

Programa de trabajo Virtual / Presencial YOG 2022

Generalidades

- Este encuentro está destinado a todos los gimnastas de nivel A y B, entre **9 y 16 años (las edades tomadas al 31 de diciembre)**. Deberá estar inscripto a una Federación, pero no será excluyente el no haber participado de un torneo nacional.
- El evento es abierto y podrán participar todos los gimnastas que pertenezcan a una Institución afiliada a una Federación Provincial.
- La inscripción se realizará hasta el día 4/4, en donde cada federación provincial enviará los datos de sus instituciones. Institución inscribe en su federación, federación envía todos sus inscriptos a la CAG (via mail) y a yogtrampolinarg@hotmail.com.
- El encuentro se dividirá en 2 días diferentes (se dividirá por regiones según inscripciones), se realizará durante el mes de abril.
- Región Norte (Salta, Jujuy, Catamarca, Chaco, Misiones, Corrientes, Formosa)
- Región Central (Buenos Aires, Metropolitana, Entre Ríos, Santa Fe, Córdoba)
- Región Sur (Mendoza, Rio Negro, Chubut, Sta Cruz)
- Sera requisito fundamental enviar la inscripción de todos los gimnastas que participaran en la planilla Excel.
- El orden de pasada lo enviaremos una vez confirmados todos los participantes
- Se deberá enfocar una cámara por lo menos a la altura del trampolín para poder ver con mayor precisión las rutinas
- Es muy importante que anuncien que realizara cada gimnasta para poder tener control del mismo.
- Cada gimnasta tendrá un intento para mostrar cada ejercicio – serie
- Los resultados de las pruebas físicas deberán estar escritos en la planilla con el puntaje en función del programa de desarrollo FIG (chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcgIclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=https%3A%2F%2Fwww.gymnastics.sport%2Fsite%2Fpages%2Feducation%2Fagegroup-tra-manual-s.pdf&clen=4760712&chunk=true)
- Mas adelante se anunciará una reunión con los técnicos y realizaremos una devolución en función de lo observado.

- No es obligatoria la participación.
 - Será condición para participar de la evaluación técnica, presentar la evaluación física.
 - Los Técnicos especialistas del proyecto YOG serán los encargados de realizar las pruebas.
- Lic Roberto Fayon y Prof. Juan Jorda
- En los casos que los tecnificadores observen que los gimnastas no llegan al mínimo de puntaje por ejercicio, se les pedirá que no continúen con la muestra.

Sistema Age Group FIG - 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.

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 competencia.

4 = El elemento es mostrado con muy buena técnica y ejecución. No hay errores de Aterrizaje.

Nivel de terminación	ETAPA	CONDICIONES	DESCRIPCIÓN	APLICACIÓN
0	DESCONOCIDO	CONOCIMIENTO Y HABILIDADES SUFICIENTES	El entrenador debe estimar y evaluar los recursos físicos, técnicos y metodológicos esenciales para abordar el elemento / enlace / combinación	DECISIONES ESTRATÉGICAS Y TÁCTICAS
1/8	INICIAL		El gimnasta debe hacerse una representación mental y cinestésica de los principales momentos, fases y acciones típicas del elemento.	
1/4	APRENDIZAJE	EN PARTES	El gimnasta debe demostrar la exactitud de las posiciones, figuras, acciones motrices típicas o incluidas en los mecanismos motrices	SÓLO ENTRENAMIENTO
2/4		COMPLETO CON AYUDA MECÁNICA	(Ayuda del entrenador, foso, cinturones de seguridad -loncha-, superficies elásticas, otros dispositivos) El gimnasta debe demostrar la exactitud de los mecanismos biomecánicos típicos usando no más de 2 de los procedimientos de ayuda especificados	
2/3		COMPLETO SOLOS (SIN AYUDA)	El gimnasta debe demostrar la exactitud de los mecanismos biomecánicos típicos sin usar ninguno de los procedimientos de ayuda especificados. SEGURO pero INCONSISTENTE	
3/4	PERFECCIONAMIENTO	SIN ENLAZAR O COMBINAR	El gimnasta puede realizar el elemento sin mayores penalizaciones, SEGURO y CONSISTENTE , pero sin ningún enlace o combinación antes o después	PREPARACIÓN PARA EL EJERCICIO = MEDIA
4/4	APRENDIDO	COMPETENCIA	El gimnasta puede realizar el elemento sin mayores penalizaciones, SEGURO EN CUALQUIER ENLACE o COMBINACIÓN	PREPARACIÓN PARA EL EJERCICIO = ALTA

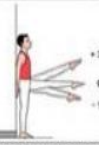
Programa Test Habilidades Físicas (TRA-TU-DMT)

Flexibilidad

1. Elevación de la pierna al frente, izquierda y derecha

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-15°	-10°	-5°	0 (90°)	+5°	+10°	+15°	+20°	+25°	+30°

Espaldera, instrumento o tabla para medir ángulos



Protocolo para el test:

- Parado con la espalda recta en pared o espaldera etc
- El ángulo se mide desde la horizontal, 90 grados = 4 puntos. Debe mantener 2 segundos
- El resultado es el promedio de las dos piernas

2. Levantamiento del tronco superior (lumbares)

1 Punto.	2	3	4	5	6	7	8	9	10
pobre		satisfactorio							bueno



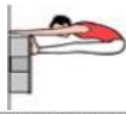
- Levantar la parte superior del cuerpo desde el suelo; palmas y cara hacia abajo
- La amplitud máxima debe ser demostrada durante 5 segundos

Comentarios:

3. Flexión de tronco hacia adelante

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

Banco, bastón, cinta métrica



Protocolo para el test:

- Parado sobre un banco sosteniendo una barra (bastón), manos colocadas al ancho de los hombros, piernas estiradas.
- El resultado es la distancia desde el tope del banco hasta el tope del bastón
- La medición es en cm. Se debe mantener 2 segundos

4. FLEXION HOMBROS FRENTE APOYADA EN EL SUELO

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
+12 cm	+14 cm	+18 cm	+20 cm	+22 cm	+25 cm	+28 cm	+31 cm	+35 cm	+40 cm

bastón, cinta métrica



Protocolo para el test:

- Tumbado boca abajo con piernas estiradas y estómago contra el suelo, frente apoyada en el suelo
- Sujetar un bastón con manos cerradas y a la anchura de los hombros.
- Medir distancia entre bastón y suelo, en cm.

5. Elevación y mantenimiento de vertical

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 para el test:

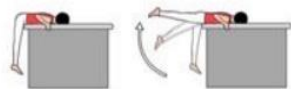
- Patear con el cuerpo completamente estirado; cabeza entre los brazos a la vertical; brazos transversales al suelo y paralelos entre ellos
- Se mide el tiempo en segundos
- El valor de calidad debe ser igual a 3 o superior. El tiempo se detiene cuando la calidad es menor.

6. Elevaciones de piernas a la horizontal tumbado sobre un bloque / potro ...

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5 rep	6 rep	7 rep	8 rep	10 rep	12 rep	14 rep	16 rep	18 rep	20 rep

Manos agarrando el potro/bloque

Elevar piernas a la horizontal mínimo



Protocolo para el test:

- Tumbado sobre bloque o potro ... (elevación piernas en horizontal)
- Elevar piernas extendidas hasta la horizontal y descender hasta la posición inicial
- Contar el número de repeticiones en 10 segundos
- En cada repetición la calidad debe ser al menos de 3 o mayor. No contar cuando la calidad disminuya

7. Flexión explosiva anterior de hombro

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12 Rep	13 Rep	14 Rep	15 Rep	16 Rep	17 Rep	18 Rep	19 Rep	20 Rep	21 Rep



Protocolo para el test:

- Desde la posición de pie, espalda pegada a la pared o espaldera, brazos extendidos
- Flexiones explosivas, rápidas de hombro a tocar una marca (colchoneta) encima del gimnasta en 10 segundos
- En cada flexión, la mano debe tocar las piernas y la colchoneta superior, si no, no contabiliza la rep.

Fuerza, Potencia, Resistencia

1. Salto largo

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Altura real (RH)	RH +5 cm	RH +10 cm	RH +15 cm	RH +20 cm	RH +25 cm	RH +30 cm	RH +35 cm	RH +40 cm	RH +5 cm

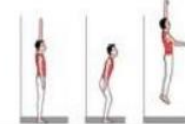


Protocolo para el test:

- Medir la altura de la gimnasta con brazos y manos extendidas, (RH) (puede ser acostada con talones en flex)
- Medir longitud de salto considerando la parte del cuerpo más cercana al despegue, incluyendo cada paso atrás

2. Salto vertical

1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
+5 cm	+10 cm	+15 cm	+20 cm	+25 cm	+30 cm	+35 cm	+40 cm	+45 cm	+50 cm



Protocolo para el test:

- Medir la altura de la gimnasta con brazo y mano extendida a lo largo de la pared, marcar con magnesita o *liza el test
- Medir longitud de salto considerando la marca más alejada de la original, 2 intentos, vale el mejor.

3. Sprint 20 metros

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Punto.									
4.3 seg	4.2 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
4.0 seg	3.9 seg	3.7 seg	3.6 seg	3.5 seg	3.4 seg	3.3 seg	3.2 seg	3.1 seg	3.0 seg



Protocolo para el test:

- 20-metros en sprint, la medida se toma en segundos. Ideal dos veces y sacar la media.
- Primera línea es para gimnastas hasta 13 años
- Segunda línea es para gimnastas entre 14 y 17 años

4. Elevación De Piernas & Tronco Desde Suelo (V) (Bisagras)

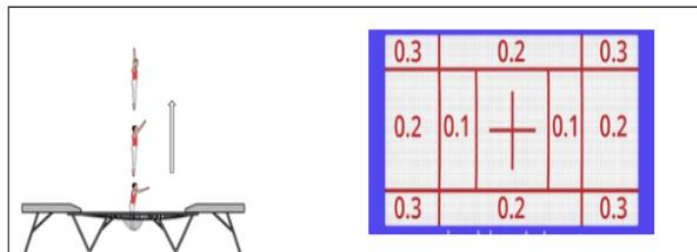
1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
n = 10x	12x	13x	14x	15x	16x	17x	18x	19x	20x



Protocolo para el test:

- Tumbado en el suelo (tronco & piernas en horizontal) con un balón en las manos
- Elevar tronco y piernas extendidas hasta tocar la bola con puntas de pies y descender hasta la posición inicial
- Contar el número de repeticiones en 10 segundos
- En cada repetición la calidad debe ser al menos de 3 o mayor. No contar cuando la calidad disminuya

8. Tiempo de vuelo + desplazamiento.



Protocolo para el test:

- Dos Variables para calificar, T.O.F + Desplazamiento, dos notas o marcas:
- 1. Contabilizar 10 saltos extendidos
- Comenzar a contar cuando el gimnasta este confortable, entre el número 6 y el 12 aprox. Contabilizar con cronómetro de mano.
- 2. Si sale a zona de 0.2 / 0.3 no vale el intento. 2 intentos (2.7 segundos se suma a la máquina...)

T.O.F. Baremo femenino - (segundos)

Años	1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6-7	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15	15.5	16	16.5
8-9	13	13.5	14	14.5	15	15.5	16	16.5	17	17.5
10-11	14	14.5	15	15.5	16	16.5	17	17.5	18	18.5
12-13	15	15.5	16	16.5	17	17.5	18	18.5	19	19.5
13-14	16	16.5	17	17.5	18	18.5	19	19.5	20	20.5
14-15	17	17.5	18	18.5	19	19.5	20	20.5	21	21.5

T.O.F. Baremo Masculino - (segundos)

Años	1 punto	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6-7	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15	15.5	16	16.5
8-9	13	13.5	14	14.5	15	15.5	16	16.5	17	17.5
10-11	14	14.5	15	15.5	16	16.5	17	17.5	18	18.5
12-13	15	15.5	16	16.5	17	17.5	18	18.5	19	19.5
13-14	16	17	17.5	18	18.5	19	19.5	20	20.5	21
14-15	17	18	18.5	19	19.5	20	20.5	21	21.5	22

Resultados Test Fisico

Nombre:

Resultados

Ciudad:

Fecha:

Nac.: Club:

Flexibilidad

Fuerza

	EJERCICIO	LOGRADO		Puntos
		L	R	
1	Elev. Pierna			
2	Levantamiento			
3	Flex. de tronco			
4	Flex. hombros			
	Total FLEXIBILIDAD			
	Total Fuerza			
	Total			
	Ranking			

	EJERCICIO	LOGRADO	Puntos
1	Salto largo		
2	Salto vertical		
3	Sprint 20m		
4	V-snaps		
5	Handstand		
6	Elevaciones de piernas		
7	Flexion de hombro		
8	TOF		
←	Total Fuerza		

Firma:

1					Programa Técnico Gimnasia de Trampolín	
					Etapa 1 y 2 (9 - 10 y 11 - 12 años)	
Tipo de Encuentro	Fecha	Característica	Requisitos Tecnicos		Objetivos Fisicos	
Diagnostico virtual / Presencial	abr-22	Estas pruebas que se detallan a continuacion seran controladas por los tecnicos seleccionados en el Diagnostico Virtual. No es una instancia de eliminacion, ni evaluacion, sino que se trabajara sobre los elementos descriptos a contiucion, intentando que los gimnastas lleguen a realizar todos los trabajos que detallamos a continuacion.	Serie obligatoria de Nivel B	En esta instancia no es de carácter obligatorio el mostrar la serie obligatoria, dado que a la fecha de realizacion muchos gimnastas aun no estan realizando trabajos de series completas. En los casos que si, podras mostrar su rutina.	Estos requisitos son inclusivos y buscan acompañar el desarrollo de las aptitudes fisicas de los gimnastas. Se evaluaran en todas las instancias del proceso y al observar que algun gimnasta no mejora en dos evaluaciones sucesivas, se tornara requisito obligatorio y eliminatorio en una tercera instancia para ese gimnasta en particular.	
				El equipo de Trabajo podra solicitar a un gimnasta que demuestre cualidades especiales, aun compitiendo en otro nivel, evaluarlo con este requisito y sumarlo al proyecto.		
			Ejercicios sueltos y tambien unidos con ejercicios basicos:	Estos ejercicios seran evaluados en un rango de 1 a 4 como describe el proceso FIG de aprendizaje y consolidacion de ejercicios según el programa edades.		
				.30/		
				30/		
				4-o		
				4-<		
				4-/		
				41o		
41<						
41/						
De esta tabla de elementos sueltos, los mas importantes para esta etapa son aquellos marcados con rojo, igualmente podran mostrar todos los ejercicios de la tabla						

2					Programa Técnico Gimnasia de Trampolín	
					Etapa 3 y 4 (13 - 14 y 15 - 16 años)	
Tipo de Encuentro	Fecha	Característica	Requisitos Tecnicos a alcanzar		Objetivos Fisicos	
Diagnostico virtual / Presencial	abr-22	Estas pruebas que se detallan a continuacion seran controladas por los tecnicos seleccionados en el Diagnostico Virtual. No es una instancia de eliminacion, ni evaluacion, sino que se trabajara sobre los elementos descriptos a contiucion, intentando que los gimnastas lleguen a realizar todos los trabajos que detallamos a continuacion.	Serie obligatoria de Nivel B	En esta instancia no es de carácter obligatorio el mostrar la serie obligatoria, dado que a la fecha de realizacion muchos gimnastas aun no estan realizando trabajos de series completas. En los casos que si, podras mostrar su rutina.	Por cuestiones de tiempo vamos a solicitar a los entrenadores completar en la ficha para cada gimnasta el resultado de cada prueba que detallamos a continuacion. Estos resultados seran muy importantes y nos servira de gran aporte para ver el estado fisico de nuestros gimnastas.	
				El equipo de Trabajo podra solicitar a un gimnasta que demuestre cualidades especiales, aun compitiendo en otro nivel, evaluarlo con este requisito y sumarlo al proyecto.		
			Ejercicios sueltos y tambien unidos con ejercicios basicos:	Estos ejercicios seran evaluados en un rango de 1 a 4 como describe el proceso FIG de aprendizaje y consolidacion de ejercicios según el programa edades.		
				.30/		
				30/		
				4-o		
				4-<		
				4-/		
				41o		
41<						
41/						
De esta tabla de elementos sueltos, los mas importantes para esta etapa son aquellos marcados con rojo, igualmente podran mostrar todos los ejercicios de la tabla						

Nombre y Apellido:		Fecha:	
Requisitos o ejercicios sueltos		Valor de calidad 1 a 4	Observaciones Técnicas
1	.30/		
2	30/		
3	4-0		
4	4-<		
5	4-/		
6	41o		
7	41<		
8	41/		
9	42		
10	43		
11	5o		
12	51o		
13	Libre		
14	Total		



Gimnasia de Trampolin



Nombre y Apellido:		Fecha:	
Serie Obligatoria B		Valor de calidad 1 a 4	Observaciones Tecnicas
1	3 - p		
2	1 - p		
3	-1		
4	/		
5	4 - <		
6	0		
7	41 o		
8	<		
9	3 - k		
10	11 p		
	Final		
	ToF		