

## **CRITERIS DE SELECCIÓ TEMPORADA 2020-2021**

### **PROGRAMA DE TECNIFICACIÓ DE GAF ESTATAL**

#### **BREU INTRODUCCIÓ AL PROGRAMA:**

La gimnàstica artística és un dels esports olímpics més emblemàtics. La seva gran dificultat tècnica i exigència física i psicològica requereix un gran esforç als gimnastes. Representa un gran repte. Per això es imprescindible tenir un equip tècnic qualificat i una infraestructura específica i en condicions.

#### **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 les 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 les gimnastes amb opció de cobrir les places vacants d'aquest programa, en què s'especifiquen les proves tècniques (annex I) i físiques (annex III) que han de superar les aspirants, es concreten les especificacions en l'execució d'aquestes proves (annex II) i també els barems de puntuació (annex IV) i les formes d'avaluació, per tal de determinar el nivell de les interessades. Les gimnastes amb més aptituds tècniques i físiques passaran a formar part del grup de treball del programa de gimnàstica del CTEIB

#### **EQUIP TÈCNIC:**

Tecnificació Avançada:

- Director tècnic: Pere Mir
- Coreògrafa: Jacqueline Buel
- Preparador físic: Juanjo Martínez

Tecnificació:

- Directora tècnica: Yolanda Llompart
- Tècnics: Pràxedes Rosselló, Sandra Molino, Raquel Pascual, Margarita Hernández i Cristina Riera

#### **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 16'30 a 21.  
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 estatal és de 3

### **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 (categoria Benjamí, Nivell 5)

### **ESTUDIS-TECNIFICACIÓ:**

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

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

Els requisits dels aspirants són:

1. Tenir nacionalitat Espanyola.
2. Tenir llicència federativa espanyola en vigor.
3. Passar de forma favorable reconeixement mèdic.
4. No haver estat expulsat ni haver abandonat voluntàriament amb anterioritat un programa de tecnificació.
5. No haver tingut cap expedient disciplinari a l'IES CTEIB en l'any anterior.
6. 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.
7. Signar i complir la normativa general que regula els programes de tecnificació.
8. Complir els criteris d'accés i/o permanència del programa de tecnificació

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

Les normes d'entrenament les estableix cada tècnic per a cada una de les seves gimnastes, qui estableix les sessions d'entrenament, els objectius de les 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.

### **CRITERIS DE SELECCIÓ:**

La selecció de les gimnastes anirà a càrrec de la Comissió Tècnica del programa de Gimnàstica del CTEIB, a més del director tècnic del programa, després de realitzar unes proves tècniques.

Les proves tècniques es basen en la realització en cada aparell d'una sèrie d'elements que cobreixen els requisits de composició (RC), tal com estableix la normativa tècnica de gimnàstica artística femenina (GAF), com també el Codi de puntuació de GAF de la Federació Internacional de Gimnàstica (FIG), i uns elements complementaris fins a un total de 8 elements, dins els quals, tant a l'aparell d'asimètriques com al de barra d'equilibri, s'ha d'incloure la sortida (Només es pot realitzar UNA sortida als aparells d'asimètriques i barra, la que es requereix dintre dels 4 elements).

Als requisits de composició en cada aparell hi correspon una puntuació de 20 punts. A aquest valor s'hi suma una quantitat de punts relativa a la dificultat de l'element (A, B, C, D, E, F i G) segons el Codi de puntuació de GAF de la FIG (vegeu l'aclariment de l'annex II i també l'annex I d'aquest document, en què s'especifiquen els requisits que han de complir en cada aparell. Aquest annex pot ser modificat 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 pot establir).

Les gimnastes poden fer un màxim de dos intents per a cada element. Un mateix element pot cobrir diversos requisits. 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. Poden fer ús de dos trampolins les gimnastes pertanyents a la categoria benjamina (nivell 5). Els exercicis de barra es poden fer a la barra del fossat o a la de competició. En aquest aparell es permet la presència de l'entrenador en tots els elements. 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. No es permet la presència de l'entrenador durant l'execució. Les especificacions de l'execució dels requisits tècnics específics es concreten en l'annex II.

L'avaluació de les proves tècniques es fa a partir de l'enregistrament dels exercicis de les gimnastes per mitjà d'una càmera de vídeo. 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 alguna 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. Si el director tècnic no pertany a la comissió tècnica, només tindrà qualitat de vot en cas de solucionar empats. El resultat final s'obté mitjançant la suma dels punts obtinguts en els requisits tècnics.



La primera vegada que una gimnasta vulgui accedir al Programa de Gimnàstica del CTEIB, haurà de fer-ho mitjançant les proves d'accés a aquest programa, seguint la normativa F.I.G. La permanència en el programa de la gimnasta que hagi estat seleccionada 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/as gimnastes que hagin aconseguit el 80% dels requisits específics i hagin superat els 42 punts 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 una 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 la següent gimnasta de la llista que va fer les proves d'accés. Si una 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 una gimnasta perquè no compleix el pla de treball i perquè no compleix les normes i obligacions establertes, entre altres motius.



## ANNEX I REQUISITS TÈCNICS ESPECÍFICS

### SALT

SALT	Nº	DIFIC.	VALOR	EXEC.	PUNTS.
1					
2					

- 2 salts diferents.
- Bonus 40 punts si són de diferent grup

SUBTOTAL:

### PARAL-LELES ASIMÈTRIQUES

REQUISIT	ELEMENT	DIFIC.	VALOR	EXEC.	PUNTS.
1. Vol de BS a BI					
2. Vol a la mateixa banda					
3. Molí endarrere i molí endavant					
4. Elem. sense vol mín. 360° (1)					
Element 1					
Element 2					
Element 3					
Element 4					

SUBTOTAL:

(1) Element sense vol mínim 360 graus (20 punts); element sense vol 180 graus, excepte desde despegue a vertical (10 punts)

- Només es permet la realització de 3 elements d'una mateixa arrel. Si es realitzen més de tres, no s'avaluarà l'element de menor valor, afavorint sempre a la gimnasta.



- Bonus de 10 PUNTS si entre els 4 elements sol·licitats es realitza un canvi de BI a BS
- Bonus de 20 PUNTS si entre els 4 elements sol·licitats es realitza un stadler, una quinta o una quinta amb peus a la vertical (amb o sense gir).

### BARRA D'EQUILIBRIS

REQUISIT	ELEMENT	DIFIC.	VALOR	EXEC.	PUNTS.
1. SG 2 salts diferents, un d'ells split)					
2. Serie acrob.min 2 elem., un sense mans					
3. Acro dif. direcció (ad/lat y at.)					
4. Gir					
Element 1					
Element 2					
Element 3					
Element 4					

SUBTOTAL:

- D'entre els 3 elements ha d'haver un mínim de: 1 Dansa, 1 Acro y 1 element opcional.
- Bonus de 20 punts si dins del RC, els elements i/o la sortida es realitza una sèrie de tres elements mínim BBC

### TERRA



REQUISIT	ELEMENT	DIFIC.	VALOR	EXEC.	PUNTS.
1. Passatge dansa 2 bots dif. (1 split)					
2. Mortal amb gir EL (min. 360)					
3. Mortal amb doble gir ET					
4. Mortal endavant i enrere					
Element 1					
Element 2					
Element 3					
Element 4					

SUBTOTAL:

- Dins dels 4 elements ha d'haver un mínim de: 1 Dansa, 1 Acro i 2 elements opcionals.
- Els RC 2, 3 i 4 s'han de realitzar dins una línia acrobàtica
- Bonus de 10 punts si se realitza un rebot de qualsevol valor dintre dels 4 RC o 4 elements, sense poder repetir els elements sense mans en unes altres línies. (ej. Paloma plancha mortal; paloma pirueta mortal; el mortal només li contarà una vegada)

TOTAL PUNTUACIÓ:

## ANNEX II

### ESPECIFICACIONS DE LA EJECUCIÓ DELS ELEMENTS.

- Cada RC o element realitzat parteix d'una dificultat que s'estableix en funció dels Grups de Valor del Codi de Puntuació F.I.G. En funció del valor de dificultat s'obté un màxim de valor en punts, sent:
  - A – 0.1 (10 PUNTS)
  - B – 0.2 (20 PUNTS)
  - C – 0.3 (30 PUNTS)
  - D – 0.4 (40 PUNTS)
  - E – 0.5 (50 PUNTS)
  - F – 0.6 (60 PUNTS)
  - G – 0.7 (70 PUNTS)
  
- A cada RC li corresponen 20 punts als quals se li suma el valor de l'element (ex.: gir passé a barra li correspon un màxim de 30 punts, 20 d'ells per RC més 10 per valor A).
  
- Si la gimnasta realitza un enllaç de codi FIG s'atorgarà un **Bonus** de 20 punts si l'enllaç és de 0.1P i 40 punts si és de 0.2P. Els Bonus s'apliquen sumant-ne al valor de l'element.
  
- Per avaluar la execució dels elements y les exigències es segueix el següent paràmetre:
  - Molt malament
  - Malament
  - Regular
  - Be
  - Molt be

Els elements i RC s'avaluen en funció de la dificultat i de la execució.