

## **CRITERIS DE SELECCIÓ**

### **PROGRAMA DE TECNIFICACIÓ GAM**

#### **OBJECTIUS GENERALS I ESPECÍFICS DEL PROGRAMA:**

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

#### **EQUIP TÈCNIC:**

- **Director tècnic de tecnificació avançada.**

Manuel Ángel Martínez Sánchez

- **Director Tècnic**

Juan López López

- **Tècnic**

Simion Schiau (entrenador assistent)

#### **LLOCS I ESTRUCTURACIÓ DE L'ENTRENAMENT:**

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

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

Dijous de 11 a 14, de 16'30 a 21. o de 15.00 a 17.00

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

#### **PLACES DISPONIBLES:**

El nombre de places pel programa és de 32

#### **EDATS:**

En els criteris de selecció del nostre programa no hi ha límit màxim d'edat, però sí hi ha edat mínima, que ha de ser la de complir els 10 anys d'edat l'any corresponent de les proves, Els nens menors de 10 anys podran ser admesos a discreció del tècnic les responsables del programa

Les gimnastes de 12 anys o menys hauran de fer les proves de la categoria de 12 anys.

### **ESTUDIS-TECNIFICACIÓ:**

Les gimnastes que vulguin cursar i tinguin edat per fer-ho poden anar al IES CTEIB.

### **REQUISITS GENERALS I ESPECÍFICS DELS ASPIRANTS:**

Els aspirants hauran de complir els següents requisits:

1. Tenir el veïnatge administratiu en qualsevol municipi de les Illes Balears, amb un mínim de dues anys, anteriors a la data de la sol·licitud d'accés a la residència.
2. Tenir llicència esportiva per un club de Balears amb llicència nacional per a la temporada 25/26.
3. Haver competit en competicions nacionals de nivell olímpic en diverses categories
4. Passar de forma favorable reconeixement mèdic.
5. No haver estat expulsat ni haver abandonat voluntàriament amb anterioritat un programa de tecnificació.
6. No haver tingut cap expedient disciplinari a l'IES CTEIB en l'any anterior.
7. Signar el codi d'ètica esportiva que regula els programes de tecnificació, assumint el compromís de complir-lo i col·laborar a difondre el seu esperit esportiu.
8. Signar i complir el reglament de règim intern que regula els programes de tecnificació del CTEIB.
9. Complir els criteris d'accés i/o permanència del programa de tecnificació
10. Per al **program nacional** requisit fonamental és tenir de nacionalitat espanyola i a discreció del personal tècnic del programa

### **NORMES D'ENTRENAMENT DEL PROGRAMA:**

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

### **REQUISITS ESPECÍFICS:**

Proves tècniques:

Les proves tècniques es basen en la realització en cada aparell d'una sèrie d'elements que cobreixen els requisits de grups d'elements (exigències), tal com exigeix la normativa tècnica de gimnàstica artística masculina (GAM), com també el Codi de puntuació de GAM de la Federació Internacional de

Gimnàstica (FIG), als quals s'assignarà un valor per puntuar-los posteriorment. A les exigències en cada aparell hi correspon una puntuació determinada segons el nivell corresponent) segons el Codi de puntuació de GAM de la FIG (hi ha els pertinents aclariments als annexes en què s'especifiquen els requisits que han de complir en cada aparell. Aquests annexes poden ser modificats per la comissió tècnica en el moment de la convocatòria, d'acord amb les possibles modificacions del Codi de puntuació de la FIG i també amb altres criteris puntuals que la comissió pugui establir).

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

Les execucions s'han de fer amb les mesures dels aparells reglamentats per la FIG.

El salt de cavall es pot fer en el poltre del fossat, sempre que els matalassos de recepció estiguin a l'altura reglamentària. Els exercicis de barra, paral·leles i anelles es poden fer en fossat o a la de competició. Els elements acrobàtics de terra es poden executar tant en el túmbling amb recepció al fossat (sempre que els matalassos de recepció estiguin al mateix nivell que el túmbling), com en el tapís de terra.

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

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

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

### **Avaluació:**

L'avaluació de les proves tècniques es fa a partir de la correcció dels exercicis tècnics serà avaluada pels tècnics que integren la comissió tècnica del programa de gimnàstica del CTEIB, juntament amb el director tècnic del programa. Si el director tècnic pertany, alhora, a la comissió tècnica, perquè té qualcun gimnasta en el programa de gimnàstica del CTEIB, tindrà el vot pertanyent a la comissió tècnica i, en cas necessari, la figura del director tècnic servirà per dirimir els empats..

La selecció dels gimnastes anirà a càrrec de la Comissió Tècnica del programa de Gimnàstica del CTEIB, a més del director tècnic y tècnic del programa.

### **Altres consideracions:**

La primera vegada que un gimnasta vulgui accedir al Programa de Gimnàstica del CTEIB, haurà de fer-ho mitjançant les proves d'accés a aquest programa, seguint proves tècniques o criteri tècnic

La permanència en el programa del gimnasta que hagi estat seleccionat és de dos anys, moment en que ha de tornar a fer les proves d'accés al

programa de gimnàstica del CTEIB si vol continuar formant-ne part, a excepció d'aquells gimnastes que tenguin els requisits específics i en el Campionat d'Espanya Individual del mateix any al que es pretén accedir al Programa de Tecnificació:

D'aquesta manera només s'assegura permanència al Programa durant el període d'un any.

Si un gimnasta es dóna de baixa del programa de gimnàstica del CTEIB durant els 30 primers dies naturals des de la comunicació de la llista d'accés al programa, automàticament hi accedirà el següent gimnasta de la llista que va fer les proves d'accés. Si un gimnasta es dóna de baixa del programa de gimnàstica del CTEIB a partir dels 31 dies de pertànyer al grup de tecnificació, la seva plaça quedarà vacant per a la pròxima convocatòria d'accés al programa. Si la comissió tècnica ho considera oportú, pot proposar a la comissió de seguiment del programa donar de baixa un gimnasta perquè no compleix el pla de treball i perquè no compleix les normes i obligacions establertes, entre altres motius

## ANEXO 2

### **PROVES TÈCNIQUES DE SEGUIMENT I CONTROL**

### Hasta 12 años

#### **SUELO**

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

#### **POTRO CON ARCOS**

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

#### **ANILLAS**

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

### 13 -14 años

#### **SUELO**

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

#### **POTRO CON ARCOS**

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

#### **ANILLAS**

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

### 15-16 años

#### **SUELO**

1. Rondada Flic-flac doble mortal
2. Rondada Flic-Flac mortal en plancha con dos giros
3. elemento no acrobático mínimo B (FIG)
4. Dificultad D atrás
5. Dificultad D adelante

#### **POTRO CON ARCOS**

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

#### **ANILLAS**

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

### **SALTO**

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

### **PARALELAS**

1. Desde vertical balanceo adelante cuerpo 45° balanceo atrás al apoyo invertido + cambio adelante + balanceo adelante a 45° balanceo atrás vertical 2"
2. Olímpico con piernas abiertas
3. Cambios en paralelas bajas
4. Kippe vuelo a vertical
5. Dominación por delante (Salón) vuelo a vertical

### **BARRA**

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

### **SALTO**

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

### **PARALELAS**

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

### **BARRA**

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

### **SALTO**

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

### **PARALELAS**

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

### **BARRA**

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