

Se convoca a las gimnastas nacidas entre los años 1999 a 1996 de las comunidades autónomas de Asturias, Cantabria, Castilla y León, Extremadura, Galicia y Madrid, a las jornadas de Tecnificación Nacional que se realizarán en el Centro de Tecnificación de Valladolid el día 23 de Mayo.

El horario, así como el procedimiento para las Jornadas de Tecnificación será el que a continuación se detalla, aunque una vez recibidas las inscripciones, quizás se deba ajustar el horario según el número de gimnastas inscritas (si se hiciese algún cambio de horario será comunicado como muy tarde el Martes 18 de Mayo de 2010).

FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN: Lunes 17 de Mayo de 2010

REQUISITO: Tener licencia nacional de Gimnasia Rítmica por la RFEG.

LUGAR: CENTRO DE TECNIFICACIÓN "RIO ESGUEVA"

Avda. Valle de Esgueva 0
47011 Valladolid

HORARIO: 10:00 a 14:00

ACTIVIDADES A DESARROLLAR:

10:00 a 10:45 Las gimnastas calentarán cada una con su entrenadora realizando un calentamiento dirigido (las personas encargadas de la tecnificación observarán como calientan las gimnastas)

10:45 a 11:45 Las gimnastas deberán realizar un ejercicio de gimnasia rítmica (de los montajes de este año), preferentemente que las gimnastas del 98, 97 y 96 realicen el ejercicio de cuerda (ya que el Europeo Junior del próximo año es un conjunto de 5 cuerdas), en caso de no tener ejercicio de cuerda podrán realizar el que la entrenadora quiera.

11:45 a 12:45 Presentación de las dificultades enviadas (se adjunta archivo a este correo). Todas las gimnastas

12:45 a 13:15 Trabajo de técnica corporal y dificultades con las personas que realizan la tecnificación.

13:15 a 14:00 Las gimnastas nacidas en los años 98, 97 y 96 realizarán trabajo de técnica de cuerda, se les hará un test.

DEBERÁN LLEVAR:

Hoja de registro de datos rellena

Rellenar obligatoriamente nombre y apellidos, F. Nacimiento, Lugar, Club actual y años en él y breve curriculum.

En otros datos de interés lo que la entrenadora considere oportuno.

Estatura y peso.

Fotografía tamaño carnet actualizada (pegada a la hoja)

Talla y Peso (se podrá comprobar pero no se pesará ni se medirá a todas las gimnastas).

CD para pasar con música el ejercicio (un CD por gimnasta).

Maillot de competición para realizar el ejercicio y pelo recogido.

TEST DE DIFICULTADES CORPORALES

Se realizarán unas dificultades para valorar el nivel de ejecución de las gimnastas, así como el valor de las dificultades que es capaz de realizar correctamente.

Cada gimnasta elegirá 5 dificultades de cada grupo corporal, que se presentan en las tablas (dos tablas diferentes según grupo de edad).

No deberán ejecutar dificultades del valor más alto si no saben ejecutar las dificultades más bajas.

Ejem: No realizar la zancada en flexión si la gimnasta no ejecuta correctamente la zancada básica.

Comenzar todas las dificultades en colocación, y finalizarlas en colocación (5ª de pies y en relevé, brazos en cruz).

SALTOS: Deberán ser ejecutados con una buena altura y verse la forma en el aire, también deberán ser ejecutados con una correcta posición de pies y rodillas y con las caderas colocadas.

EQUILIBRIOS: Todas las posiciones de equilibrio deberán ser ejecutadas con el releve a buena altura, ser mantenidas durante 3 tiempos y mantener la forma y amplitud durante la duración de todo el equilibrio.

GIROS: Deberán ser ejecutados en relevé, mínimo 360º aunque será preferible ejecutar los giros con el mayor número de grados de rotación posible, se deberá mantener la forma durante todo el giro y sin sobresaltos, deberán ser acabados sin perder el eje.

FLEXIBILIDADES: Deberán ser ejecutadas con una manteniendo la forma y con una buena amplitud. Las posiciones de flexibilidad que requieren mantener la forma deberán ser mantenida durante 3 tiempos.

TÉCNICA CORPORAL ESPÉCIFICA (DIFICULTADES)

	1999 - 1998			1996 - 1997		
SALTOS						
EQUILIBRIOS						
GIROS						
FLEXIBILIDADES						



FICHA REGISTRO DE DATOS TECNIFICACIÓN NACIONAL



NOMBRE/APELLIDOS _____

F. NACIMIENTO _____ **LUGAR** _____
CLUB ACTUAL _____
(años en el) _____

BREVE CURRÍCULUM *

*

*

*

*

*

OTROS DATOS DE INTERES _____

INSERTAR FOTO
CARNET

BIOTIPO

Estatura _____

Peso _____

OBSERVACIONES GENERALES TÉCNICA CORPORAL Y APRENDIZAJES

MONTAJE

DIFICULTADES CORPORALES

		BIEN		MAL			

TECNICA DE APARATO (CUERDA) AÑOS 1996-97-98

INTERCAMBIOS

OTRAS OBSERVACIONES

RESULTADO TEST CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS