. Sus experiencias en gimnasia artística pueden transferirse a la gimnasia rítmica.

Este esfuerzo común debería estar concentrado en aspectos esenciales:

- Un incremento sistemático de las cargas con el propósito de crear una capacidad de carga a largo plazo y duradera del sistema motor y de soporte.
- Un desarrollo elevado de los prerrequisitos (flexibilidad, potencia, estructuras básicas) para limitar los efectos de las cargas negativas de altas repeticiones de movimiento y técnicas imperfectas (posición ineficiente de las articulaciones).
- Promover y alentar la educación de los gimnastas de all-around para poder garantizar el equilibrio de las cargas (desmontes, apoyos, suspensiones).
- El uso sistemático y gradual de la "fase de aprendizaje motora favorable" en el desarrollo del rendimiento a largo plazo.
- Coordinar con la alta responsabilidad de una cadena de personas: gimnasta – entrenador – médico – fisioterapeuta.
- Garantizar una segura y continua proporción de entrenamiento, competencias y fases de compensación.
- Uso extensivo de equipo metódico (equipo auxiliar) en el proceso de entrenamiento y poner gran atención a este aspecto en la construcción de los salones de entrenamiento.

«Los salones de entrenamiento son centros de educación, no salones de Competencia.»

Esta Filosofía de la gimnasia ha tocado nuevamente a nuestro deporte:

«La Gimnasia es complicada, no porque deba ser difícil sino porque tiene que ser Hermosa»

Los autores de este programa confían en que los entrenadores y atletas aceptarán esta asistencia y encontrarán un apoyo bien fundado en esto.

Etapas y características esenciales del Desarrollo del Rendimiento a largo plazo (LTPD)

	Entrenamiento básico (BT)		Entrenamiento preparatorio (PT)		Entrenamiento Avanzado (AT)		Entrenamiento de alta Ejecución (HPT)
	niñas Edad 6/7	niñas Edad 8/9	niñas Edad niños - 9/10	niñas Edad 11/12	niñas Edad niñas 13/14	niñas Edad 15/16	niñas Edad niñas 16/17→
Practicar y aprender para entrenar	1. Entrenar frecuentemente 2. Crear y aprender prerequisites		Entrenando para educación 1. Crear prerequisites 2. Aprendizaje 3. Competencias y controles en atletismo y técnica 4. Entrenar dentro del programade competencia		1. Entrenando para educación / Aprendizaje 2. Entrenando para el programa de Campeonatos del Mundo		1. Entrenando para competencias 2. Entrenando para un desarrollo futuro
Unidad de entrenamiento	1-2 veces / semana	2-3 veces / semana	4-5 x 2.5 hrs / semana	5-6 x 3 hrs / sem	6-7 x 3 hrs / sem	8x 3 hrs/sem	9 – 10 veces / semana
Cantidad de entrenamiento	1.5 horas cada	2 horas cada	aprox. 14 hrs	aprox. 18 hrs	aprox. 21 hrs	aprox. 24 hrs	aprox. 27-30 hrs

Metodología Básica LTPD

	BT	PT	AT	HPT
Prerrequisitos				
Flexibilidad	+++	+++	Mantener	Mantener
Potencia	++	++	+++	+++
Técnica / estructuras básicas	+++	+++	+++	+++...
Aprendizaje	Prerrequisitos técnicos motores	+++	+++	+++
Refinamiento	Ejecución exacta de movimientos	+++	+++	+++
Entrenamiento de Ejercicios / Estabilización	+	++	+++	+++

Características Específicas de Entrenamiento en las etapas del LTPD

BT Entrenamiento Básico	PT Entrenamiento Preparatorio	AT Entrenamiento Avanzado	HPT Entrenamiento de Alta Ejecución
<p>1. etapa (Edad 7)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Talento para el deporte (compatibilidad)- introducir horas de Entrenamiento. • Ganar el interés de niños (as) sanos, inteligentes y físicamente compatibles para un entrenamiento frecuente. • Selecciones anuales! <p>2. etapa (Edad 8-9)</p> <p>Más precisa definición de metas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Buena voluntad de los padres para apoyar. - estado de salud / psique - capacidad intelectual - motivación personal hacia la gimnasia artística - checar para determinar la capacidad para desarrollar prerrequisitos generales. - habilidad motora - velocidad /agilidad / capacidad de reacción - flexibilidad, fuerza y potencia - aspectos psicológicos – pedagógicos , tales como el valor, miedo - capacidad de expresión <p>3. etapa (Edad 9, para selecciones, también edad 10)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adquisición de prerrequisitos gimnásticos generales • desarrollo de los prerrequisitos de aparato • desarrollo de las primeras habilidades básicas de aparato 	<p>1. etapa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Más desarrollo de los prerrequisitos generales • Moldeado del control corporal con medios generales y específicos durante la fase preferida de aprendizaje (antes de la pubertad) tomando en consideración el desarrollo y vulnerabilidad del sistema de soporte y motor. • Lograr un repertorio total básico de habilidades. • Crear las condiciones para resistir una Competencia competición (obligatoria + ejercicio optativo) • Desarrollo de salud física para un Entrenamiento diario intenso y efectivo. • Preparación para los requerimientos de Competencia para la siguiente clase más alta / etapa. <p>2. etapa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preservación de la habilidad de carga en la fase juvenil con habilidades gimnásticas versátiles, generales y básicas. • Refinamiento de los prerrequisitos generales y específicos tales como la potencia → (fase favorable para el desarrollo de potenciales de potencia generales y específicos→ y flexibilidad, patrones motores técnicos básicos) • Uso de condiciones individuales para la preparación de todos los elementos de los ejercicios obligatorios y optativos • Estabilización de habilidades en las rutinas de competencia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Transferencia de prerrequisitos de alto nivel a todos los elementos de la ejecución gimnástica (Dificultad, técnicas, estabilidad) para competencia internacional. • Alta complejidad de las habilidades con todos los aparatos • ...y desarrollo de ejecuciones para las finales. • Creación de prerrequisitos para el requerido incremento de Entrenamiento de la carga (con un incremento sistemático de todos los factores de la carga). • Para las demandas de un Campeonato Mundial o ciclo Olímpico. • Adaptación al contenido y frecuencia de un Campeonato Mundial y lo específico de las competiciones • <u>La meta es:</u> preparar y garantizar un inicio satisfactori 	<p><u>La meta es:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Una participación exitosa y asegurar las metas para competencias internacionales más principales e importantes: J.O; Camp. Mundial; Campeonatos Continentales y torneos internacionales. • Este desarrollo está basado en el pronóstico Básico para la Ejecución de Camp. Mundial (Dificultad, técnica, estabilidad) y su continuo cambio de especificación del nivel mundial y aplicación actual de los códigos. • Alta demanda de complejidad para: prerrequisitos (potencia, flexibilidad, base técnica); nivel técnico más alto – mejores soluciones técnicas, ejecuciones extremas, nivel alto de Dificultad responsables de Iso elevados niveles de dificultad, uso efectivo de las bonificaciones y alta estabilidad. <p>TBS = Estructuras Técnicas Básicas TN = Norma para Técnica AN = Norma para Atletismo Pr = prerrequisitos</p>

Resumen de Información sobre el Desarrollo del Rendimiento a largo plazo

- Completar las tareas en las etapas individuales y la preparación mental y física son el criterio para avanzar al siguiente nivel superior.
- Las tareas relacionadas con la edad deberán ser consideradas desde un desarrollo biológico y no por la edad cronológica.
- La meta del **Entrenamiento Básico** es la de desarrollar prerrequisitos fundamentales y específicos del deporte; especialmente la regulación del movimiento y los prerrequisitos neuromusculares.
- La meta del **Entrenamiento Preparatorio** es la de incrementar el nivel de los prerrequisitos generales y específicos (coordinación, técnica, velocidad, flexibilidad, potencia, etc.) e incrementar la capacidad de carga.
- La meta del **Entrenamiento Avanzado** es la de desarrollar una transferencia sistemática desde el Entrenamiento de grupos de edad al entrenamiento de alto rendimiento. Se trata de asegurar la conexión con el nivel internacional a través de un incremento sistemático de las demandas específicas de entrenamiento.
- **El Entrenamiento Preparatorio** básicamente difiere del de **Alto Rendimiento**:
 - Tiene un carácter específico. Los prerrequisitos de rendimiento para el mayor desarrollo del deporte están siendo desarrollados y se crean los prerrequisitos para un mayor incremento de las demandas de entrenamiento y capacidad de carga.
- La meta de la planeación de rendimiento a largo plazo es:
 - Crear prerrequisitos (flexibilidad, potencia, estructuras básicas técnicas), que son necesarios para un incremento estable y continuo de la ejecución específica.

No son las metas de Competencia, sino las metas educacionales para las habilidades técnicas y físicas las que son prioridad.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

Gimnasia Rítmica Programa de Competición

Ejercicios Obligatorios

y

Requisitos Optativos

Avenue de la Gare 12, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Introducción

Este Programa de Competición en Gimnasia Rítmica se diseñó para brindar oportunidades de Competición a gimnastas de todas las edades y de todos los niveles. Las niñas y mujeres hacen gimnasia por razones muy diferentes, todas ellas igualmente válidas y bienvenidas.

Es complicado que un único conjunto de reglas sirva tanto a las necesidades de la gimnasta de nivel recreativo, que desea competir ocasionalmente para permanecer motivada y para probarse a sí misma contra otras, y sirva a las necesidades de la gimnasta de alto rendimiento que desea representar a su país en un escenario internacional. Además, algunas gimnastas pueden iniciarse en una temprana infancia mientras que otras no tienen oportunidades o exposición al deporte hasta que están en su juventud. Es importante, de alguna manera, mantener a todas estas gimnastas en el deporte proporcionándoles una participación significativa y oportunidades de éxito.

Este programa divide a las participantes y sus oportunidades en dos grupos; un grupo de Participación y un grupo de Alta Competición. El grupo de Participación tiene cuatro Clases de Competición; cada una dividida en múltiples agrupaciones de edad que permiten participar a todas, tanto las que se inician tempranamente como a las que lo hacen más tarde. Las primeras dos Clases de Competición incluyen ejercicios obligatorios que también son apropiados para el grupo de Alta competición pero solo en edades específicas y limitadas.

El grupo de Alta Competición está dividido en cuatro Clases de Competiciones progresivas. Las Clases AC1 y AC2 son las mismas que para el grupo de Participación. Luego, el grupo de Alta Competición avanza en complejidad hasta las últimas dos Clases de Competición siendo estas los niveles Pre-Junior (AC3) y Junior 1er año (AC4). Las cuatro Clases de Competición para el grupo de Alta Competición incluyen ejercicios obligatorios. La experiencia ha demostrado que los ejercicios obligatorios sirven para dirigir el entrenamiento hacia el alto rendimiento y, adicionalmente, sirven como una forma de educación y control para los entrenadores. Algunas federaciones pueden optar por competir con los ejercicios obligatorios o, con una composición libre con los mismos elementos obligatorios y música dadas por la FIG.

Nota:

- Las múltiples edades en los Niveles de Participación permiten una iniciación tardía en la Gimnasia y más años de participación en el deporte. El número de grupos de edad puede resultar excesivo para las federaciones con pocas participantes. Los diferentes grupos de edades pueden competir juntos pero se premiarán por separado.
- Los Ejercicios Obligatorios de la clase 1 y la clase 2 deberán formar la misma base de cualquier Competición gimnástica y deberán, por lo tanto, ser los mismos. Algunas federaciones pueden proponer ejercicios obligatorios más simples para los Niveles de Participación o eliminar los elementos de mayor riesgo.
- Algunas categorías se sobreponen con las edades actuales del nivel Junior FIG. Este programa permite a gimnastas de esas edades competir significativamente sin tener que avanzar a las reglas de niveles Junior FIG antes de estar preparadas. El nivel Junior en este documento utiliza las reglas Junior FIG pero recomienda una opción para las federaciones donde la edad se extienda para evitar ser forzadas a alcanzar un nivel Senior antes de estar preparadas.

Una visión general de la estructura de la competición y del programa se presenta a continuación:

Programa del Grupo de Edades FIG – Estructura y Programa de Competición Gimnasia Rítmica

Grupo de Participación			Grupo de Alta Competición		
Clase P1	Edad ≥6 7-8; 9-11; 12-14; 15+	1x Obligatorio (Grupo)	Clase AC1	Edad 7 - 8	1x Obligatorio (Grupo)
Clase P2	Edad ≥8 9-10; 11-12; 13-14; 15+	1x Obligatorio (Grupo)	Clase AC2	Edad 9 - 10	1x Obligatorio (Grupo y/o Individual)
Clase P3	Edad ≥10 11-12; 13-14; 15+	1x Optativo con reglas AC2			
Clase P4	Edad ≥13 13-14; 15+	1x Optativo con reglas AC3			
			Clase AC3	Edad 11 - 12	1x Obligatorio 1x Optativo (Grupo y/o Individual)
			Clase AC4	Edad 13 - 14	Conjunto: 1x Obligatorio 1x Optativo Individual: 1x Obligatorio 2x Optativos

Nota: La Edad Junior de la FIG (13-15) se superpone con la Clase AC4 en este Programa de Competición atendiendo a los intereses de desarrollo.

Rutinas de aparatos para los Grupos de Participación e de Alta Competición

Grupo de Participación	Sólo Conjunto	Grupo de Alta Competición	Conjunto	Individual
Clase P1	Manos Libres	AC1	Manos Libres	
Clase P2 / Clase P3	Pelota y Cuerda	AC2	Pelota y Cuerda	Pelota o Aro
Clase P4	Aro y Cuerda	AC3	Aro y Cuerda	Mazas y Aro
		AC4	Aro y Pelota	Cuerda, Pelota y Cinta

Reglamento General

Artículo 1 Edades de Competición

- a. La elegibilidad de la edad de las gimnastas estará basada en su edad a 31 de Diciembre del año de la competición.
- b. Se recomienda que las gimnastas menores de 7 años no participen en campeonatos formales.
- c. Una gimnasta que esté por debajo de la edad mínima para su Clase de Competición puede participar en esta categoría con la aprobación del comité técnico apropiado. Tal permiso deberá ser otorgado antes de la fecha límite de registro (inscripción) para la competición.

Artículo 2 Reglas Generales del Juicio

- a. En todas las Clases de Competición a nivel Nacional, cada miembro del panel de jueces puntuará ambas, la Dificultad D y la Ejecución E, a no ser que se asignen más de cuatro jueces al evento.
- b. Las deducciones de ejecución y artístico serán las siguientes. Estas se deducen de la nota máxima de Ejecución que son 10.00 puntos.

Clase P 1, 2, 3, 4 & AC 1, 2

Falta pequeña	= 0.10
Falta media	= 0.20
Falta grande	= 0.30
Caída o pérdida del aparato	= 0.50

Clase AC 3, 4

Falta pequeña	= 0.10
Falta media	= 0.30
Falta grande	= 0.50
Caída o pérdida del aparato	= 0.70

- c. La música y de lo artístico son evaluados como parte de la nota de ejecución hasta lo máximo de 1.0 punto de deducciones.
- d. El valor de un elemento se reconoce aunque se ejecute con errores a no ser que los errores sean tan extremos que modifiquen el carácter del elemento.
- e. La nota de Dificultad se calcula por la suma del contenido de las exigencias expuestas para cada ejercicio. Cada requisito tiene un valor de 0.3 puntos.

Artículo 3

- a. **Requisitos:** Cada requisito del ejercicio obligatorio y del ejercicio optativo tiene un valor de 0.3 puntos en todos los grupos de edad. La penalización por cada requisito en falta es de 0.3 puntos que se restan a la nota de Dificultad.
- b. **Ejercicios Obligatorios:** La selección de elementos para los ejercicios obligatorios está estipulada y debe ejecutarse de acuerdo con el ejemplo que se muestra en el video.
- c. **Ejercicios Optativos:** Las gimnastas pueden decidir si utilizan parte o todo el ejercicio obligatorio para su ejercicio optativo y tienen que utilizar la música obligatoria asignada al aparato. La música optativa debe respetar lo que está estipulado en el Código de Puntuación.
- d. **Elección de aparatos:** Si las gimnastas en AC3 o AC4 eligen ejecutar el ejercicio obligatorio con un aparato, el ejercicio optativo tendrá que ejecutarse con el otro aparato del programa (o con los otros dos aparatos en el caso de AC4). Sin embargo, como estipula el apartado superior "c", se podrá utilizar el ejercicio obligatorio si se desea. En cualquier caso las exigencias de los ejercicios deben ser respetadas.

Nota Final

La nota final en los ejercicios obligatorios se calcula sumando la nota de dificultad D y la nota de ejecución E. La nota final se mostrará al público, y cuando sea posible también se mostrarán las parciales de D y E.

Artículo 4: Exigencias de los Ejercicios para Grupos de Edad Obligatorios

Edad	Grupo Obligatorio	Valor	Individual Obligatorio	Valor
Clases P1 y AC1 7-8	Conjunto Ejercicio Manos Libres – máx. 50" 3 dificultades corporales (1 cada grupo) (3 x 0.30) 2 elementos acrobáticos (2 x 0.30) 2 series de pasos de danza (2 x 0.30) 1 onda corporal (1x 0.30) 3 Colaboraciones (3 x 0.30)	3.30	NO HAY EN ESTE NIVEL	-----
Clases P2 y AC2 y Clase P3 solo optativo 9-10	Dúo, Trio o + max 5 – pelota o cuerda 3 dificultades corporales (1 cada grupo) (3 x 0.30) 1 onda corporal (1 x 0.30) 3 elementos acrobáticos (3 x 0.30) 1 serie de pasos de danza (1 x 0.30) 3 colaboraciones (3 x 0.30) 1 colaboración con uno elemento dinámico de rotación del cuerpo (1 x 0.30) 1 intercambio (1 x 0.30) Grupos Técnicos de Aparatos - 1 cada grupo (0.30 valor global)	4.20	Ejercicio Individual: Pelota o Aro 3 dificultades corporales con aparato (1 cada grupo, 1 con la mano no dominante) (3 x 0.30) 3 elementos acrobáticos (3 x 0.30) 2 series de pasos de danza (2 x 0.30) 1 DER con una rotación (1 x 0.30) 1 onda corporal (1 x 0.30) Grupos Técnicos de Aparatos - 1 cada grupo (0.30 valor global)	3.30
Clase AC3 y Clase P4 solo optativo 11-12	Dúo, Trio o + max 5 – aro o cuerda – duración de ejercicio - min.1'30"-max.2' 3 dificultades corporales (1 cada grupo) (3 x 0.30) 1 onda corporal (1 x 0.30) 2 intercambios (2 x 0.30) 1 serie de pasos de danza (1 x 0.30) 1 DER mín. (1 x 0.30) 3 colaboraciones (3 x 0.30) 3 colaboraciones con uno elemento dinámico de rotación del cuerpo (3 x 0.30) Grupos Técnicos de Aparatos - 1 cada grupo (0.30 valor global)	4.50	Ejercicio Individual: Mazas y Aro - min 1'15"-max.1'30" 4 dificultades corporales con aparato (1 cada grupo+1, 2 con la mano no dominante) (4 x 0.30) 2 elementos acrobáticos (2 x 0.30) 2 series de pasos de danza (2 x 0.30) 1 DER (1 x 0.30) 1 onda corporal (1x 0.30) 1 apparatus difficulty (1 x 0.30) Grupos Técnicos de Aparatos - 1 cada grupo (0.30 valor global)	3.60
Clase AC4 13-14	Dúo, Trio o + max 5 – aro o pelota – duración de ejercicio - min.2'15"-max.2'30" 4 dificultades corporales (1 cada grupo) (4 x 0.30) 2 intercambios (2 x 0.30) 1 serie de pasos de danza (1 x 0.30) 1 DER mín. (1 x 0.30) 3 colaboraciones without rotation (3 x 0.30) 4 colaboraciones with rotation (4 x 0.30) Grupos Técnicos de Aparatos - 1 cada grupo (0.30 valor global)	4.80	Ejercicio Individual: Cuerda, Pelota y Cinta - - min 1'15"-max.1'30" 4 dificultades corporales con aparato (1 cada grupo+1, 2 con la mano no dominante) (4 x 0.3) 1 onda corporal (1 x 0.30) 2 series de pasos de danza (2 x 0.30) 2 DER (2 x 0.30) 2 apparatus difficulty (2 x 0.3) Grupos Técnicos de Aparatos - 1 cada grupo (0.3 valor global)	3.60

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

Gimnasia Rítmica Programa de Competición Exigencias Ejercicios Obligatorios

Para

Clases de Competición

Grupos de Participación – P1 y P2

Grupos de Alta Competición – AC1, AC2, AC3, AC4

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

Gimnasia Rítmica Programa de Competición








CLASE P1 y AC1

Ejercicios Obligatorios y Requisitos

Grupo de Participación: Edades 7-8; 9-10; 11-12; 13-14; ≥15
Grupo de Alta Competición – Edad 7-8

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Clase P1 (7+) y AC1 (7-8) – Contenido de los ejercicios obligatorios de CONJUNTO

Descripción	Valor	Faltas
1. Salto - Salto Corza. Brazos – uno adelante el otro lateral. 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> Falta de amplitud en la forma; Recepción pesada Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento Brazos en posición incorrecta
2. Equilibrio - pierna hacia adelante 90º - pierna de apoyo en la posición relevé, brazos en la posición “alongé”. Mantenga esta posición durante min 2 seg. 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> Falta de amplitud en la forma, forma ni definida ni mantenida Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento Pérdida de equilibrio: movimiento suplementario con desplazamiento
3. Rotación – “Retire-passé” rotación (360º), 3ª posición de los brazos. 	0.30	Falta de amplitud en la forma, forma ni definida ni mantenida Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento Apoyo del talón durante una parte de la rotación cuando se ejecuta en “relevé” Desplazamiento (deslizamiento) durante la rotación Eje del cuerpo no vertical y terminar con un paso
4 Onda Corporal Atrás – Equilibrio Dinámico – Brazos de arriba hacia atrás, terminando en relevé 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> Falta de extensión corporal Falta de coordinación de los brazos Onda corporal poco profunda
5. Dos Combinaciones de Pasos de Danza de acuerdo con el ritmo, carácter y tempo de la música- mínimo 8 segundos. 	2 x 0.30	<ul style="list-style-type: none"> No corresponden con el carácter de la música No corresponden con el ritmo No corresponden con el tempo Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento
6. Dos Elementos Acrobáticos – Voltereta adelante, atrás, o rueda lateral. 	2 x 0.30	<ul style="list-style-type: none"> Técnica no autorizada Recepción pesada Errores de ejecución
7. Tres Colaboraciones sin rotación del cuerpo – C 	3 x 0.30 Total 3.30	No todas las gimnastas participan Durante la Colaboración una o varias gimnastas están sin aparato o están inmóviles

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

Gimnasia Rítmica Programa de Competición


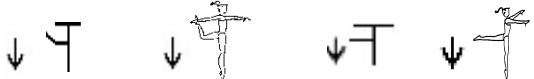




CLASE P2 y AC2

Ejercicios Obligatorios y Requisitos Optativos

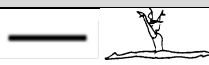
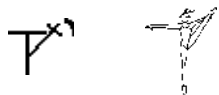



Grupo de Participación: Edades 9-10; 11-12; 13-14; 15+
Grupo de Alta Competición – Edad 9-10

Avenue de la Gare 12, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Clase P2 (9+) y Clase AX2 (9-10) – Contenido ejercicios CONJUNTOS obligatorios y requisitos ejercicios optativos

Descripción	Valor	Faltas
1. Salto - Zancada 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> Falta de amplitud en la forma; Recepción pesada Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento
2. Equilibrio – Pierna libre al nivel horizontal 90 °- Arabesque o “Attitude”, en pie plano. Tronco alineado. Mantener mínimo 2 segundos. 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> Falta de amplitud en la forma, forma ni definida ni mantenida Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento Pérdida de equilibrio: movimiento suplementario con desplazamiento
3. Rotación – Pivot 360° – Pierna libre estirada al nivel de la horizontal 90°. 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> Falta de amplitud en la forma, forma ni definida ni mantenida Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento Apoyo del talón durante una parte de la rotación cuando se ejecuta en “relevé” Desplazamiento (deslizamiento) durante la rotación Eje del cuerpo no vertical y terminar con un paso
4. Onda Corporal Posteroanterior – Equilibrio Dinámico, terminando en relevé.. 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> Falta de extensión corporal Falta de coordinación de los brazos Onda corporal poco profunda
5. Un Combinaciones de Pasos de Danza de acuerdo con el ritmo, carácter y tempo de la música- mínimo 8 segundos. S	0.30	<ul style="list-style-type: none"> No corresponden con el carácter de la música No corresponden con el ritmo No corresponden con el tempo Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento
6. Tres Elementos Acrobáticos – libre elección 	3 x 0.30	<ul style="list-style-type: none"> Técnica no autorizada Recepción pesada Errores de ejecución
7. Un Intercambio mínimo 4 metros o recorrer en suelo E 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> Trayectoria imprecisa y recuperación en vuelo Pérdida del aparato
8. Tres Colaboración sin Rotación corporal (la intención es utilizar las colaboraciones de 0.10 del Código de Puntuación) C	3 x 0.30	<ul style="list-style-type: none"> No todas las gimnastas participan Durante la Colaboración una o varias gimnastas están sin aparato o están inmóviles
9. Una Colaboración con Rotación corporal (la intención es utilizar las colaboraciones de 0.20 o 0.30 del Código de Puntuación) CR	0.30	<ul style="list-style-type: none"> No todas las gimnastas participan Durante la Colaboración una o varias gimnastas están sin aparato o están inmóviles
10. Grupos Técnicos de Aparatos - 1 cada grupo	0.30 Total 4.20	Todo los grupos Técnicos son necesario para tener el valor 0.30

Clase P2 (9+) y Clase AC2 (9-10) - Contenido ejercicios INDIVIDUALES obligatorios y requisitos ejercicios optativos

Descripción	Valor	Faltas
1. Salto - Zancada 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> Falta de amplitud en la forma; Recepción pesada Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento
2. Equilibrio - Pierna libre arriba en posición lateral con ayuda. Mantener mín .2 seg. 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> Falta de amplitud en la forma, forma ni definida ni mantenida Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento Pérdida de equilibrio: movimiento suplementario con desplazamiento
3. Rotación – Giro en Attitude (360 °). Pierna libre flexionada a la horizontal. . 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> Falta de amplitud en la forma, forma ni definida ni mantenida Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento Apoyo del talón durante una parte de la rotación cuando se ejecuta en “relevé” Desplazamiento (deslizamiento) durante la rotación Eje del cuerpo no vertical y terminar con un paso
4. Onda Corporal Anteroposterior – Equilibrio Dinámico con onda corporal total terminando en relevé 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> Falta de extensión corporal Falta de coordinación de los brazos Onda corporal poco profunda
5. Dos Combinaciones de Pasos de Danza de acuerdo con el ritmo, carácter y tempo de la música- mínimo 8 segundos. S	2 x 0.30	<ul style="list-style-type: none"> No corresponden con el carácter de la música No corresponden con el ritmo No corresponden con el tempo Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento
6. Tres Elementos Acrobáticos – libre elección 	3 x 0.30	<ul style="list-style-type: none"> Técnica no autorizada Recepción pesada Errores de ejecución
7. Un DER con un “chainé”. R	0.30	<ul style="list-style-type: none"> Trayectoria imprecisa y recuperación en vuelo Pérdida del aparato
8. Grupos Técnicos de Aparatos - 1 cada grupo	0.30 Total 3.30	Todo los grupos Técnicos son necesario para tener el valor 0.30

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

Gimnasia Rítmica Programa de Competición






CLASE AC3

Ejercicios Obligatorios y Requisitos Optativos





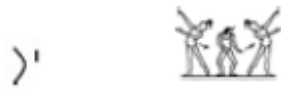

Grupo de Alta Competición – Edad 11-12

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Clase AC3 (11-12) - Contenido ejercicios de CONJUNTOS obligatorios y requisitos para ejercicios optativos

Descripción	Valor	Faltas
1. Salto – Salto corza con la pierna detrás flexionada 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> Falta de amplitud en la forma; Recepción pesada Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento
2. Equilibrio – Pierna libre flexionada a la horizontal “Attitude” y relevé. Mantener mínimo 2 segundos. 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> Falta de amplitud en la forma, forma ni definida ni mantenida Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento Pérdida de equilibrio: movimiento suplementario con desplazamiento
3. Rotación – «Fouetté» en passé. Tres rotaciones (360°+360°+360°). 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> Falta de amplitud en la forma, forma ni definida ni mantenida Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento Apoyo del talón durante una parte de la rotación cuando se ejecuta en “relevé” Desplazamiento (deslizamiento) durante la rotación Eje del cuerpo no vertical y terminar con un paso
4. Onda Corporal Anteroposterior o Posteroanterior terminando en relevé, Equilibrio Dinámico 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> Falta de extensión corporal Falta de coordinación de los brazos Onda corporal poco profunda
5. Un Combinaciones de Pasos de Danza de acuerdo con el ritmo, carácter y tempo de la música- mínimo 8 segundos. S	0.30	<ul style="list-style-type: none"> No corresponden con el carácter de la música No corresponden con el ritmo No corresponden con el tempo Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento
6. Un DER con dos rotaciones. R	0.30	<ul style="list-style-type: none"> Trayectoria imprecisa y recuperación en vuelo Pérdida del aparato
7. Dos Intercambios. Cada intercambio debe tener dos criterios diferentes que no pueden ser repetidos E 	2 x 0.30	<ul style="list-style-type: none"> Trayectoria imprecisa y recuperación en vuelo Pérdida del aparato
8. Tres Colaboración sin Rotación corporal. (la intención es utilizar las colaboraciones de 0.10 del Código de Puntuación). C	3 x 0.30	<ul style="list-style-type: none"> No todas las gimnastas participan Durante la Colaboración una o varias gimnastas están sin aparato o están inmóviles
9. Tres Colaboraciones con Rotación corporal (la intención es utilizar las colaboraciones de 0.20 o 0.30 del Código de Puntuación) CR	3 x 0.30	<ul style="list-style-type: none"> No todas las gimnastas participan Durante la Colaboración una o varias gimnastas están sin aparato o están inmóviles
10. Grupos Técnicos de Aparatos - 1 cada grupo Total 4.50	0.30 Total 4.50	Todo los grupos Técnicos son necesario para tener el valor 0.30

Clase AC3 (11-12) - Contenido ejercicios INDIVIDUALES obligatorios y requisitos ejercicios optativos

Descripción	Valor	Faltas
1. Salto - Zancada en círculo. 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> Falta de amplitud en la forma; Recepción pesada Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movim.
2. Equilibrio – Equilibrio en círculo y relevé – pierna libre elevada atrás en posición de spagat con rodilla flexionada. Pierna libre próxima cabeza. Mantener mín .2 seg. 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> Falta de amplitud en la forma, forma ni definida ni mantenida Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movim. Pérdida de equilibrio: movim. suplementario con desplazamiento Los brazos no están en 3ª posición
3. Rotación – Pierna libre con ayuda en posición de Spagat (360 °). Pierna libre extendida a 180 ° al frente. Tronco alineado. Pierna en rotación externa. 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> Falta de amplitud en la forma, forma ni definida ni mantenida Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento Apoyo del talón durante una parte de la rotación cuando se ejecuta en “relevé” Desplazamiento (deslizamiento) durante la rotación Eje del cuerpo no vertical y terminar con un paso
4. Equilibrio – Pierna libre arriba en posición de Spagat, cuerpo a nivel horizontal sin ayuda, en pie plano. Mantener mín .2 seg. 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> Falta de amplitud en la forma, forma ni definida ni mantenida Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movim. Pérdida de equilibrio: movim. suplementario con desplazamiento
5. Onda Corporal Lateral 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> Falta de extensión corporal Falta de coordinación de los brazos Onda corporal poco profunda
6. Dos Combinaciones de Pasos de Danza de acuerdo con el ritmo, carácter y tempo de la música- mínimo 8 segundos. S	2 x 0.30	<ul style="list-style-type: none"> No corresponden con el carácter de la música No corresponden con el ritmo No corresponden con el tempo Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento
7. Dos Elementos Acrobáticos – libre elección 	2 x 0.30	<ul style="list-style-type: none"> Técnica no autorizada Recepción pesada Errores de ejecución
8. Una dificultad de aparato. AD	0.30	<ul style="list-style-type: none"> Trayectoria imprecisa y recuperación en vuelo Pérdida del aparato
9. Un DER con dos rotaciones (1 “chainés y 1 voltareta adelante). R	0.30	<ul style="list-style-type: none"> Trayectoria imprecisa y recuperación en vuelo Pérdida del aparato
10. Grupos Técnicos de Aparatos - 1 cada grupo	0.30	Todo los grupos Técnicos son necesario para tener el valor 0.30
	Total 3.60	

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

Gimnasia Rítmica Programa de Competición



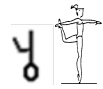


CLASE AC4

Ejercicios Obligatorios y Requisitos Optativos






Grupo de Alta Competición – Edad 13-14

Avenue de la Gare 12, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Class HP4 (13-14) - Contenido ejercicios de CONJUNTOS obligatorios y requisitos para ejercicios optativos

Descripción	Valor	Faltas
1. Salto –Salto en corza en círculo girando 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> Falta de amplitud en la forma; Recepción pesada Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento
2. Equilibrio - Pierna libre atrás en posición spagat; tronco a a horizontal, sin ayuda, en relevé. Mantener mín. 2 seg. 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> Falta de amplitud en la forma, forma ni definida ni mantenida Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento Pérdida de equilibrio: movimiento suplementario con desplazamiento
3. Rotación – Giro en Attitude (360 °). Pierna libre flexionada a la horizontal. La rodilla mín. a 90°. Tronco vertical, ligeramente adelantado. 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> Falta de amplitud en la forma, forma ni definida ni mantenida Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento Apoyo del talón durante una parte de la rotación cuando se ejecuta en “relevé” Desplazamiento (deslizamiento) durante la rotación Eje del cuerpo no vertical y terminar con un paso
4. Rotación - <i>Tour plongé (illusion)</i> adelante (360º). 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> el mismo que el número tres
5. Una Combinación de Pasos de Danza acordes al ritmo, carácter y tempo de la música. S	0.30	<ul style="list-style-type: none"> No corresponden con el carácter de la música No corresponden con el ritmo No corresponden con el tempo Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento
6. Dos Intercambios Cada intercambio debe ter dos criterios diferentes que no pueden ser repetidos 	2 x 0.30	<ul style="list-style-type: none"> Trayectoria imprecisa y recuperación en vuelo Pérdida del aparato
7. Un DER con dos rotaciones. R	0.30	<ul style="list-style-type: none"> Trayectoria imprecisa y recuperación en vuelo Pérdida del aparato
8. Tres Colaboración sin Rotación corporal (la intencion es utilizar las colaboraciones de 0.10 del Código de Puntuación). C	3 x 0.30	<ul style="list-style-type: none"> No todas las gimnastas participan Durante la Colaboración una o varias gimnastas están sin aparato o están inmóviles
9. Tres Colaboraciones con Rotación corporal (la intencion es utilizar las colaboraciones de 0.20 o 0.30 del Código de Puntuación). CR	3 x 0.30	<ul style="list-style-type: none"> No todas las gimnastas participan Durante la Colaboración una o varias gimnastas están sin aparato o están inmóviles
10. Una Colaboración con Rotación corporal (colaboración de 0.30 del Código de Puntuación)– CRR	0.30	<ul style="list-style-type: none"> No todas las gimnastas participan Durante la Colaboración una o varias gimnastas están sin aparato o están inmóviles
11. Grupos Técnicos de Aparatos - 1 cada grupo	0.30	Todo los grupos Técnicos son necesario para tener el valor 0.30
	Total 4.80	

Class HP4 (13-14) Contenido ejercicios INDIVIDUALES obligatorios y requisitos ejercicios optativos

Descripción	Valor	Faltas
1. Salto - Zancada girando 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> Falta de amplitud en la forma; Recepción pesada Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento
2. Equilibrio - Pierna libre atrás en posición spagat; tronco a horizontal, sin ayuda, en relevé. Mantener mín. 2 seg. 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> Falta de amplitud en la forma, forma ni definida ni mantenida Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento Pérdida de equilibrio: movimiento suplementario con desplazamiento
3. Rotación - «Fouetté» en passé. Cinco rotaciones (360°+360°+360°+360°+360°). 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> Falta de amplitud en la forma, forma ni definida ni mantenida Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento Apoyo del talón durante una parte de la rotación cuando se ejecuta en "relevé" Desplazamiento (deslizamiento) durante la rotación Eje del cuerpo no vertical y terminar con un paso
4. Rotación - Pierna libre arriba en posición de Spagat, cuerpo por debajo de la horiz., sin ayuda "Penché" (360 °). 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> Falta de amplitud en la forma, forma ni definida ni mantenida Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento Pérdida de equilibrio: movimiento suplementario con desplazamiento
5. Onda Corporal lateral 	0.30	<ul style="list-style-type: none"> Falta de extensión corporal Falta de coordinación de los brazos Onda corporal poco profunda
6. Dos Combinaciones de Pasos de Danza de acuerdo con el ritmo, carácter y tempo de la música- mínimo 8 segundos. S	2 x 0.30	<ul style="list-style-type: none"> No corresponden con el carácter de la música No corresponden con el ritmo No corresponden con el tempo Segmento corporal mantenido incorrectamente durante un movimiento
7. Dos DER con dos rotaciones. R	2 x 0.30	<ul style="list-style-type: none"> Trayectoria imprecisa y recuperación en vuelo Pérdida del aparato
8. Two Apparatus difficulty. AD	2 x 0.30	<ul style="list-style-type: none"> Trayectoria imprecisa y recuperación en vuelo Pérdida del aparato
9. Grupos Técnicos de Aparatos - 1 cada grupo	0.30 Total 3.30	Todo los grupos Técnicos son necesario para tener el valor 0.30

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

**PROGRAMA DE PRUEBA
DE HABILIDAD FISICA Y HABILIDAD TECNICA**

en

Gimnasia Rítmica

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

**PROGRAMA DE PRUEBA DE LA HABILIDAD
FÍSICA**
en
Gimnasia Rítmica

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

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

- La “PHF” muestra cuáles son las demandas para el desarrollo de las habilidades de flexibilidad y potencia.
- La selección de los ejercicios de la prueba se basa 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.
- Los ejercicios de la prueba para flexibilidad están enfocados al desarrollo de la flexibilidad pasiva y activa de las caderas y los hombros.
- 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.
- El conocimiento actual acerca del nivel de formación en muchos países muestra que al desarrollo de los prerrequisitos de la Ejecución de **flexibilidad y potencia** debería prestarse más atención.
- Atendiendo a su capacidad, las 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.

Entrenamiento Efectivo de la Habilidad Física

Se recuerda a los entrenadores la importancia de revisar los principios básicos de la adaptación de los tejidos con el entrenamiento de la fuerza, la flexibilidad, la potencia y la resistencia que se presentan en los programas de Academia de la FIG. Todos los tejidos (músculo, tendón, ligamento, hueso, cartílago, piel) y los sistemas del cuerpo se adaptan al estrés impuesto en el entrenamiento, durante el descanso y/o periodo de recuperación. La gimnasta debe prepararse gradualmente durante varios años para ser capaz de sostener y generar de forma segura las fuerzas requeridas en gimnasia rítmica durante las impulsiones o despegues, las recepciones (sobre todo las realizadas sobre una pierna) y los cambios en las posiciones dinámicas de rotación.

Guía y orden para el entrenamiento de la Fuerza	Principios para el entrenamiento de la Fuerza (para todos los tejidos)	Secuencia para el entrenamiento de la Fuerza y la Potencia
Entrenar para la seguridad – recepciones, músculos del tronco, propiocepción. Primero los grandes grupos musculares Equilibrio Muscular Patrones específicos de movimientos Fuerza máxima y velocidad (potencia)	Especificidad Progresión de la Carga Recuperación Reversibilidad Individualización Variabilidad Rendimiento Decreciente	Resistencia Muscular Velocidad con cargas bajas Hipertrofia Muscular Fuerza Específica Potencia - Fuerza con baja velocidad Potencia - Fuerza Máxima y velocidad máxima

Habilidades Físicas GIMNASIA F Nombre:

Resultados Test Ciudad:

Fecha: Fecha nac: Club:

Flexibilidad

Ejercicio	Conseguido	Puntos
1 Spagat Adel.		
2 Spagat Lat.		
3 Eleva Pierna Adel.		
4 Eleva Pierna Lat.		
5 Puente		
6 Inversión Adel.		
7 Inversión Atrás		
8 Alcançe mano		
9 Hombro		
Total Flexibilidad		

Fuerza

Ejercicio	Conseguido	Puntos
1 Salto Longitud		
2 Sprint		
3 Abdominales		
4 Equilibrio Invertido		
5 Elev. dorsal tronco		
6 Saltitos en cuerda		
Total Fuerza/Coordinación		

Coordinación

Total Flexibilidad	
Total Fuerza/Coord	
Total	
Clasificación	

1 Equilibrio		

Firma:

Test de Habilidades Físicas Gimnasia Rítmica

Flexibilidad

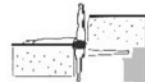
1. Spagat anteroposterior

2 Colchonetas 6 cm para alinear las caderas,
Colchonetas/ bloques hasta 30 cm

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0 (plano)	- 2 cm	- 4 cm	- 6 cm	- 8 cm	- 10 cm	- 15 cm	- 20 cm	- 25 cm	- 30 cm



Varias alturas hasta 30 cm



Protocolo del Test:

- La medición del spagat anteroposterior con elevación se realiza con la gimnasta plana sobre el suelo. Después se mide la altura de las colchonetas. No medir a la gimnasta en el suelo.
- La posición sin apoyo de las manos debe mantenerse durante 2 segundos. Las caderas tienen que estar perfectamente alineadas. La medición se hace en centímetros.
- El resultado se obtiene del promedio de la pierna izquierda y la pierna derecha.

2. Spagat Lateral

Colchones/Bloques hasta 30 cm

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0 (plano)	- 2 cm	- 4 cm	- 6 cm	- 8 cm	- 10 cm	- 15 cm	- 20 cm	- 25 cm	- 30 cm



Varias alturas hasta 30 cm

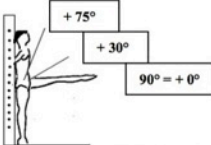
Protocolo del Test:

- La medición del spagat lateral con elevación se realiza con la gimnasta plana sobre el suelo. Después se mide la altura de las colchonetas. No medir a la gimnasta en el suelo.
- La posición sin apoyo de las manos debe mantenerse durante 2 segundos. Las piernas tienen que estar en línea recta. La medición se hace en centímetros.
- El resultado se obtiene del promedio de la pierna izquierda y la pierna derecha.

3. Elevación de la pierna al frente izquierda y derecha

Espalderas, Instrumento o tabla para medir ángulos

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0°	+5°	+10°	+20°	+30°	+40°	+50°	+60°	+70°	+75°



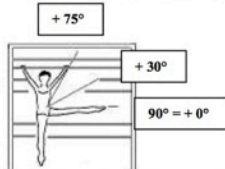
Protocolo del Test:

- Parada con la espalda recta contra la pared o espaldera o la viga, etc. Elevar una pierna al frente. Sostener 2 segundos.
- El ángulo por encima o por debajo de la horizontal se mide en grados, 90° = 1 punto.
- El resultado se obtiene del promedio de la pierna derecha e izquierda.

4. Elevación de pierna lateral – izquierda y derecha

Espalderas, instrumento o tabla para medir ángulos

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0°	+5°	+10°	+20°	+30°	+40°	+50°	+60°	+70°	+75°



Protocolo del test:

- La gimnasta en suspensión en la espaldera con el cuerpo en posición vertical. Una pierna elevada lateralmente. Sostener 2 segundos.
- El ángulo por encima o por debajo de la horizontal se mide en grados, 90° = 1 punto.
- El resultado se obtiene del promedio de la pierna derecha e izquierda.

5. Punteo

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pobre			satisfactorio			bueno			perfecto



Protocolo del test:

Valor de Calidad – brazos extendidos, piernas extendidas, flexibilidad en los hombros y no en la columna lumbar. Sostener 5 segundos. La nota disminuye si hay: brazos flexionados, piernas flexionadas, flexibilidad en columna lumbar, cabeza desalineada, falta de amplitud en los hombros.

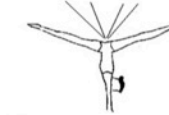
6. Inversión adelante

1 P.	2	3	4	5	6	7	8	9	10
45°/90°/15° Pérdida de ritmo grave					100°/135°/30° Pérdida de ritmo media				135°/170°/45° No hay pérdida de ritmo

45°



170°



90°



15°

45°

Comentarios:

A = Ángulo Spagat al inicio
S = Ángulo Spagat durante el puente
E = Ángulo Spagat al final

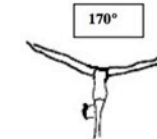
Los puntos 3/4/5 y 7/8/9 los determinan los evaluadores.

7. Inversión atrás

1 P.	2	3	4	5	6	7	8	9	10
60°/110°/15° Pérdida de ritmo grave					110°/135°/30° Pérdida de ritmo media				135°/170°/45° No hay pérdida de ritmo



110°



170°



45°

Comentarios:

A = Ángulo Spagat al inicio
S = Ángulo Spagat durante el puente
E = Ángulo Spagat al final

Los puntos 3/4/5 y 7/8/9 los determinan los evaluadores.

8. Flexión de tronco al frente

Banco, pica, cinta métrica

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0 cm	- 2 cm	- 3 cm	- 4 cm	- 5 cm	- 6 cm	- 8 cm	- 10 cm	- 12 cm	- 14 cm




Protocolo del test:

- De pie sobre el banco, sosteniendo una pica firmemente con las manos (manos separadas el ancho de los hombros), piernas extendidas. Flexionar el tronco al frente. Sostener la posición 2 segundos.
- Medir la distancia desde el borde del banco al tope de la pica.
- La medición se hace en centímetros.

±

9. Flexibilidad de hombros atrás

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4 cm	6 cm	8 cm	10 cm	12 cm	14 cm	16 cm	18 cm	20 cm	22 cm
									
Protocolo del test: <ul style="list-style-type: none"> • Ajustado sobre un tapiz de 30 cm, la cabeza colgando sobre el extremo del tapiz y el mentón, contra el tapete. • Sujete una barra con firmeza (con las manos cerradas) brazos a largura de los hombros, levante con brazos extendidos • Medir la distancia entre la barra (borde cercano a la gimnasta) y la pica. La medición se hace en centímetros. 									

10. Test de Equilibrio

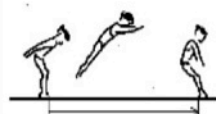
1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 sec	4 sec	6 sec	8 sec	10 sec	12 sec	14 sec	16 sec	18 sec	20 sec
Equilibrio sobre la media punta con ojos abiertos. – medido en segundos. Registrar el número de segundos que la gimnasta es capaz de mantenerse sobre la media punta. Edad 7-8 – sobre los dos pies juntos en relevé con los ojos abiertos Edad 9-10 – sobre cada pie con ojos abiertos (calcular la media de cada pierna) Edad 11+ – sobre cada pie con ojos abiertos y la pierna libre en posición de passe al frente (calcular la media de cada pierna) Para comenzar a registrar el tiempo la media punta tiene que tener suficiente altura. El registro se detiene si la gimnasta da pasos, realiza grandes oscilaciones, o el relevé no es suficientemente alto o no se pueda reconocer.									

Fuerza, potencia y resistencia

1. Salto de longitud

Cinta métrica

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Altura de alcance	AA +5 cm	AA +10 cm	AA +15 cm	AA +20 cm	AA +25 cm	AA +30 cm	AA +35 cm	AA +40 cm	AA +45 cm



Protocolo del test:

- Medir la altura de alcance (distancia recorrida) de parada (AA) de la gimnasta con los brazos y las manos completamente extendidos. También se puede obtener esta medida con la gimnasta acostada dorsal (con los tobillos flexionados) y medir la distancia desde los talones a la punta de los dedos de las manos.
- Medir la longitud de salto considerando la parte del cuerpo más cercana al despegue (incluyendo caída o paso atrás).

2. Velocidad 20 metros

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.5 seg	4.4 seg	4.3 seg	4.2 seg	4.1 seg	4.0 seg	3.9 seg	3.8 seg	3.7 seg	3.6 seg
4.1 seg	4.0 seg	3.9 seg	3.8 seg	3.7 seg	3.6 seg	3.5 seg	3.4 seg	3.3 seg	3.2 seg



Protocolo del test:

- 20 metros de carrera a máxima velocidad, la medición se hace en segundos. Idealmente se toman dos tiempos y se promedian para obtener el resultado.
- 1ª línea para gimnastas hasta los 12 años de edad
- 2ª línea para gimnastas entre los 13 y los 15 años de edad

3. Elevación de tronco al frente

Pelota de tenis o similar, cronómetro

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20x	22x	24x	26x	28x	30x	31x	32x	33x	34x



Protocolo del test:

- La gimnasta acostada dorsal sin que los hombros toquen el suelo, pies firmemente apoyados en el suelo y las rodillas flexionadas a 90º grados
- Brazos cruzados sobre el pecho. Las piernas sostienen la pelota de tenis.
- Flexionar el tronco al frente, los codos deben tocar los muslos en cada repetición. En el descenso los hombros no deben tocar el suelo o colchoneta.
- Contar el número de repeticiones en 60 segundos.

4. Sostener Parado de manos

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 seg	2 seg	3 seg	4 seg	5 seg	6 seg	7 seg	8 seg	9 seg	10 seg

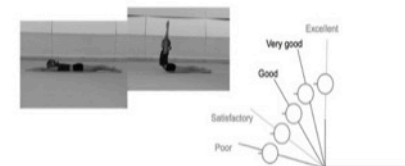


Protocolo del test:

- Parada de pie con el cuerpo completamente extendido, la cabeza entre los brazos, patear a parado de manos longitudinal en la viga baja.
- Medir el tiempo en segundos
- El valor de calidad debe mantenerse en 3.0 puntos o más arriba. El tiempo se detiene si la calidad de ejecución es menor.

5. Elevación dorsal del tronco

1 P.	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pobre			Satisfactoria			Buena		Muy buena	Excelente



Comentarios:

- Elevación del tronco desde posición decúbito prono; palmas de las manos hacia afuera
- El tronco tiene que mantenerse en la posición elevada durante 5 segundos

6. Test de Saltitos con la cuerda para resistencia y velocidad – saltitos con la cuerda, alternando pies durante 60 segundos

Edad	1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7-8	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
9-10	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
11-12	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110
13-14	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130

Protocolo del test:

- Contar el número de saltitos en 60 segundos.
- Deducir 5 saltitos del número total por cada parada o interrupción.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

**PROGRAMA DE PRUEBA DE LA HABILIDAD
TÉCNICA
en
Gimnasia Rítmica**

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Propósito del Desarrollo de la Habilidad Técnica y Programa de la Prueba (PHT) – (Prueba de la Habilidad Técnica)

- Las línea / estructuras de educación mostradas en la “PHT” y el incremento sistemático visible del nivel de dificultad, deberá contribuir a ayudar a las gimnastas a crear sistemáticamente prerrequisitos técnicos de ejecución que les permitan realizar con éxito ejercicios de mayor dificultad en edades de aprendizaje avanzadas.
- Es un programa que crea prerrequisitos técnicos y deberá ser un instrumento de control al mismo tiempo.
- La secuencia de educación / estructuras ilustra un camino que va desde “lo simple” a “lo complejo” y es esencialmente “abierto – finalizado”.
- Una gimnasta deberá avanzar al siguiente elemento solo si el nivel de dificultad previo se domina con un mínimo Valor de Calidad de 3.0
- La información que se muestra a continuación es el resultado de muchos años de experiencia en la formación de gimnastas de alto nivel, pero también de gimnastas de naciones con poca experiencia en este momento, y deberá servir como una guía.

Evaluación y sistema de control para la Prueba de Habilidad Técnica (PHT)

- En competiciones de control o sesiones de prueba con la **PHT** los gimnastas tienen la posibilidad de escoger un valor o nivel de dificultad de las secuencias listadas de habilidades basándose en sus niveles de ejecución existentes.
- En los niveles bajos, éste elemento puede ejecutarse dos veces; se considerará el mejor intento. Para gimnastas de nivel más alto, la ejecución debe limitarse a un solo intento.
- El resultado se calcula seleccionando el Valor de Nivel de la habilidad (por ejemplo: Valor de Nivel = VN 5) y esto es multiplicado con el Valor de Calidad dado por el entrenador o juez o evaluador (por ejemplo: Valor de Calidad = VC 3) **EJEMPLO: VN (5) X VC (3) = 15 PUNTOS.**

Información para la selección de los Niveles de Dificultad (ND) (Para las acciones corporales)

Nivel de Dificultad

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------

**Edad
7/8**



**Edad
9/10**



**Edad
11/12**

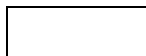


**Edad
13/14**



**Edad
15 +**



 = **Límite**

 = **Con Posibilidad de acceder a un Nivel de Dificultad más alto**

(Cuando todos los elementos previos han sido completados con un Valor de Calidad de 3.0)

Evaluación del Valor de Calidad (VC)

La evaluación de la calidad de ejecución técnica = Valor de Calidad VC es dada en incrementos desde 0 – 4 puntos. Para una evaluación más precisa de calidad, se pueden otorgar incrementos de medio punto (por ejemplo 1.5; 2.5; etc.)

- 0** = No completado. El elemento que se intenta no es reconocible.
 - 1** = El elemento que se intenta es apenas reconocible. Ejecución Técnica mala, incorrecta posición del cuerpo (postura) o caída.
 - 2** = Las características técnicas esenciales han sido logradas. Pobre técnica y Ejecución, paso o salto.
 - 3** = El elemento es mostrado con buena técnica y ejecución; es controlado. Puede ser introducido en un ejercicio de competición.
 - 4** = El elemento es mostrado con muy buena técnica y ejecución. No hay errores de desarrollo ni finalización.
- Elementos con Valor de Calidad = 3 pueden incluirse en competiciones domésticas y demuestran que la gimnasta está lista para competir con el ejercicio obligatorio u optativo que contiene dicho elemento
 - Sólo elementos con Valor de calidad = 4 deben ser incluirse en competiciones internacionales esta filosofía y concepto se aplican también a elementos que no están en las tablas de las pruebas técnicas – por ejemplo todos los elementos de la tabla de los perfiles de adquisición de habilidades presentada al final de este libro y cualquier otro elemento que no esté aquí contenido.

Prueba Tecnica Resultados PARTE 1

Data:

Nome:

Fecha de nacimiento:

Clube: Edad:

Corporale, Música, Ballet	Declarado nivel de dificultad (ND)	Valor Calidad(VC)	Resultado ND x VC	Total
Músico & Ritmo	1 to 10	1 to 4	ND x VC	
1. Música & Ritmo				
Acrobáticos			Σ Música	
1. Elementos acrobáticos				
Equilibrios			Σ Acrobáticos	
1. Pierna libre adelante				
2. Pierna libre lateral				
3. Pierna libre hacia atras				
4. Otros				
Rotaciones			Σ Equilibrios	
1. Pierna libre adelante				
2. Pierna libre lateral				
3. Pierna libre hacia atras				
4. Otros				
Salto			Σ Rotaciones	
1. Saltos de grupo 1				
2. Saltos de grupo 2				
3. Saltos				
4. Saltos con vuelta				
5. Cambio de las piernas				
Ballet			Σ Salto	
1. Test de Ballet				
			Σ Ballet	
			Total Tecnica Corporale	
			Total Tecnica Aparatos	
			Total PHF	
			NOTA FINAL	

Prueba Técnica Resultados PARTE 2

Data:

Nombre:

Fecha de nacimiento:

Clube: Edad:

Aparatos	Declarado nivel de dificultad (ND)	Valor Calidad (VC)	Resultado	Total
Cuerda	1 to 10	1 to 4	ND x VC	
1. Manejo				
2. Paso a través con serie				
3. Paso a través Elem Corp				
4. Lanzamientos y recuperaciones				
5. Escapada/cuerda abierta				
Aro			Σ Cuerda	
1. Manejo				
2. Paso a través del aro				
3. Grande rodamiento				
4. Rotaciones del aro alrededor de su eje				
5. Rotaciones				
6. Lanzamientos y recuperaciones				
Pelota			Σ Aro	
1. Manejo				
2. Rebotes				
3. Grande rodamiento				
4. Lanzamientos y recuperaciones				
5. Movimientos en ocho				
Mazas			Σ Pelota	
1. Manejo				
2. Pequeños lanzamientos y recuperaciones				
3. Gran lanzamientos y recuperaciones				
4. Pequeños círculos/Molinos				
Cinta			Σ Mazas	
1. Manejo				
2. Paso a través				
3. espirales				
4. Serpentinás				
5. "Echappé"				
6. Lanzamientos y recuperaciones				
			Σ Cinta	
			Total Técnica Aparatos	

Test de Coordinación Rítmica y Música

Coordinación Rítmica y Música Test 1 y 2

1	<p>Compás: 4/4, 3/4, 2/4</p> <p>Tempo: - palmas y caminar</p>	2	<p>Compás: 4/4, 3/4, 2/4 4/4, 3/4, 2/4</p> <p>Tempo: - palmas y caminar</p>
----------	---	----------	---

Coordinación Rítmica y Música Test 3 y 4

3

Compás:
4/4, 3/4, 2/4
4/4, 3/4, 2/4
2/4, 3/4, 4/4

Tempo:
- palmas y caminar

Musical notation for exercise 3, consisting of 12 staves. Each staff contains a sequence of rhythmic patterns represented by eighth and quarter notes, with vertical lines indicating claps. The patterns are grouped into measures by vertical bar lines. The notation is as follows:

- Staff 1: 4 measures of 4 eighth notes, with claps at the end of the 2nd and 4th measures.
- Staff 2: 4 measures of 4 eighth notes, with claps at the end of the 2nd and 4th measures.
- Staff 3: 4 measures of 4 eighth notes, with claps at the end of the 2nd and 4th measures.
- Staff 4: 4 measures of 4 eighth notes, with claps at the end of the 2nd and 4th measures.
- Staff 5: 4 measures of 4 eighth notes, with claps at the end of the 2nd and 4th measures.
- Staff 6: 4 measures of 4 eighth notes, with claps at the end of the 2nd and 4th measures.
- Staff 7: 4 measures of 4 eighth notes, with claps at the end of the 2nd and 4th measures.
- Staff 8: 4 measures of 4 eighth notes, with claps at the end of the 2nd and 4th measures.
- Staff 9: 4 measures of 4 eighth notes, with claps at the end of the 2nd and 4th measures.
- Staff 10: 4 measures of 4 eighth notes, with claps at the end of the 2nd and 4th measures.
- Staff 11: 4 measures of 4 eighth notes, with claps at the end of the 2nd and 4th measures.
- Staff 12: 4 measures of 4 eighth notes, with claps at the end of the 2nd and 4th measures.

4

Compás:
4/4, 3/4, 2/4
4/4, 3/4, 2/4
2/4, 3/4, 4/4

Tempo:
-palmas y correr

Musical notation for exercise 4, consisting of 12 staves. Each staff contains a sequence of rhythmic patterns represented by eighth and quarter notes, with vertical lines indicating claps. The patterns are grouped into measures by vertical bar lines. The notation is as follows:

- Staff 1: 4 measures of 4 eighth notes, with claps at the end of the 2nd and 4th measures.
- Staff 2: 4 measures of 4 eighth notes, with claps at the end of the 2nd and 4th measures.
- Staff 3: 4 measures of 4 eighth notes, with claps at the end of the 2nd and 4th measures.
- Staff 4: 4 measures of 4 eighth notes, with claps at the end of the 2nd and 4th measures.
- Staff 5: 4 measures of 4 eighth notes, with claps at the end of the 2nd and 4th measures.
- Staff 6: 4 measures of 4 eighth notes, with claps at the end of the 2nd and 4th measures.
- Staff 7: 4 measures of 4 eighth notes, with claps at the end of the 2nd and 4th measures.
- Staff 8: 4 measures of 4 eighth notes, with claps at the end of the 2nd and 4th measures.
- Staff 9: 4 measures of 4 eighth notes, with claps at the end of the 2nd and 4th measures.
- Staff 10: 4 measures of 4 eighth notes, with claps at the end of the 2nd and 4th measures.
- Staff 11: 4 measures of 4 eighth notes, with claps at the end of the 2nd and 4th measures.
- Staff 12: 4 measures of 4 eighth notes, with claps at the end of the 2nd and 4th measures.

Coordinación Rítmica y Música Test 5 y 6

5

Compás:
 4/4, 3/4, 2/4
 4/4, 3/4, 2/4
 2/4, 3/4, 4/4

Tempo:
 - Caminar música
 lenta

Musical notation for exercise 5, consisting of 12 staves. Each staff contains a sequence of rhythmic patterns using quarter notes, eighth notes, and rests. The patterns are organized into groups of four staves each, with a 'v' mark below the first note of each measure to indicate a starting point or beat.

6

Compás:
 4/4, 3/4, 2/4
 4/4, 3/4, 2/4
 2/4, 3/4, 4/4

Tempo:
 - Caminar música
 rápida

Musical notation for exercise 6, consisting of 12 staves. Each staff contains a sequence of rhythmic patterns using quarter notes, eighth notes, and rests. The patterns are organized into groups of four staves each, with a 'v' mark below the first note of each measure to indicate a starting point or beat.

Coordinación Rítmica y Música Test 7 y 8

7

Compás:
4/4, 3/4, 2/4
4/4, 3/4, 2/4
2/4, 3/4, 4/4

Tempo:
- música lenta con
botes de la pelota

8

Compás:
4/4, 3/4, 2/4
4/4, 3/4, 2/4
2/4, 3/4, 4/4

Tempo:
- música rápida con
botes de la pelota

Coordinación Rítmica y Música Test 9 y 10

9

Compás:
4/4, 3/4, 2/4
4/4, 3/4, 2/4
2/4, 3/4, 4/4

Tempo:
- música lenta con
lanzamientos
pequeños de las
mazas

Musical notation for Test 9, consisting of 12 staves of rhythmic notation. Each staff contains a sequence of notes (quarter and eighth notes) with 'v' marks below them, indicating specific rhythmic patterns or accents. The notation is organized into four groups of three staves each, corresponding to the different time signatures listed in the tempo section.

10

Compás:
4/4, 3/4, 2/4
4/4, 3/4, 2/4
2/4, 3/4, 4/4





































Tempo:
- música rápida con
lanzamientos
pequeños de las
mazas

Musical notation for Test 10, consisting of 12 staves of rhythmic notation. Each staff contains a sequence of notes (quarter and eighth notes) with 'v' marks below them, indicating specific rhythmic patterns or accents. The notation is organized into four groups of three staves each, corresponding to the different time signatures listed in the tempo section.




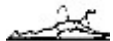











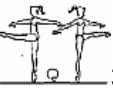





Elementos ACROBÁTICOS

Elementos ACROBÁTICOS							
Elementos		Combinations					
1	Chainé		---				
2	Vuelta lateral		---				
3	Voltereta adelante agrupada		Chainé – Voltereta adelante agrupada				
4	Voltereta atrás agrupada		---				
5	Sostener parado de manos (3 seg)		Salta en retiré con una rotación de 360 ° seguida de una vuelta sentada en el suelo				
6	Rueda Lateral		---				
7	Rueda lateral 1 mano		Dos volteretas adelante				
8	Pez atrás		---				
9	Rueda Lateral antebrazos		Dos inversiones Adelante con apoyo en una mano				
10	Pez adelante		---				



















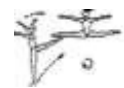








Elementos Corporales – EQUILIBRIOS

Equilibrios							
Pierna libre adelante		Pierna libre lateral		Pierna libre atrás		Otros equilibrios	
1		1	 pie plano	1		1	---
2	 pie plano	2		2	  pie plano	2	---
3		3	Pierna lateral extendida a 45 grados	3	 	3	
4	 pie plano	4	 pie plano	4	 pie plano	4	---
5		5		5		5	
6	 pie plano	6		6	  pie plano	6	---
7		7	---	7	 pie plano	7	
8	 pie plano	8	---	8	 pie plano	8	
9		9	 pie plano	9		9	
10		10		10	 	10	---

Elementos Corporales - ROTACIONES

Rotaciones							
Pierna libre adelante		Pierna libre lateral		Pierna libre atrás		Otras rotaciones	
1	---	1	---	1	---	1	---
2	Passé	2	---	2		2	---
3	---	3		3		3	
4		4	---	4		4	
5	---	5	---	5	---	5	
6		6		6	---	6	 5 rotaciones
7	---	7	---	7		7	---
8		8		8		8	 3 rotaciones
9	---	9	---	9		9	
10	---	10		10		10	

Elementos Corporales - SALTOS

Saltos									
Pequeños saltos grupo 1		Pequeños saltos grupo 2		Saltos		Saltos con rotación		Con cambio de piernas	
1		1		1	---	1	---	1	
2		2		2	---	2	---	2	
3		3		3	---	3	---	3	---
4		4		4		4	---	4	
5		5		5	---	5		5	---
6		6	---	6		6	---	6	---
7	---	7		7	---	7		7	
8	---	8	---	8		8	---	8	
9	---	9		9		9	---	9	
10	---	10	---	10	---	10		10	

Técnica Aparatos – CUERDA

Técnica de Base: CUERDA

Técnica de Base: CUERDA									
Manejo		Paso a Través con Saltitos		Paso a Través con Elemento Corporal		Lanzamientos y Recepciones		Escapada/Cuerda abierta	
1	Sujeción	1	Paso a través hacia adelante con 2 pies	1	---	1	Pequeño lanzamiento	1	Suelta de un cabo de la cuerda
2	Balanceos	2	Paso a través hacia atrás con 2 pies	2	---	2	Pequeño lanzamiento desde saltitos	2	---
3	Rotaciones	3	Paso a través hacia adelante con saltitos alternando pies	3	---	3	Lanzamiento con desplazamiento	3	Escapada horizontal
4	Velas <i>(no vídeo)</i>	4	Paso a través hacia adelante con 2 pies brazos cruzados	4	Paso a través con pequeño salto	4	---	4	Escapada hacia adelante
5	---	5	Paso a través hacia atrás con 2 pies brazos cruzados	5	Paso a través con gran salto	5	DER	5	---
6	Molinos	6	Paso a través con desplazamiento cuerda hacia atrás	6	---	6	---	6	Escapada hacia adelante debajo de una pierna
7	---	7	Paso a través con desplazamiento cuerda hacia atrás brazos cruzados	7	---	7	---	7	---
8	---	8	Paso a través con desplazamiento lateral	8	---	8	---	8	---
9	---	9	Paso a través girando	9	---	9	---	9	Escapada con rotación de la cuerda
10	---	10	Paso a través girando con desplazamiento	10	---	10	Lanzamiento durante un salto pequeño, voltereta y recepción en el suelo.	10	Escapada con rotación de la cuerda y salto

Técnica Aparatos – ARO

Técnica de Base: ARO											
Manejo		Paso a través		Rodamiento		Rotaciones alrededor del eje del aro		Rotaciones		Lanzamiento y Recepción	
1	Sujeción	1	Paso a través simple	1	Rodamiento en el suelo con desplazamiento	1	Rodamiento en el suelo con desplazamiento	1	Rotaciones alrededor de la mano	1	Pequeño lanzamiento y recepción con las dos manos
2	Manejo básico transmisión de mano a mano	2	Paso a través del cuerpo	2	Rodamiento en el suelo con cambio de dirección	2	Rodamiento en el suelo con cambio de dirección	2	Rotaciones en el plano frontal	2	Pequeño lanzamiento con una mano
3	Manejo frontal transmisión debajo de la pierna	3	Saltitos a través del aro	3	Rodamiento sobre un brazo	3	---	3	Rotaciones con cambio de orientación corporal	3	Lanzamiento con rotaciones del aro
4	Manejo horiz. transmisión debajo de la pierna	4	Saltitos a través del aro hacia atrás	4	Rodamiento por los dos brazos	4	---	4	Rotaciones en el pie con desplazamiento	4	Lanzamiento con una mano y recepción con el pie
5	Manejo horizontal con rotación corporal	5	---	5	Rodamiento por el brazo y la espalda	5	---	5	Rotaciones en el cuerpo	5	Lanzamiento desde la espalda
6	Manejo sin manos	6	Saltitos a través con cambio de dirección	6	Diferentes rodamientos por el cuerpo	6	---	6	---	6	---
7	---	7	---	7	---	7	---	7	Rotaciones en el antebrazo	7	---
8	---	8	---	8	---	8	---	8	Rotaciones en los pies	8	---
9	---	9	---	9	---	9	---	9	---	9	Lanzamiento con el pie
10	---	10	Paso a través con pequeños y grandes saltos	10	---	10	---	10	---	10	---

Técnica Aparatos – PELOTA

Técnica de Base: PELOTA

Manejo		Rebotes		Gran Rodamiento		Lanzamiento y Recepción		Movimiento en 8	
1	Sujeción	1	Rebote con las dos manos	1	Rodamiento en el suelo	1	Pequeño lanzamiento y recepción con 2 manos	1	---
2	Manejo alrededor de la mano	2	Rebote con las dos manos recepción con manos cruzadas	2	Rodamiento por el cuerpo	2	Pequeño lanzamiento y recepción con 2 manos cruzadas	2	---
3	Manejo alrededor del cuerpo	3	Rebotes con una mano con pasos	3	Rodamiento por un brazo	3	---	3	---
4	Manejo recepción con una mano	4	Rebotes con una mano con diferentes ritmos	4	Rodamiento por la espalda	4	---	4	Half spiral in and out
5	---	5	Rebote con la mano debajo de la pierna	5	Rodamiento por los dos brazos	5	---	5	Espiral de rodillas hacia adentro
6	---	6	Rebote con la mano y el cuerpo	6	Rodamiento por todo el cuerpo	6	Pequeño lanzamiento desde la espalda	6	Espiral de rodillas hacia afuera
7	Rebote en la rodilla	7	---	7	Rodamiento por todo el cuerpo por delante y por detrás	7	Gran lanzamiento con una mano	7	Espiral hacia adentro
8	---	8	Rebote con rotación corporal	8	Gran rodamiento de mano a mano	8	Gran lanzamiento con una mano y rotación corporal	8	Espiral hacia afuera
9	---	9	Rebote con la pierna	9	Gran rodamiento de mano a mano fuera del campo visual	9	DER	9	Movimiento en 8 con movimiento amplio del tronco hacia adentro
10	---	10	---	10	---	10	---	10	Movimiento en 8 con movimiento amplio del tronco hacia afuera

Técnica Aparatos – MAZAS

Técnica de Base: MAZAS									
Manejo		Asimétricos		Pequeños Lanzamientos y Recepciones		Gran Lanzamiento y Recepción		Rotaciones/Molinos	
1	Sujeción A y B	1	Circunducciones sucesivas	1	---	1	Lanzamiento de una maza <i>(no video)</i>	1	---
2	Pequeños círculos horizontales hacia adentro y hacia afuera	2	Circunducciones simultáneas con direcciones opuestas	2	Pequeños lanzamientos	2	---	2	---
3	Pequeños círculos verticales hacia adentro y hacia afuera	3	Combinaciones de movimientos	3	Pequeño lanzamiento con las dos mazas en la misma mano	3	Throw 1 club <i>(no video)</i>	3	---
4	Pequeños círculos en diferentes planos	4	---	4	---	4	---	4	---
5	Pequeños círculos en diferentes direcciones	5	---	5	Pequeños lanzamientos de las 2 mazas	5	---	5	---
6	---	6	---	6	Pequeños lanzamientos de las 2 mazas con rotación	6	---	6	Molino sagital
7	Pequeños círculos y grandes	7	---	7	Pequeños lanzamientos de las 2 mazas con los brazos cruzados	7	Gran lanzamiento con las dos mazas en la misma mano	7	Molino horizontal
8	---	8	---	8	Pequeños lanzamientos de las 2 mazas en la misma mano	8	Grande lanzamiento asimétrico	8	Molino frontal
9	---	9	---	9	Pequeño lanzamiento recogida por detrás	9	---	9	---
10	---	10	---	10	Pequeño lanzamiento con diferentes recepciones	10	DER <i>(no video)</i>	10	---

Técnica Aparatos – CINTA

Técnica de Base: CINTA											
Manejo		Pasos a través		Esprales		Serpentinas		Escapadas		Lanzamientos y recepciones	
1	Sujeción <i>(no video)</i>	1	---	1	Espirales simples adelante	1	Serpentina simples adelante	1	---	1	---
2	Círculos grandes A y B	2	Pasar a través de un movimiento en 8	2	---	2	---	2	---	2	---
3	Movimiento en 8 sujetando el extremo final del tejido de la cinta	3	Pasar por encima de la chta	3	Espirales vert.	3	Serpentina simples lateral	3	Paso de la cinta de mano a mano en el plano front	3	---
4	Movimiento en 8	4	Correr por encima del dibujo de la cinta	4	Espirales horiz. el suelo	4	Serpentina horiz. ambos lados <u>A</u> y <u>B</u>	4	Paso de la cinta de una mano a otra fuera del campo visual	4	---
5	Pasar por movimiento en 8	5	---	5	Espiral horizontal con chaines	5	Serpentina horizontal con chaines	5	---	5	---
6	---	6	---	6	Espirales en diferentes direcciones	6	Serpentina en diferentes direcciones	6	Escapada <i>(no video)</i>	6	Gran lanzamiento
7	---	7	---	7	Espirales sobre el suelo	7	Serpentina sobre el suelo	7	---	7	Boomerang simple <i>(no video)</i>
8	---	8	---	8	---	8	---	8	---	8	Lanzamiento con el pie
9	---	9	Paso a través de dibujo en ocho con rotación del cuerpo	9	---	9	---	9	---	9	Boomerang con paso atraves
10	---	10	---	10	Espadachim	10	---	10	---	10	DER

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

PROGRAMA DE DESARROLLO DE LA HABILIDAD DE BALLET Y TEST

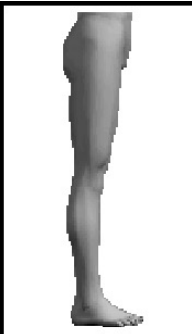
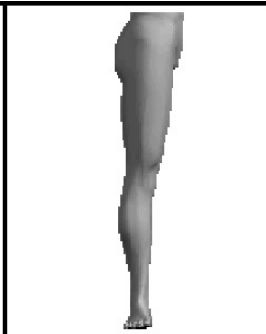
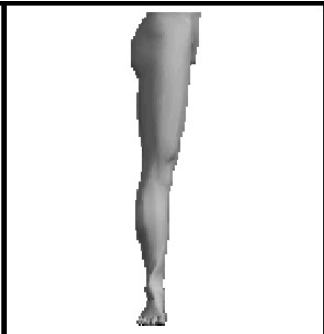




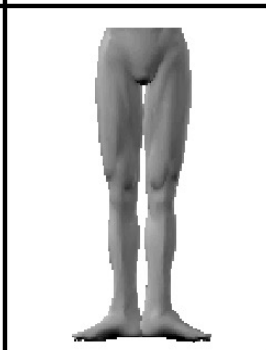
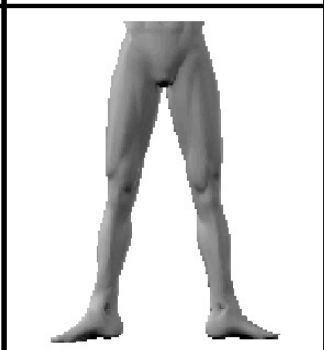
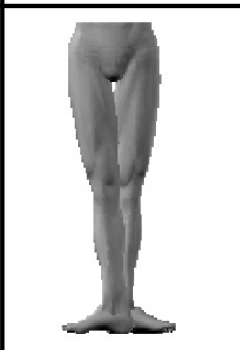



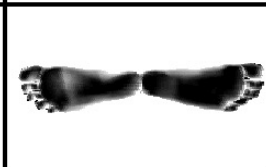
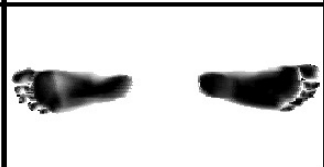
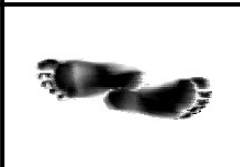


para

Gimnasia Rítmica

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

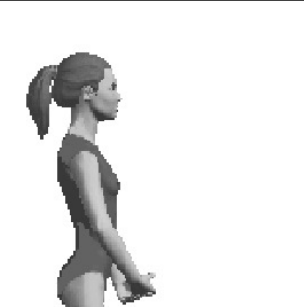
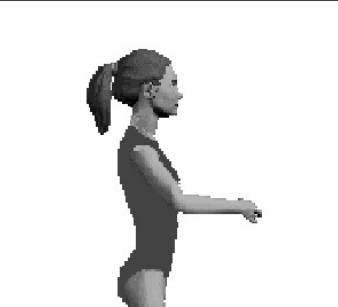



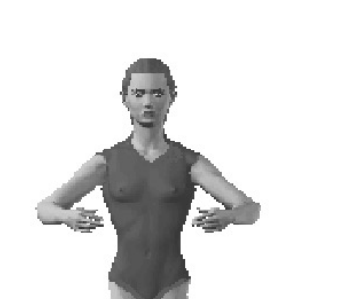
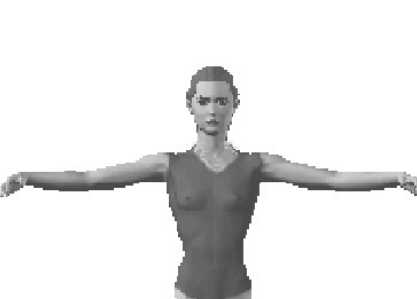
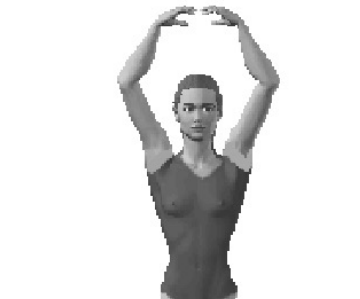




Posiciones Básicas de Ballet – Piernas

POSICIONES PIERNAS	Posición 0 Posición en gimnasia	Posición 1	Posición 2	Posición 3	Posición 4	Posición 5
	Talones juntos, los dedos rotados hacia afuera y los pies forman una línea en V	Talones juntos, los dedos rotados hacia afuera y los pies forman una línea recta	Talones separados aproximadamente la distancia del tamaño de un pie de la gimnasta, el peso se distribuye equitativamente entre ambos pies	Un pie delante del otro con el talón del pie adelantado en contacto con el apoyo anterior del pie atrasado	El pie atrasado está ahora paralelo con el otro pie y separado atrás	Un pie delante del otro, el talón del pie adelantado se alinea y toca los dedos del pie atrasado y viceversa.

Side view (Sagittal plane)						
Front view (Frontal plane)						
Bottom view (Transversal plane)						

Posiciones Básicas de Ballet – Brazos

POSICIONES DE LOS BRAZOS COREOGRAFÍA APLICADA A LA GIMNASIA	Preparatoria Brazos abajo, redondeados como un óvalo. Los codos ligeramente doblados y mantenidos hacia el lateral, con las palmas de las manos rotadas hacia arriba para cerrar la forma del óvalo. Las manos no se superponen. Los brazos no deben tocar el cuerpo excepto en la axila.	Posición 1 Brazos ligeramente redondeados en forma de óvalo y elevados al frente a la altura del diafragma. Codos y manos ligeramente elevadas. Las yemas de los dedos están separadas entre 3 y 5 cm. Hombros hacia abajo y no inclinados adelante o atrás. Los músculos escapular contraída sostiene los brazos. Los dedos posicionados y redondeados.	Posición 2 Brazos suavemente redondeados y extendidos al lateral con una fina línea empezando en los hombros y terminando en los dedos. Los dedos un poco más bajos que los hombros., ligeramente alejados del tronco y las palmas de las manos mirándose. Los hombros no deben inclinarse adelante o atrás. Las escápulas bajas.	Posición 3 Brazos redondeados por encima de la cabeza, dedos ligeramente separados no se tocan. Las palmas de las manos rotadas hacia abajo y los brazos inclinados hacia adelante, le gimnasta debe ser capaz de verlos sin elevar la cabeza. Los codos directamente encima de los hombros, un poco por encima de la altura de las orejas.
--	---	--	---	---

Side view (Sagittal plane)				
Front view (Frontal plane)				
Top view (Transversal plane)				

Programa de Desarrollo de Ballet – estadios de desarrollo 1-5

Clase AC1 (7-8) Con las dos manos en la barra de ballet		Clase AC2 (9-10)		Clase AC3 (11-12)	
1	De espaldas a la barra de Ballet. Brazos 1ª, 2ª y 3ª posiciones. Piernas en sexta posición	1	De lado a la barra de Ballet. Grand Plié Grand Plies en primera, segunda y quinta posición. Compás -4/4	1	De lado a la barra de Ballet. Grand plie y releve. Dos grands plies y dos releves en primera, segunda, cuarta y quinta posición, cada uno en cuatro tiempos. Compás -4/4
2	De frente a la barra de Ballet. Piernas en 1ª, 2ª, 3ª, 4ª, 5ª y 6ª posición.	2	De lado a la barra de Ballet Battements Tendu Battements Tendus en quinta posición. Cuatro battements tendus frente, lado, atrás cada uno en un tiempo. Dosbattements tendus al lateral en dos tiempos cada uno. Lo mismo con la otra pierna Compás -4/4	2	De lado a la barra de Ballet. Battement tendus Cuatro battements tendus en 5ª posición, al frente, cada uno en un tiempo, 2 battements tendus dobles lateral, cada uno en dos tiempos. Cuatro battements tendus atrás cada uno en un tiempo, dos battements tendus lateral, cada uno en dos tiempos. Lo mismo con la otra pierna. Compás -4/4
3	De frente a la barra de Ballet. Demi Plié Demi Plié en 1ª, 2ª, 3ª, 4ª, 5ª posiciones Compás -4/4	3	De lado a la barra de Ballet. Battements Tendu Jeté Battement Tendu Jetes en quinta posición. Dos battements tendus jetes al frente, cada uno en un tiempo, y el tercer battement en demi – plié en dos tiempos. Repetir de igual forma al lado, atrás y al lado de nuevo. Lo mismo con la otra pierna. Compás -4/4	3	De lado a la barra de Ballet. Battements tendus jetes. Dos battements tendus jetes al frente, cada uno en un tiempo, en 3 y 4 mantener posición. Repetir una vez más y hacer lo mismo al lateral, atrás y lateral. Lo mismo con a otra pierna Compás -2/4
4	De frente a la barra de Ballet. Battements Tendu Battements Tendu en primera posición -2 veces al frente, 2 veces al lateral, 2 veces atrás, 2 veces al lateral. Fijar la pierna a 45°, en cada dirección. Compás -4/4	4	De lado a la barra de Ballet Rond de jambe à terre. Rond de Jambe par Terre en dehors. Ejecutar la preparación en cuatro acordes y seguir con 4 ronds de jambe par terre cada uno en cuatro tiempos Repetir lo mismo en dedans. En las 16 medidas subsiguientes ejecutar un port de bras adelante y atrás Lo mismo con la otra pierna Compás -4/4	4	De lado a la barra de Ballet. Rond de jambe à terre. En dos acordes introductorios preparación en dehors. 8 ronds de jambe par terre cada uno en un tiempo. .En dos medidas, releve lento al frente 90°. Repetir ronds de jambe par terre en dedans y releve lento atrás a 90° En dos medidas, port de bras en plié profundo, inclinando el tronco adelante y atrás. Lo mismo con la otra pierna. Compás -4/4
5	De frente a la barra de Ballet. Battements Tendu Jete Battements Tendus Jetes en primera posición - 2 veces al frente, 2 veces al lateral, 2 veces atrás, 2 veces al lateral. Fijar la pierna a 45°, en cada dirección. Compás -4/4	5	De lado a la barra de Ballet Battements Fondus a 45° y Frappes a 45°. Dos battements fondus sobre pie plano, al frente, lateral, atrás, lateral. Cada uno en cuatro tiempos. Tres battements frappes al lado cada uno en un tiempo y pausa en el cuarto tiempo. Lo mismo con a otra pierna Compás -4/4	5	De lado a la barra de Ballet. Battement Fondus a 45°, y battemet frappes a 45°. Un battement fondu al frente, lateral, atrás y lateral sobre pie plano cada uno en dos tiempos. Repetir lo mismo en relevé. Permanecer en media punta ejecutando frappes laterales cada uno en un tiempo. Lo mismo con la otra pierna. Compás -2/4

Programa de Desarrollo de Ballet – estadios de desarrollo 6-10

Clase AC1 (7-8) Con las dos manos en la barra de ballet		Clase AC2 (9-10)		Clase AC3 (11-12)	
6	De frente a la barra de Ballet. Rond de jambe par terre. Ronds de jambe a terre (por el suelo) desde la 1ª posición un cuarto de rotación del frente al lateral - 2 veces, y vice versa 2 veces desde atrás al lateral. Compás -4/4	6	De frente a la barra de Ballet Ronds De Jamb En L,air - . Pierna a 90° lateral con las dos manos en la barra de ballet. Cuatro ronds de jamb en l'air en dehors y 4 en dedans, cada uno en 2 tiempos. Lo mismo con la otra pierna Compás -2/4	6	De lado a la barra de Ballet. Rond de jambe en l,air releve Seis ronds de jambe en lair a 90 grados en dehors, cada uno en un tiempo, en dos tiempos elevación a media punta. El mismo ejercicio en dedáns. Lo mismo con la otra pierna. Compás -4/4
7	De frente a la barra de Ballet. Port de Bras – hacia atrás en 1ª posición, cabeza a la derecha, cabeza a la izquierda Compás -4/4	7	De lado a la barra de Ballet. Grand Battements Jetes. Cuatro grand battements jetes al frente, lateral, atrás y lateral, cada uno en dos tiempos. Lo mismo con a otra pierna. Compás-2/4	7	De lado a la barra de Ballet. Battement developpes passe. En 5ª posición, developé passé a través de passé, la pierna que trabaja a 90°. En 4 tiempos. Repetir lo mismo al lateral, atrás y lateral con la pierna que trabaja y con la otra pierna. Compás -2/4
8	De frente a la barra de Ballet. En primera posición - 4 veces releve arriba y abajo, mantener la posición de releve cuatro tiempos, repetir cuatro veces. Compás -2/4	8	En el Centro: En 5ª posición position, relevé, brazos en 3ª posición, mantener 16 tiempos.	8	De lado a la barra de Ballet. Grand Battement s Jetes, Dos battements jetes adelante, lateral, atrás y lateral cada uno en un tiempo. Repetir una segunda vez. Lo mismo al otro lado con la otra pierna. Compás 2/4
9	En el Centro, brazos en segunda posición Relevé en 1ª, 2ª y 5ª posiciones. 1. sin plié – 4 relevés, mantenidos 8 tiempos 2. con plié – 4 relevés, mantenidos 8 tiempos Compás -2/4	9	En el Centro: Piqué Diagonal – 8 Piqué con cada pierna	9	En el Centro Chaines Diagonal –8 Chaines a cada lado.
10	En el Centro, brazos en posición preparatoria Saltitos en: 1. 1ª posición – 4 Sautés 2. 2ª posición - 4 Sautés Compás -2/4	10	En el Centro: Saltitos: Temps levé saute en: 1. 1ª posición – 4 veces 2. 2ª posición – 4 veces 3. 5ª posición – 4 veces	10	En el Centro: Petit Changement de pieds 5ª posición - 8 Petits changement de pieds

Test de Habilidad de Ballet

Test de Ballet para el Programa de Desarrollo

1	<p>Lateral a la barra de Ballet: En 1ª posición, brazo libre al lado: 2 Demi Plié 4 tiempos cada uno, 1 Grand Plié 8 tiempos, Por de Bras adelante 8 tiempos, Por de Bras atrás 8 tiempos, relevé, brazos en 3ª posición y fijar 8 tiempos. En 2ª posición, brazo libre al lado: 2 Demi Plié 4 tiempos cada uno, 1 Grand Plié 8 tiempos , Por de Bras lateral 8 tiempos, relevé y mantener 8 tiempos, brazos a los lados. En 5ª posición, brazo libre al lado: 2 Demi Plié 4 tiempos cada uno, 1 Grand Plié 8 tiempos , Por de Bras adelante 8 tiempos, Por de Bras atrás 8 tiempos, relevé, brazos en 3ª posición y fijar 8 tiempos. Lo mismo al otro lado. Media de ambos lados. Compás -4/4</p>	6	<p>Lateral a la barra de Ballet En 5ª posición, 2 Battement Frappé en planta, al frente, lateral y atrás, 2 Battement Cloche (Balancé) pasando por 1ª posición, y 2 Battement Frappé en planta, atrás, lateral y al frente, 2 Balancé pasando por 1ª posición. Lo mismo con la otra pierna. Media de ambas piernas. Compás -4/4.</p>
2	<p>Lateral a la barra de Ballet: En 5ª posición, brazo libre lateral. Battements Tendus 4 veces al frente, 4 veces al lado, 4 veces atrás y 4 veces al lado, cada uno en 2 tiempos. Lo mismo con la otra pierna. Media de ambas piernas. Compás -4/4.</p>	7	<p>De frente a la barra de Ballet. Pierna libre lateral a 90°, 1 Rond de Jambe en l'air en dehors en planta, 1 Rond de jambe en l'air en dehors en relevé. Repetir una vez más en dehors. Lo mismo con Rond Jambe en Lair en dedans.. Lo mismo con la otra pierna. Media de ambas piernas. Compás -4/4.</p>
3	<p>Lateral a la barra de Ballet. En 5ª posición, brazo libre lateral. 2 Battement Tendu Jetes adelante, y 1 piqué, cada uno en un tiempo. Lo mismo al lateral, atrás y lateral. Lo mismo con la otra pierna. Media de ambas piernas. Compás -4/4.</p>	8	<p>Lateral a la barra de Ballet En 5ª posición, 1 Developé passé 90°, al frente, lateral, atrás y lateral. Lo mismo con la otra pierna. Media de ambas piernas. Compás -4/4.</p>
4	<p>Lateral a la barra de Ballet. En 1ª posición 4 Rond de Jambe par Terre en dehors, cada uno en 4 tiempos, y 1 Rond par Terre con plié, en 8 tiempos. Repetir lo mismo en dedans (desde atrás hacia adelante). Después de los grands jambes par terre , debes hacer un grand rond de jambe en l'air 90° como máximo: adelante, lateral y atrás. Plié la pierna de apoyo, envelopper et développer con la pierna de la barra. Repita todo el ejercicio un dedans. Al final, port de bras adelante, atrás e lateral, fija la la quinta posición de las piernas en relevé y brazos en la tercera posición. Lo mismo con la otra pierna. Media de ambas piernas. Compás -4/4.</p>	9	<p>Lateral a la barra de Ballet. Adagio</p>
5	<p>Side to Ballet bar. En 5ª posición 1 Battement Fondu sobre pie plano, 2 Battments Fondu en relevé, al frente, lateral, atrás y lateral. Equilibrio en actitud Adelante, con la pierna al costado de la barra, pasar la pierna en actitud atrás en relevé. Lo mismo con la otra pierna. Media de ambas piernas. Compás -4/4.</p>	10	<p>Side to Ballet bar. En 5ª posición, 2 Grand Battement en planta, 2 Grand Battement en relevé, al frente, lateral, atrás y lateral, cada uno en un tiempo. Lo mismo con la otra pierna. Media de ambas piernas. Compás -4/4.</p>

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Fondée en 1881

PERFILES DE ADQUISICIÓN DE HABILIDADES

en

Gimnasia Rítmica

Este es un perfil de adquisición de habilidades recomendado para las gimnastas, en todos los aparatos y grupos de elementos corporales. Las habilidades con los aparatos no deben incluirse en un ejercicio de competición hasta que la gimnasta no consigue una calidad de ejecución PERFECTA. Aquellos elementos corporales en los que la gimnasta no ha alcanzado un ALTO nivel de calidad no pueden incluirse en el ejercicio de competición

Avenue de la Gare 12A, 1003 Lausanne, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Las gráficas que se exponen a continuación presentan una variedad de recomendaciones obtenidas del análisis realizado por los mejores expertos mundiales, reuniendo su conocimiento y la mejor práctica a nivel mundial.

1. El PERFIL DE ADQUISICIÓN DE HABILIDADES en cada grupo de elementos corporales y de aparato muestra la progresión normal de las principales habilidades gimnásticas.
2. Las habilidades de aparato no deben introducirse en los ejercicios hasta que su dominio haya alcanzado la PERFECCIÓN.
3. En cuanto a los elementos corporales, las habilidades que no han alcanzado un ALTO nivel de ejecución no podrán incluirse en un ejercicio de competición doméstica o nacional. De igual modo, únicamente aquellas habilidades corporales que la gimnasta ha adquirido en un nivel MUY ALTO podrán presentarse en una competición internacional. Puede haber diferencias individuales en el ritmo de adquisición de las habilidades, pero los ejemplos que se presentan a continuación son la norma mundial.

CINTA – Perfil de adquisición de habilidades

RÍTMICA	NIVEL DEPORTIVO		PRINCIPIANTE		AVANZADO		EJECUTANTE			JUNIOR		SENIOR		
	CINTA	AÑO DE PREPARACIÓN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
DESCRIPCIÓN		EDAD	6 - 7	7 - 8	8 - 9	9 - 10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Serpentinas (4 or 5 ondas)				Iniciación	Aprendizaje		Perfección							
Espirales (4 or 5 anillos)				Iniciación	Aprendizaje		Perfección							
Manejo:				Iniciación	Aprendizaje		Perfección							
"Impulsos"														
Balanceos														
Circunducciones														
Movimientos en ocho														
Lanzamientos							Iniciación	Aprendizaje		Perfección				
Recuperaciones							Iniciación	Aprendizaje		Perfección				
Lanzamientos Boomerang							Iniciación	Aprendizaje		Perfección				
Pequeñas sueltas ("escapadas")							Iniciación	Aprendizaje		Perfección				
Paso a través o por encima del dibujo de la cinta con todo el cuerpo o una parte del mismo.							Iniciación	Aprendizaje		Perfección				

MAZAS – Perfil de adquisición de habilidades

RÍTMICA		NIVEL DEPORTIVO		PRINCIPIANTE		AVANZADO			EJECUTANTE			JUNIOR		SENIOR	
MAZAS		AÑO DE PREPARACIÓN		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
DESCRIPCIÓN		EDAD		6 - 7	7 - 8	8 - 9	9 - 10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Pequeños círculos				Iniciación		Aprendizaje			Perfección						
Molinos				Iniciación			Aprendizaje			Perfección					
Lanzamiento/s de una o dos mazas, con o sin rotación/es durante el vuelo, lanzamientos asimétricos				Iniciación			Aprendizaje			Perfección					
Recuperaciones				Iniciación			Aprendizaje			Perfección					
Toques				Iniciación		Aprendizaje			Perfección						
Manejo:				Iniciación		Aprendizaje			Perfección						
"Impulsos," balanceos, circunducciones con los brazos				Iniciación		Aprendizaje			Perfección						
"Impulsos" balanceos, circunducciones del aparato				Iniciación		Aprendizaje			Perfección						
Movimientos en ocho				Iniciación		Aprendizaje			Perfección						
Movimientos asimétricos				Iniciación		Aprendizaje			Perfección						

PELOTA– Perfil de adquisición de habilidades

RÍTMICA		NIVEL DEPORTIVO		PRINCIPIANTE		AVANZADO		EJECUTANTE			JUNIOR		SENIOR		
PELOTA		AÑO DE PREPARACIÓN		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
DESCRIPCIÓN		EDAD		6 - 7	7 - 8	8 - 9	9 - 10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Lanzamientos				Iniciación		Aprendizaje		Perfección							
Recuperaciones				Iniciación		Aprendizaje		Perfección							
Empujes (Reimpulso)				Iniciación		Aprendizaje		Perfección							
Rebotes				Iniciación		Aprendizaje		Perfección							
Rodamientos libres por el cuerpo y o en el suelo				Iniciación		Aprendizaje		Perfección							
Manejo: "Reimpulso", balanceos, circunducciones, movimientos en ocho				Iniciación		Aprendizaje		Perfección							
"Rotaciones" con o sin movimientos circulares de los brazos (pelota en equilibrio sobre la mano u otra parte del cuerpo).															

ARO – Perfil de adquisición de habilidades

RÍTMICA	NIVEL DEPORTIVO		PRINCIPIANTE		AVANZADO		EJECUTANTE			JUNIOR		SENIOR		
	ARO	AÑO DE PREPARACIÓN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
DESCRIPCIÓN		EDAD	6 - 7	7 - 8	8 - 9	9 - 10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Rodamientos: por el cuerpo, por el suelo			Iniciación		Aprendizaje			Perfección						
Rotaciones: Alrededor de la mano o de otra parte del cuerpo, alrededor del eje del aro en el suelo o sobre una parte corporal, o en suspensión.			Iniciación		Aprendizaje			Perfección						
Lanzamientos					Iniciación		Aprendizaje			Perfección				
Recuperaciones					Iniciación		Aprendizaje			Perfección				
Empujes (Reimpulso)					Iniciación		Aprendizaje			Perfección				
Pasos a través del aro			Iniciación		Aprendizaje			Perfección						
Elementos a través del aro					Iniciación		Aprendizaje			Perfección				
Manejo: Balanceos, Circulos, Movimientos en ocho			Iniciación		Aprendizaje			Perfección						

CUERDA – Perfil de adquisición de habilidades

RÍTMICA	NIVEL DEPORTIVO		PRINCIPIANTE		AVANZADO		EJECUTANTE			JUNIOR		SENIOR		
	CUERDA	AÑO DE PREPARACIÓN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
DESCRIPCIÓN		EDAD	6 - 7	7 - 8	8 - 9	9 - 10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Saltos a través de la cuerda en rotación				Iniciación		Aprendizaje		Perfección						
Saltitos a través de la cuerda en rotación			Iniciación	Aprendizaje	Perfección									
Lanzamientos				Iniciación		Aprendizaje		Perfección						
Recuperaciones				Iniciación		Aprendizaje		Perfección						
Suelta de un cabo ("escapada")			Iniciación		Aprendizaje		Perfección							
Rotaciones de la cuerda			Iniciación		Aprendizaje		Perfección							
Manejo: balanceos, circunducciones, movimientos en ocho, « velas »			Iniciación	Aprendizaje	Perfección									

ROTACIONES – Perfil de adquisición de habilidades

RÍTMICA ROTACIONES	NIVEL DEPORTIVO		PRINCIPIANTE		AVANZADO			EJECUTANTE			JUNIOR		SENIOR	
	AÑO DE PREPARACIÓN		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
DESCRIPCIÓN		EDAD	6 - 7	7 - 8	8 - 9	9 - 10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Pierna de apoyo extendida o flexionada														
«Passé»			M.Bajo	Bajo	Medio	Alto		M.Alto						
Pierna libre adelante o lateral						Bajo		Medio		Alto		M.Alto		
Pierna libre atrás (arabesque o attitude)						Bajo		Medio		Alto		M.Alto		
Plancha frontal o lateral						Bajo	Medio		Alto		M.Alto			
Tronco flexionado			M.Bajo	Bajo		Medio		Alto		M.Alto				
«Fouetté», pierna libre a la horizontal en diferentes posiciones			M.Bajo	Bajo		Medio		Alto						
Sobre la rodilla		////									M.Bajo	Bajo		
Rotaciones sobre diferentes partes corporales		////												
Vuelta Picada (Illusion/ Tour Plonge)		////												

EQUILIBRIOS – Perfil de adquisición de habilidades

RÍTMICA	NIVEL DEPORTIVO		PRINCIPIANTE		AVANZADO		EJECUTANTE			JUNIOR		SENIOR		
	EQUILIBRIOS	AÑO DE PREPARACIÓN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
DESCRIPTION		EDAD	6 - 7	7 - 8	8 - 9	9 - 10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Apoyo en pie plano //														
Equilibrio en «passé» o pierna debajo horizontal			M.Bajo											
Pierna de apoyo extendida														
Pierna libre adelante			Bajo Medio Alto											
Pierna libre lateral			Bajo Medio Alto											
Pierna libre extendida atrás			Bajo Medio Alto											
Pierna libre flexionada atrás			Bajo Medio Alto											
Sobre la rodilla			M.Bajo Bajo Medio											
Tronco a la horizontal			Bajo Medio Alto											
En apoyo sobre diferentes partes corporales //			Bajo Medio Alto											
Con tour lento //														
Equilibrios dinámicos //														
Pierna libre adelante = An avant														
Pierna libre lateral = A LA SECOND														
Pierna libre extendida atrás = ARABESQUE														
Pierna libre flexionada atrás = ATTITUDE														

SALTOS – Perfil de adquisición de habilidades

RÍTMICA SALTOS	NIVEL DEPORTIVO	PRINCIPIANTE		AVANZADO		EJECUTANTE				JUNIOR		SENIOR	
	AÑO DE PREPARACIÓN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
DESCRIPTION	EDAD	6 - 7	7 - 8	8 - 9	9 - 10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Salto Zancada			Bajo	Medio		Alto		M.Alto					
Salto Corza		M.Bajo	Bajo	Medio		Alto		M.Alto					
Salto "Cosaco" desde uno o dos pies				M.Bajo	Bajo	Medio		Alto					
Salto en Circulo desde uno o dos pies			M.Bajo	Bajo		Medio		Alto					
Salto zancada con cambio de piernas				Bajo		Medio		Alto					
"Jetés" con una vuelta					Medio			Alto					
Salto Tijeras		M.Bajo	Bajo		Medio								
Salto « Fouetté »			Bajo		Medio			Alto					
Salto « Volada »					Bajo	Medio		Alto					
Salto Carpado (tronco inclinado sobre piernas)					Bajo	Medio		Alto					
Salto Arqueado		M.Bajo	Bajo		Medio								
Salto « Cabriola »		M.Bajo	Bajo	Medio									
Saltos Verticales (piernas en diferentes posiciones) Criterio: solamente rotación			Bajo			Medio							
Saltos verticales con la pierna en "passé"		M.Bajo	Bajo		Medio								
Salto Agrupado		M.Bajo	Bajo		Medio								
Saltos Verticales con Vuelta			Bajo		Medio								
Caso Especial : Mariposa					Medio								