



# **PROYECTO 2009 – 2012**

## **GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA**

**María José San Martín López**  
**Real Federación Española de Gimnasia**

# ¿POR QUÉ?

El fracaso del ciclo 2004-2008, patente tras el Campeonato del Mundo de Stuttgart 2007 donde el Equipo GAF no consigue la clasificación para los JJ.OO., provoca un amplio y exhaustivo análisis de los motivos que generan un cambio estructural y de planteamientos deportivos.



ESPAÑA : J.J.O.O. ATENAS 2004 : 15-08-2004  
FOTO (DIG) : MIGUELEZ ; COPYRIGHT: MIGUELEZ SPORTS FOTO

# ¿POR QUÉ?

Hasta éste ciclo la GAF había conseguido los más destacados resultados deportivos, 6 Juegos Olímpicos clasificando al equipo, 4<sup>a</sup> plaza en Sidney 2000, finalistas olímpicas y mundialistas, Campeonas del Mundo como Elena Gómez, medallistas olímpicas como Patricia Moreno y un largo etc. de excelentes y alabados resultados que abren las puertas al resto de especialidades generando sistemas y estructuras de cara al alto nivel.





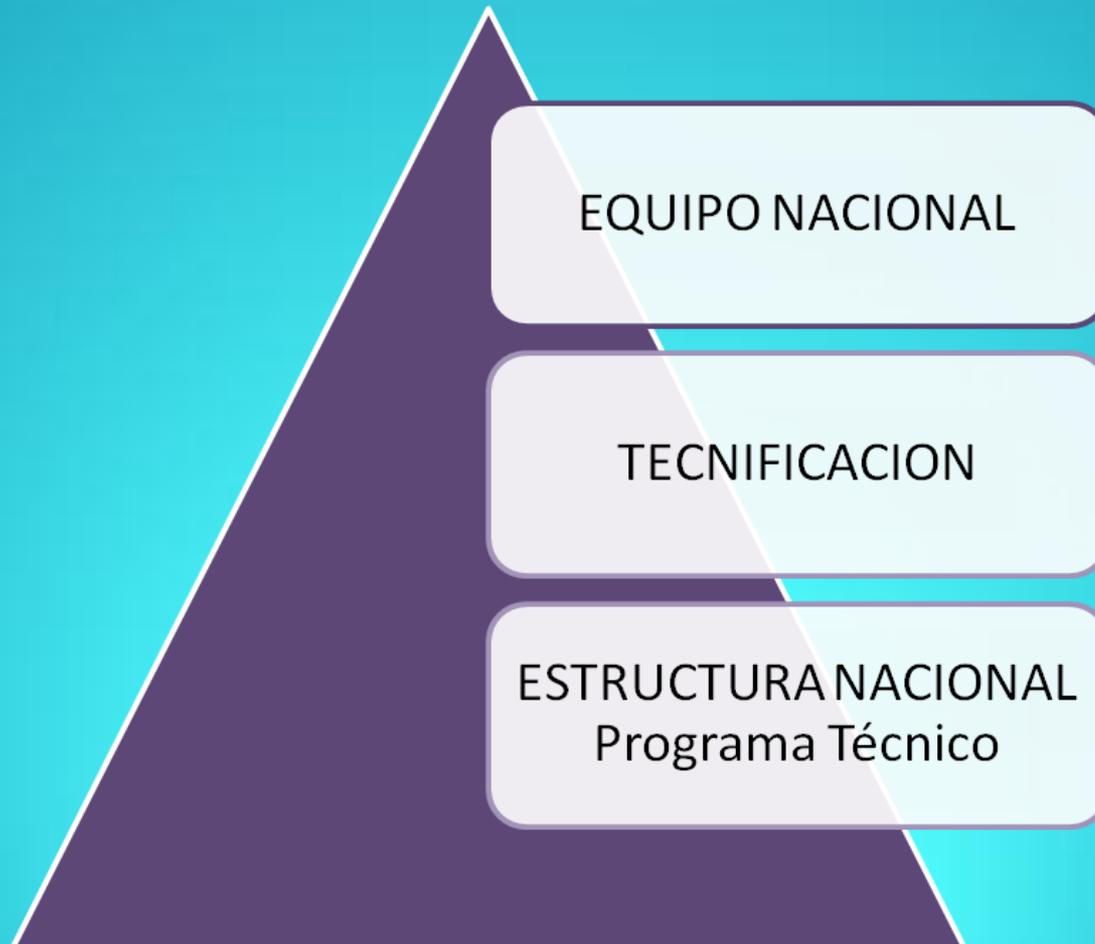
# PRINCIPALES MOTIVOS

- Retirada de la práctica de la gimnasia de casi la totalidad del Equipo
- Abandono de los más importantes entrenadores
- Escaso nº de gimnastas con calidad y edad para encarar el ciclo.
- Lesiones en las gimnastas del ciclo anterior
- Descentralización del Equipo
- Sociedad actual y valores. Falta de compromiso

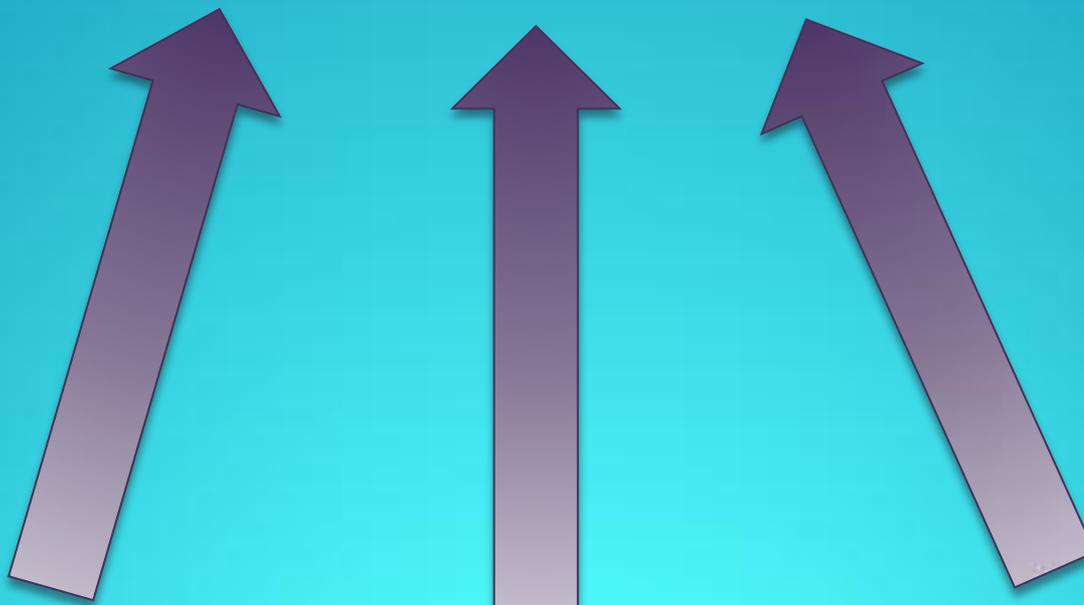
# ESTRUCTURAS DONDE DEBEN INCIDIR LOS CAMBIOS



# ESTRUCTURA DE LOS FACTORES DE INCIDENCIA



# OBJETIVO JJ.OO.



**ESTRUCTURA**

**TECNIFICACIÓN**

**EQUIPO  
NACIONAL**

# EQUIPO NACIONAL

Este ciclo 2008-2012 el Equipo Nacional GAF se prepara para sus objetivos deportivos con el desarrollo de una planificación basada en:

## **Sistema de Concentración Permanente:**

- Entrenamientos CAR de Madrid
- Gimnastas de toda España la mayoría provenientes del PNTD a través del Programa de Seguimiento Continuo.



# EQUIPO NACIONAL

## Sistema mixto:

- Seguimiento a las gimnastas de los centros de CAR Sant Cugat y CTD Islas Baleares
- Planificación y programación conjunta
- Actividades (concentraciones, controles técnicos, etc) de unificación de sistemas y seguimiento





# TECNIFICACIÓN NACIONAL

Dentro del PTDN se pone en marcha en la temporada 2008-09 el PROGRAMA DE SEGUIMIENTO CONTINUO Y CONTROL, que se basa en los siguientes aspectos:

- Detección de talentos para la práctica de la gimnasia
- Incidencia específica optimizando los recursos
- Control técnico, físico, médico y personal de las gimnastas
- Valoración directa y objetiva de las capacidades



# TECNIFICACIÓN NACIONAL

## PROGRAMA DE SEGUIMIENTO

MEJORA  
FÍSICA Y  
TÉCNICA

ADAPTACIÓN  
AL SISTEMA

CONTROL  
CONTINUO DE  
RENDIMIENTO

CONTROL  
MÉDICO Y  
PSICOLOGICO

**EQUIPO  
NACIONAL**



# TECNIFICACIÓN NACIONAL

**Este Programa desarrolla las siguientes actuaciones:**

- ✓ Una semana al mes las gimnastas seleccionadas se integran en el sistema, vienen, estudian y entrenan en régimen de Concentración Permanente en el CAR de Madrid.
- ✓ Se programa un trabajo específico para cada una de ellas que desarrollan en sus centros habituales de entrenamiento. Coordinación con sus FF.AA., clubes y entrenadores.
- ✓ Participan en las actividades del Equipo Nacional (concentraciones, controles, etc.)



# TECNIFICACIÓN NACIONAL

GIMNASTAS DEL EQUIPO NACIONAL

PROVINIENTES DEL PNTD





# TECNIFICACIÓN NACIONAL

**CLAUDIA MENENDEZ**

Club: RGC Covadonga

Federación: Asturiana

Entrada en el Programa de Seguimiento Temporada 2007/08.

Subcampeona de España Junior 2010

Miembro Equipo Nacional Junior 2010. Campeonato Europa

Objetivo JJ.OO. Londres





# TECNIFICACIÓN NACIONAL

**ELENA ZALDIVAR**

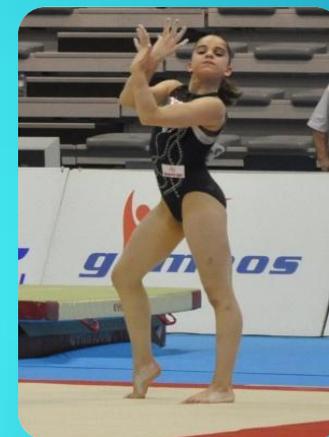
Club: CGA Pozuelo

Federación: Madrileña

Entrada en el Programa de Seguimiento Temporada 2007/08.

Miembro Equipo Nacional Sénior 2010. Campeonato Europa

Objetivo JJ.OO. Londres. Prepara en la actualidad el Campeonato del Mundo de Rotterdam.





# TECNIFICACIÓN NACIONAL

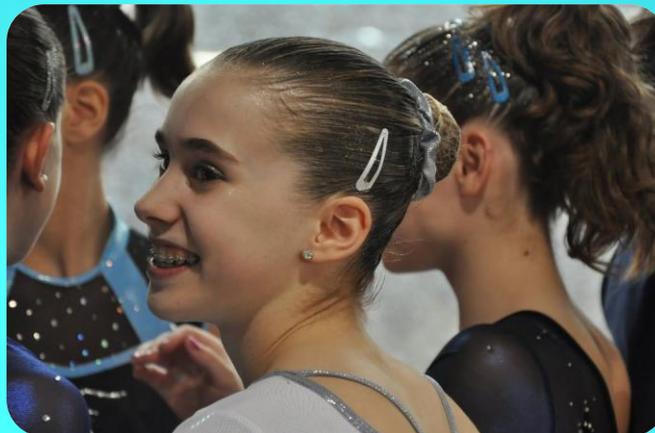
## BEATRIZ CUESTA

Club: Las Rozas

Federación: Madrileña

Entrada en el Programa de Seguimiento Temporada 2007/08.

Miembro Equipo Nacional Junior 2010. Campeonato de Europa  
Objetivo JJ.OO. Londres.





# TECNIFICACIÓN NACIONAL

**CLAUDIA VILA**

Club: Salt GC

Federación: Catalana

Entrada en el Programa de Seguimiento Temporada 2008/09.

Miembro Equipo Nacional Sénior 2010. 4ª Plaza Final Copa del Mundo Oporto 2010. 3ª Campeonato España 2010

Objetivo JJ.OO. Londres. Prepara en la actualidad el Campeonato del Mundo de Rotterdam.





# TECNIFICACIÓN NACIONAL

**M<sup>a</sup> PAULA VARGAS**

Club: Las Rozas

Federación: Madrileña

Entrada en el Programa de Seguimiento Temporada 2007/08.

Miembro Equipo Nacional Junior 2010.

Campeonato de Europa júnior: Final Individual y 7<sup>a</sup> Final Salto

9<sup>a</sup> Final Individual YOG '10. Medalla de plata Salto YOG '10

Objetivo JJ.OO. Londres.





# TECNIFICACIÓN NACIONAL





# ESTRUCTURA NACIONAL

Uno de nuestros principales objetivos es un cambio de raíz de la Normativa Técnica que rigen los Campeonatos Nacionales y base del trabajo de la gimnasia en España. El sistema anterior, totalmente obsoleto y sin proyección de futuro establecía categorías por edades, cada una de ellas dividido en dos niveles técnicos de menor y mayor exigencia técnica:

BENJAMIN

JUNIOR I Y II

ALEVÍN I Y II

SENIOR I Y II

INFANTIL I Y II



# ESTRUCTURA NACIONAL

Este sistema provocaba un enorme y difícil “escalón” en una misma categoría. Por ejemplo si una gimnasta pasaba por edad a la categoría alevín, tenía que decidir preparar un programa técnico muy exigente en I Categoría ó si preparaba la II Categoría quedaba escaso de exigencia lo que provocaba una falta de trabajo adecuado para su correcta evolución.

Tras el análisis y estudio tanto del estado actual de la gimnasia española como de varios sistemas desarrollados en países como EEUU, Francia, Italia, así como estructuras de otros deportes, se desarrolla el actual **PROGRAMA TÉCNICO NACIONAL POR NIVELES.**



# ESTRUCTURA NACIONAL

## Los objetivos generales del Programa son:

- ✓ Unificación de los programas técnicos a nivel nacional
- ✓ Facilitar la iniciación y la competición a la Gimnasia Artística Femenina
- ✓ Ordenar y clasificar los niveles técnicos de las gimnastas
- ✓ Involucrar a las FFAA en la preparación de sus gimnastas de cara a su participación en competiciones nacionales.
- ✓ Fomentar la participación de la gran mayoría de Federaciones Autonómicas
- ✓ Promover las competiciones a nivel autonómico



# ESTRUCTURA NACIONAL

## OBJETIVOS TÉCNICOS DEL PROGRAMA DE NIVELES:

- ✓ Elevar el nivel técnico nacional
- ✓ Aumentar el nivel técnico de los entrenadores y entrenadoras
- ✓ Adaptación progresiva a las exigencias del Código internacional
- ✓ Hacer un seguimiento más exhaustivo de las gimnastas con talento
- ✓ Preparar la futura incorporación de gimnastas a los equipos nacionales Júnior y Sénior



# ESTRUCTURA NACIONAL

## PROGRAMA AUTONÓMICO

Para poder alcanzar estos objetivos hay que conseguir unificar los sistemas y programas técnicos autonómicos, por lo que se desarrolla un programa técnico específico propuesto a todas las federaciones autonómicas y que en la actualidad es adoptado por la mayoría de ellas y es desarrollado con algún pequeño cambio en su estructura pero mantienen el contenido técnico.



# ESTRUCTURA NACIONAL

## PROGRAMA AUTONÓMICO

Mediante este programa técnico autonómico se pretende unificar los criterios dentro del ámbito nacional y así establecer una normativa que facilite el desarrollo técnico de la iniciación a la gimnasia femenina, y que a la vez facilite y promueva las competiciones entre federaciones, clubes y/o autonomías.



# ESTRUCTURA NACIONAL

## PROGRAMA TÉCNICO AUTONÓMICO GAF 2009

NIVEL	CATEGORÍA	EDAD	CATEGORÍA	EDAD
1	Inigym	6-7	Promogym	h 8 i 9/10
2	Inigym	8	Promogym	10 i +
3	Inigym	9	Promogym	10 i +
4			Promogym	10 i +
5			Promogym	16 i + (*)

# ESTRUCTURA NACIONAL

## PROGRAMA AUTONÓMICO

La categoría INIGYM, va dirigida a niñas muy jóvenes que se inician en la práctica de la gimnasia artística. Se establece una normativa técnica progresiva que les permite iniciarse a la competición con el objetivo de una futura incorporación al programa nacional.





# ESTRUCTURA NACIONAL

## PROGRAMA AUTONÓMICO

La categoría **PROMOGYM** tiene como objetivo fomentar la práctica de la gimnasia para las niñas jóvenes y clubes con difícil acceso al programa NACIONAL.



# ESTRUCTURA NACIONAL

## INIGYM 1 6 / 7 años

APARATO	ELEMENTOS	OBSERVACIONES	NOTA D
SALTO	Faloma a caer de espalda sobre una colchoneta de 40cm, impulso con los dos pies sobre el trampolín		1  80%= 0,8
PARALELAS	<b>EN LA BANDA INFERIOR</b> 1- Vuelos adelante y atrás con piernas abiertas y juntando al final de cada vuelo (juntar delante y atrás) x 3 = 0,50 apoyo en el suelo y subir con: 2- Vuelta canaria con las piernas juntas y estradas =0,10 3- Desde el apoyo, impulso atrás a caer al suelo =0,10	  Los vuelos pueden empezar desde un trampolín	0,7  80%=0,6
BARRA	<b>Barra Baja Tiempo máximo 36 segundos</b> 1- Salto en la punta, con los pies juntos y piernas estradas, recepción con pequeño pñé, lanzamientos de piernas (adelante X2 lateral X2 con las dos piernas) = 0,60 2- Galope + salto extensión enlazado= 0,20 3- Ancla 2º 180º eim 4.102 del código =0,10 4- Onda del cuerpo libre=0,10 5- Salida: Salto con extensión=0,10	  	1  80%= 0,8
SUELO	<b>1208 metros (media pñeta) Música obligatoria</b>  1- Voltereta + salto con extensión con 1/2 Giro=0,20 2- Rueda + Rueda=0,20 3- Sissón, galope, salto cuerpo extendido con giro 360º desde una pierna =0,30 4- Salto agrupado=0,10 5- 1/2 Giro sobre 1 pierna =0,10 6- Movimiento cerca del suelo	3- El Sissón comienza con impulso de dos piernas a caer con una pierna (elemento 2.108 GDP) 4- SALTO agrupado  	0,9  80%=0,7
<b>Total Nota D</b>			<b>3,6</b>

La falta de un elemento se penaliza con el valor del elemento + 1 punto

Si una serie no está enlazada se penaliza con el valor de la serie + 1 punto excepto los pases de danza en suelo



# ESTRUCTURA NACIONAL

## PROGRAMA NACIONAL

NIVEL	CATEGORÍA	EDAD
NIVEL 1	UNICA	8/9 AÑOS (Nacidas 2001/02)
NIVEL 2	PEQUEÑAS SUB 11	11 AÑOS Y MENOS (Nacidas 1999 hasta 2002)
	MAYORES	12 AÑOS Y MAS (Nacidas 1998 ó anteriores)
NIVEL 3	PEQUEÑAS SUB 11	11 AÑOS Y MENOS (Nacidas 1999 hasta 2002)
	MAYORES	12 AÑOS Y MAS (Nacidas 1998 ó anteriores)
NIVEL 4	PEQUEÑAS SUB 11	11 AÑOS Y MENOS (Nacidas 1999 hasta 2002)
	MAYORES	12 AÑOS Y MAS (Nacidas 1998 ó anteriores)
NIVEL 5	BENJAMIN	HASTA 11 AÑOS (Nacidas en 1999 hasta 2002)
NIVEL 6	ALEVIN	HASTA 13 AÑOS (Nacidas en 1997 hasta 2002)
NIVEL 7	INFANTIL	HASTA 15 AÑOS (Nacidas en 1995 hasta 2002)
NIVEL 8	JUVENIL	EDAD LIBRE
NIVEL 9	JUNIOR OLIMPICO	14 - 15 AÑOS (Nacidas en 1995 y 1996)
NIVEL 10	SENIOR OLIMPICO	16 AÑOS Ó MÁS (Nacidas en 1994 ó anteriores)

# ESTRUCTURA NACIONAL

## PROGRAMA NACIONAL

### NIVEL 4

APARATO	GR.	V.O.	ESPECIFICACIONES	N.O. 100%	N.O. 80%
SALTO	Pequeñas: Palma y rondada o rondada R/F. 1 o 2 trampolines/ Poto 1.25 metros. Mayores: Palma y rondada o rondada R/F. 1 trampolin/ Poto 1.25 metros		<p>La recepción ha de ser de pie. En las rondada R/F solo se utilizará un trampolín en ambas categorías.</p>		
PARALELAS	1- Kippe B1 despegue a vertical piernas juntas 2- Quinta mín. 45º valor B+ kippe B1 + impulso atrás mín. 45º seguido de: 3- Vuelta de plantas valor código, la fijación de piernas está permitida, penalización de 0,1, 0,3 ó 0,5 4- Kippe B3 seguido de despegue olímpico piernas abiertas valor A, para 5- Molino + molino, seguido de Salida mortal atrás extendido	5A + 3B	<p><b>B3B1</b>            (B3) salto sobre la barra, landing con la mano, sacudida con el cuerpo, salto en otra mano</p>		
BARRA	1-SG: 2 saltos 1A y 1B 2- Giro de 360º 3- S.A. 2 elementos 1A y 1B con apoyo de manos 4- 1 elemento acrobático ad lat B con vuelo diferente a los de la SA 5- Rondada impulsión encima de la barra a caer de pie al suelo.	4A + 4B	Tiempo máximo 1,30" - La entrada tiene que tener valor A - Tiene que haber un movimiento cerca de la Barra.		
SUELO	1- Pasaje de danza de 3 saltos gimnásticos A. 2 Requisito FIG + otro libre. Mínimo 2B 1A 2- Giro 720º sobre una pierna 3- Rondada Filik-flak mortal extendido 4- 1 salto con mínimo 2 elem. acro. A sin manos. 5- Mortal adelante extendido	4A + 4 B	<p>Tiempo máximo 1,30"            - Tiene que haber un movimiento cerca del suelo.</p>		

- PENALIZACIONES SEGÚN CÓDIGO FIG: VER ARTICULO 6 Y PENALIZACIONES ESPECÍFICAS DE LOS APARATOS
- VER A NEXO DE ELEMENTOS Y VALOR A ADICIONALES
- PENALIZACIÓN TIEMPO APARATOS DE BARRA Y SUELO :
  - A PARTIR DE 1,30" PENALIZACIÓN DE 0,10
  - A PARTIR DE 1,30" LOS ELEMENTOS NO SE EVALUAN NI CONTABILIZAN



# ESTRUCTURA NACIONAL

## PROGRAMA NACIONAL



Asimismo se implanta la exigencia de cumplimiento técnico para la participación en Campeonatos de España. Las gimnastas deben cumplir con el mínimo requerido del 80% de la Nota D.



# ESTRUCTURA NACIONAL

## PROGRAMA NACIONAL

Participación de gimnastas

**AÑO 2009:**

TOTAL 388

NIVELES BASE 285

NIVELES VIA OLIMPICA 103

**AÑO 2010:**

TOTAL 463

NIVELES BASE 367

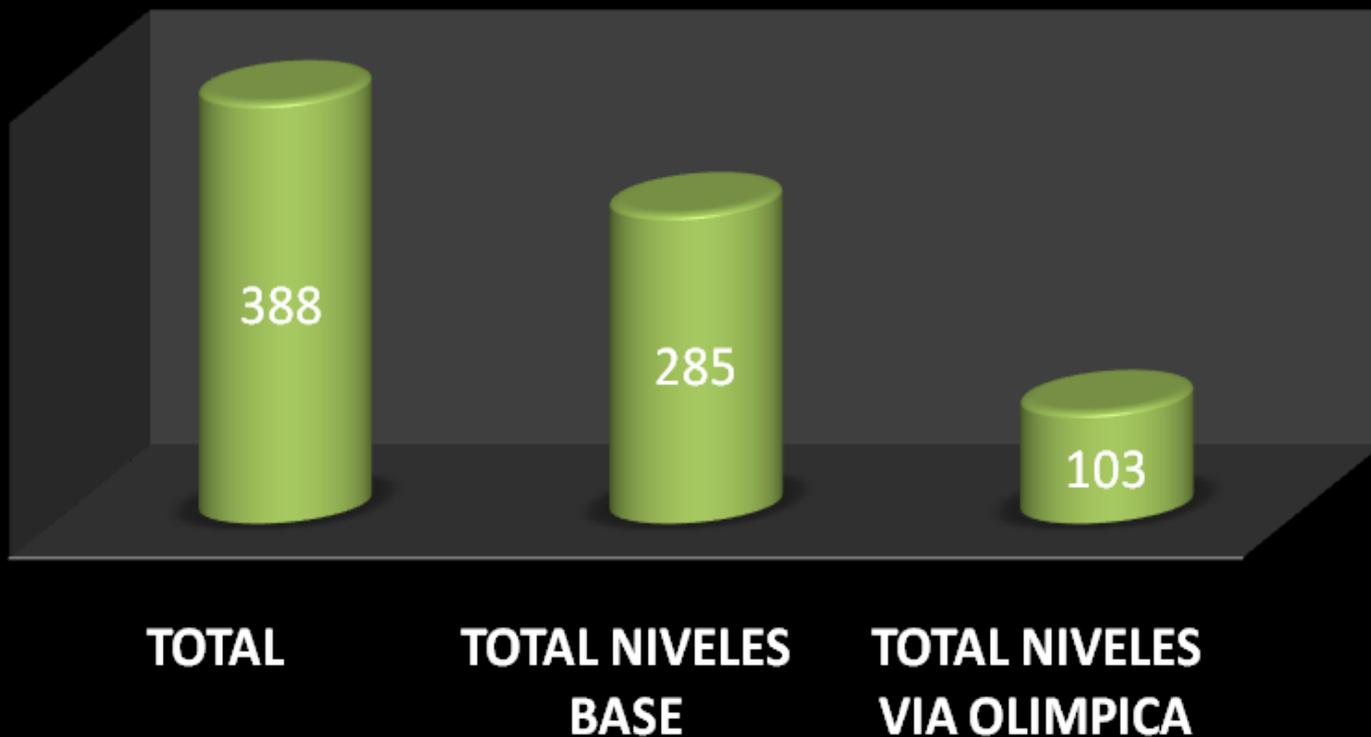
NIVELES VIA OLIMPICA 96



# ESTRUCTURA NACIONAL

## PROGRAMA NACIONAL

### TOTALES 2009

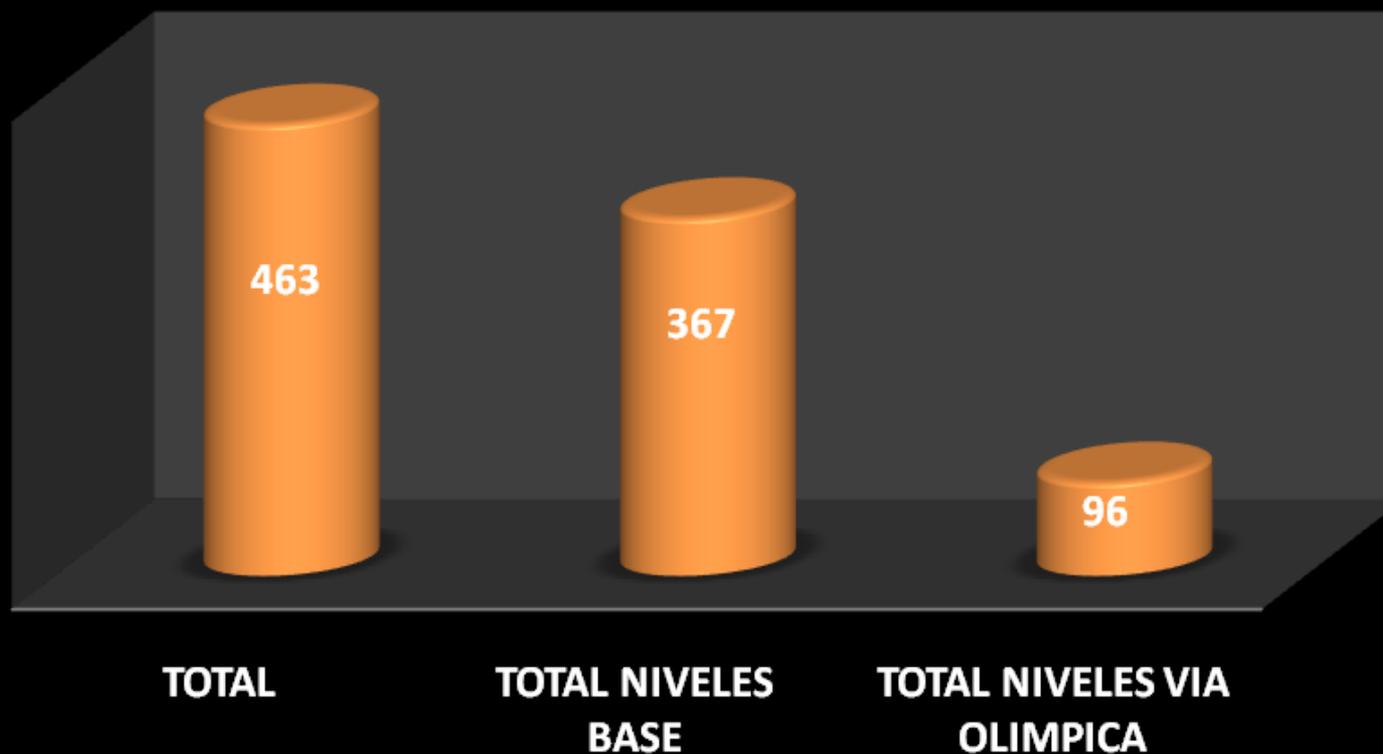




# ESTRUCTURA NACIONAL

## PROGRAMA NACIONAL

### TOTALES 2010

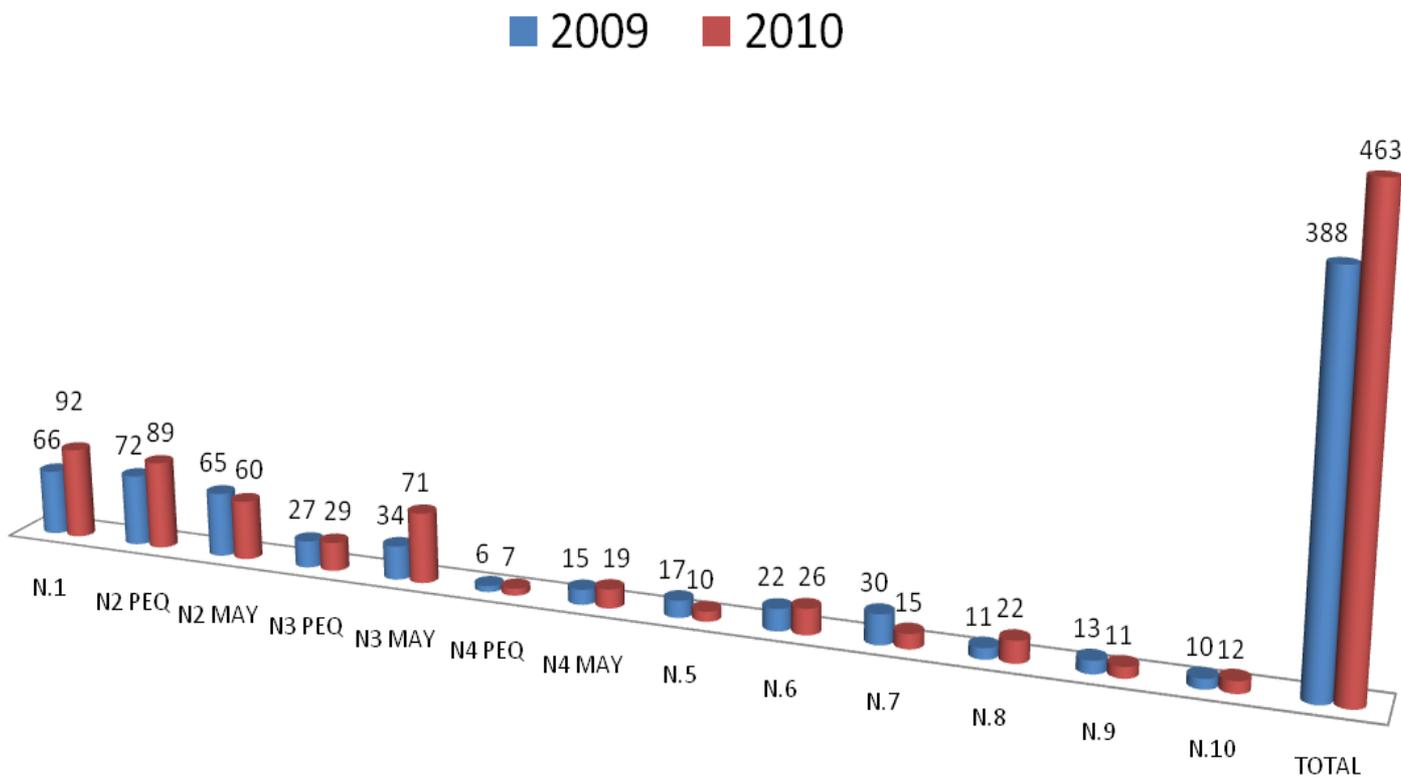




# ESTRUCTURA NACIONAL

## PROGRAMA NACIONAL

### PARTICIPACIÓN NUMÉRICA





# ESTRUCTURA NACIONAL

## PROGRAMA NACIONAL

Participación numérica por niveles:

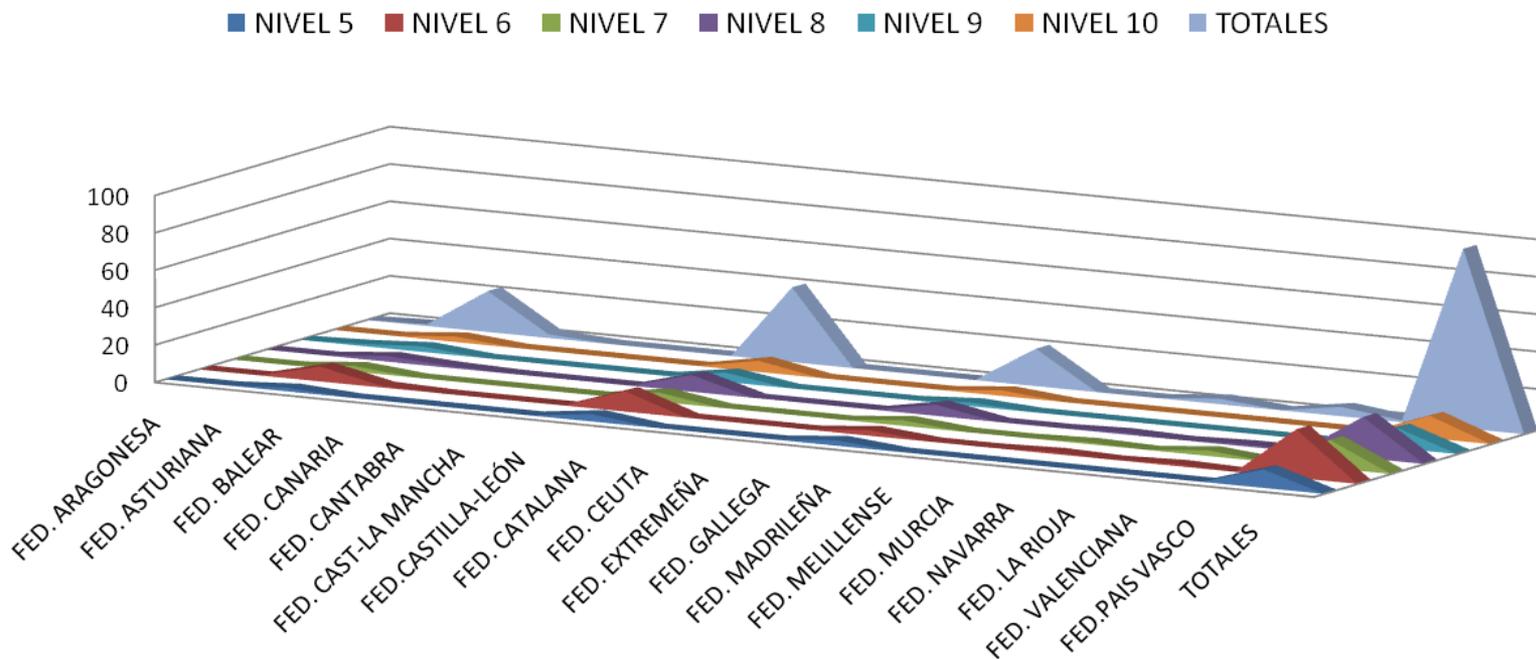
	N.1	N.2 PEQ	N.2 MAY	N.3 PEQ	N.3 MAY	N.4 PEQ	N.4 MAY	N.5	N.6	N.7	N.8	N.9	N.10
2009	66	72	65	27	34	6	15	17	22	30	11	13	10
2010	92	89	60	29	71	7	19	10	26	15	22	11	12



# ESTRUCTURA NACIONAL

## PROGRAMA NACIONAL

### PARTICIPACIÓN NUMÉRICA EN CAMPEONATO DE ESPAÑA VIA OLÍMPICA

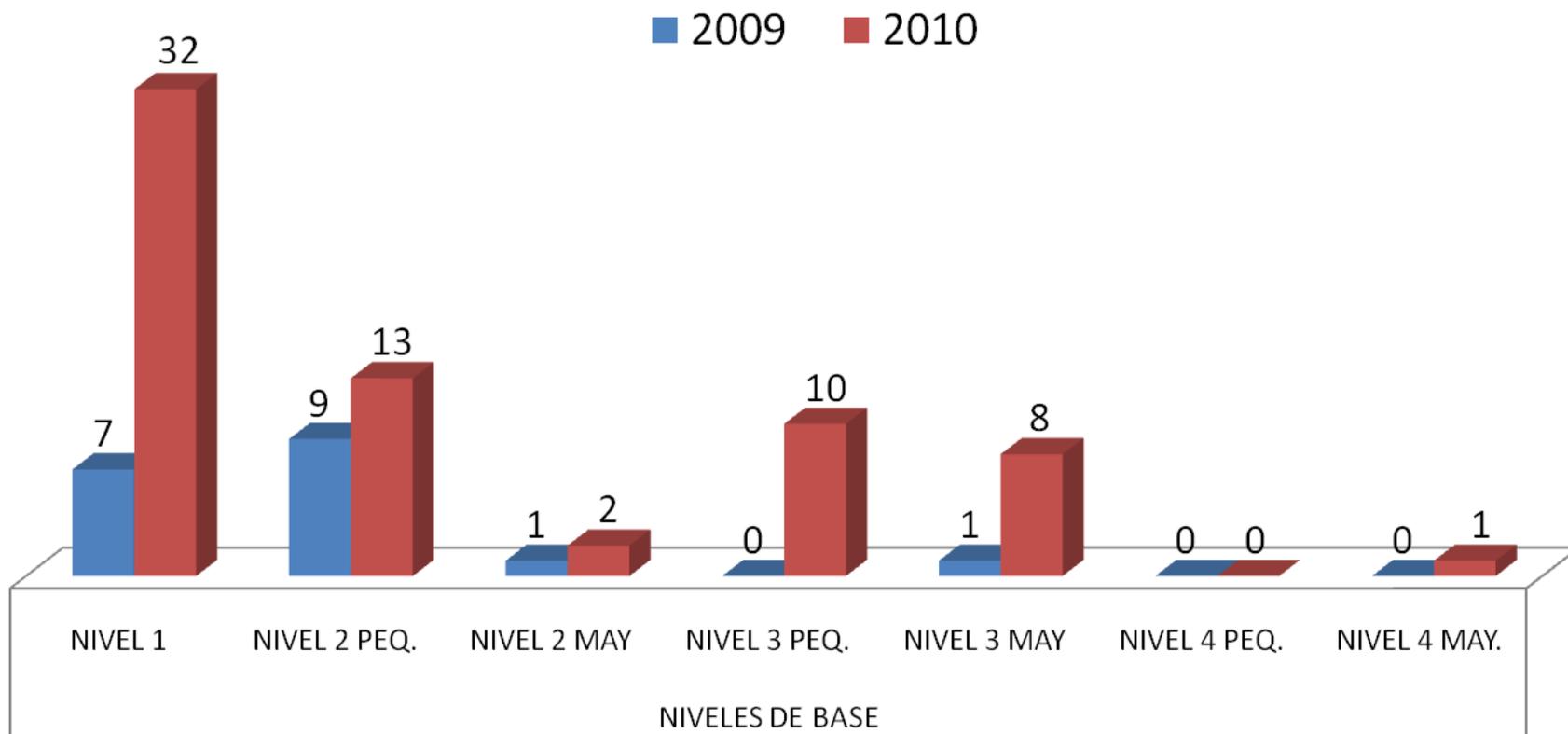




# ESTRUCTURA NACIONAL

## PROGRAMA NACIONAL

### PROMOCIÓN DE GIMNASTAS POR NIVELES



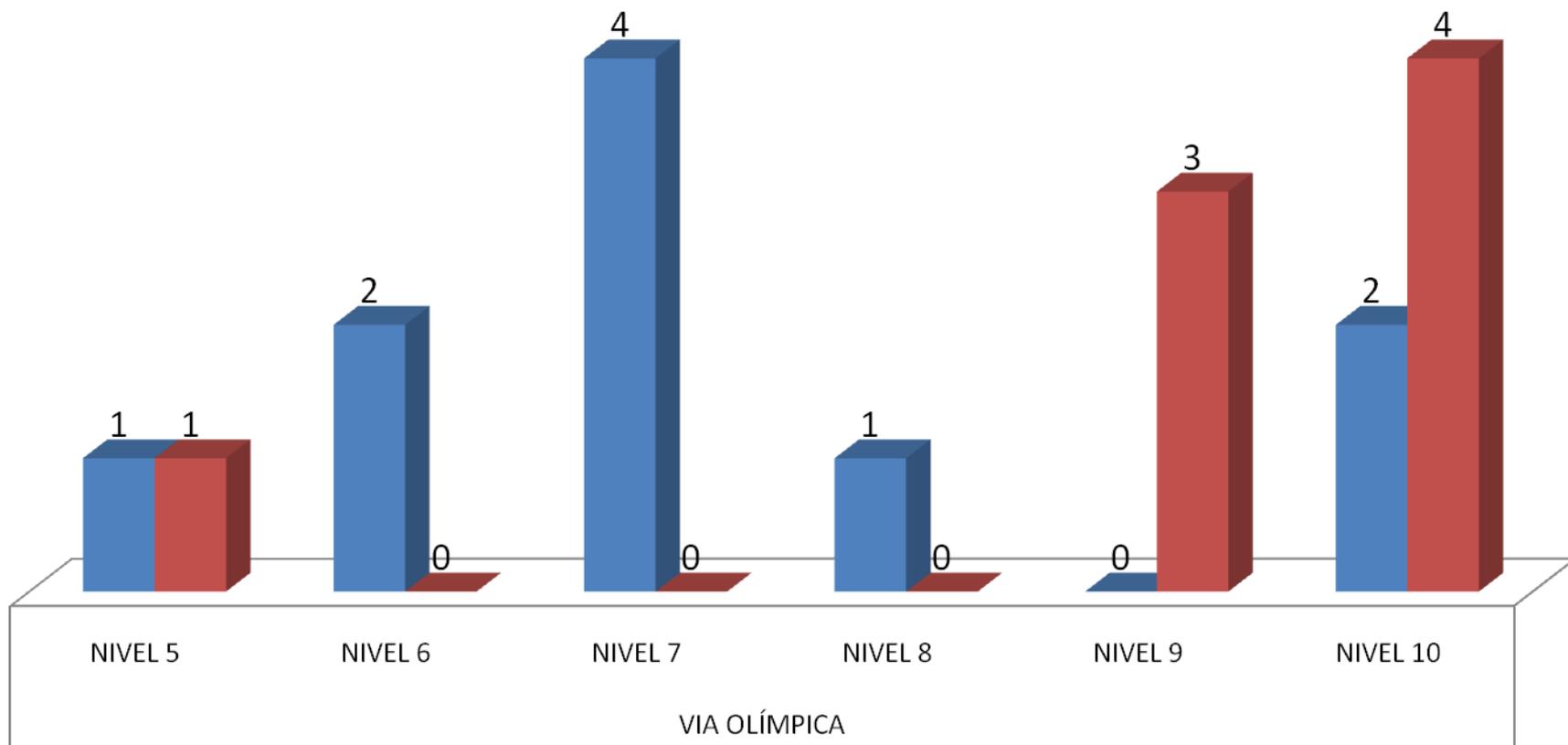


# ESTRUCTURA NACIONAL

## PROGRAMA NACIONAL

### PROMOCIÓN DE GIMNASTAS POR NIVELES

■ 2009 ■ 2010





# ESTRUCTURA NACIONAL

## PROGRAMA NACIONAL

**NOVEDAD 2010:**

**CAMPEONATO DE ESPAÑA INDIVIDUAL  
Y POR SELECCIONES AUTONÓMICAS**

Se establece dos clasificaciones por selecciones:

- NIVELES BASE
- NIVELES VIA OLÍMPICA

CAMPEONATO DE ESPAÑA MAPFRE INDIVIDUAL  
Y DE SELECCIONES AUTONÓMICAS DE  
GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA  
1 - 4 JULIO 2010 LAS ROZAS

Polideportivo de Entrevillas / Aristóteles s/n - Las Rozas de Madrid





# ESTRUCTURA NACIONAL

## PROGRAMA NACIONAL

### OBJETIVOS:

- Implicar a las FF.AA. en el proyecto técnico.
- Control y seguimiento por parte de las FF.AA. del nivel técnico de sus gimnastas. Certificación de los mínimos exigidos.
- Incrementar la participación autonómica en todos los niveles del programa.
- Desarrollar la táctica de las FF.AA., cubriendo con gimnastas del mayor nivel deportivo posible en el mayor número de niveles establecidos.
- Aumentar del nivel técnico autonómico.
- Formación de entrenadores al desarrollar un programa técnico lineal y coherente.



# ESTRUCTURA NACIONAL

## CAMPEONATO DE ESPAÑA 2010

