

I CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN G.A.M. 2015-16



***Colegio San José Dominicanas
Gran Canaria***

***Del 20 al 21 de noviembre de
2015***



Federación Canaria de Gimnasia

I CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN G.A.M. 2015-16

GRUPOS DE ENTRENAMIENTOS:

GRUPO 1: (9)

Nombre	Club	Nivel
Eduardo Engel	Corazón de María	1
Max Álvarez	San José Dominicas	1
Orian Moisés Díaz	Gangüi - Tenerife	1
Mario Dominguez	San José Dominicas	1
Manuel Torres	San José Dominicas	1
Dariel Peña	San José Dominicas	1
Javier Naranjo	Corazón de María	1
Hugo Acosta	Corazón de María	1
Francisco Alvarado	Corazón de María	1

GRUPO 2: (12)

Nombre	Club	Nivel
Pavel Julián Olivo	Isla de Lanzarote	2
Anthony Díaz	Gangüi- Tenerife	2
Eduardo Pondal	San José Dominicas	2
Álvaro Ferreira	Isla de Lanzarote	2
Aytami Bolaños	Gangüi - Tenerife	2
Marcos Rodríguez	Corazón de María	2
Daniel Corbera	Corazón de María	2
Noah Álvarez	San José Dominicas	2
Jaime Cabrera	Corazón de María	2
Alejandro Corbera	Corazón de María	2
Nichel González	San José Dominicas	2
Donato Monopoli	San José Dominicas	2

GRUPO 3: (6)

Nombre	Club	Nivel
Víctor de Armas	Corazón de María	3
Kirill Palmero	Gangüi- Tenerife	3
Jorge Lartaun Morín	San José Dominicas	3
Juan Garrido	Isla de Lanzarote	3
Hugo Álamo	Corazón de María	3
Jorge Lorenzo	Gangüi- Tenerife	6



Federación Canaria de Gimnasia

I CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN G.A.M. 2015-16

GRUPO 4: (6)

Nombre	Club	Nivel
Alejandro Rodríguez	San José Dominicas	8
Dimitrios Alexiou	Gamgüi - Tenerife	8
David González	San José Dominicas	8
Adrián Martín	San José Dominicas	9
Alejandro Martín	San José Dominicas	9
Ariyuma Melian	San José Dominicas	9

CLUBES PARTICIPANTES:

- ❖ Club Gamgüi de Tenerife
- ❖ Club Isla de Lanzarote
- ❖ Club Deportivo San José Dominicas
- ❖ Club Deportivo Corazón de María

ENTRENADORES PARTICIPANTES:

- Javier Delgado Fariña – Club Gamgüi - Tenerife
- Francisco José Rodríguez Santana - Club Isla de Lanzarote
- Juan José Rodríguez de Rivera Olives S.J. Dominicas- Gran Canaria
- José Miguel Hernández Pérez – S.J. Dominicas - Gran Canaria
- Manuel Armas Hernández - D. Corazón de María - Gran Canaria

JUECES PARTICIPANTES:

- Daniel Rodríguez Gil
- Daniel Iván Martín Jiménez

PROGRAMACIÓN:

DÍA 20 DE NOVIEMBRE DE 2015:

- Llegada de los equipos: 18'00h.
- Presentación de los gimnastas y entrenadores.
- Finalización de la primera jornada de entrenamientos: 20'30h.

Entrenamientos 20 de noviembre: 18'00h.

- Presentación de los gimnastas participantes: De 18'10h. - 18'20h.
- Calentamientos Generales todos juntos: De 18'20h. – 18'40h.
- Entrenamiento Específico por Grupos: De 18'40 – 20'15h.
- Trabajo de Flexibilidad todos juntos: 20'15h. – 20'30h.

DÍA 21 DE NOVIEMBRE DE 2015:

Entrenamientos 21 de noviembre: 10'00h. MAÑANA

- Presentación de los gimnastas participantes: De 10'00h. - 10'15h.
- Calentamientos Generales todos juntos: De 10'15h. – 10'45h.
- Entrenamiento Específico por Grupos: De 10'45 – 12'15h.
- Trabajo de Flexibilidad todos juntos: 12'15h. – 12'45h.
- Comida todos juntos: 13'00h.

Entrenamientos 21 de noviembre: 15'00h. TARDE

- Calentamientos Generales todos juntos De 15'00h. - 15'30h.
- Entrenamiento Específico por Grupos: De 15'30h. – 17'00h.
- Trabajo de Flexibilidad todos juntos: 17'00h. – 17'30h.



I CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN G.A.M. 2015-16

TRABAJO ESPECÍFICO POR GRUPOS:

Grupo 1: Entrenadores:

- ✓ **Seta: De 18'40h. a 19'00h.**
 - Colocación del cuerpo boca arriba y abajo.
 - Trabajo de molinos en Seta. Hacer de 4 a 6 molinos seguidos.
 - Trabajo de molinos en grupa potro.

- ✓ **Trabajo de Minitramp: De 19'00h. a 19'20h.**
 - Saltos Extendidos
 - Saltos Agrupados
 - Mortales Adelante
 - Saltos atrás
 - Mortales atrás
 - Trabajo de Flic- Flac
 - Trabajo de palomas

- ✓ **Trabajo de Anillas: De 19'20h. a 19'40h.**
 - Técnica del vuelo adelante
 - Técnica del Vuelo atrás
 - Trabajo de Velas
 - Colocación del cuerpo

- ✓ **Trabajo de Colocación para verticales: De 19'40h. a 20'00h.**
 - Trabajo de Bloqueos Boca abajo
 - Trabajo de Verticales con apoyo de pared
 - Verticales en mancuernas
 - Pinos en el suelo con empujes
 - En barra Baja Verticales a espalda
 - En barra baja Verticales a pecho.



I CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN G.A.M. 2015-16

✓ Trabajo de Flexibilidad todos juntos: De 20'00h. a 20'30h.

- Lanzamientos
- Sapo corto
- Sapo largo
- Spagat lateral derecha
- Spagat lateral izquierda
- Trabajo de flexibilidad de tronco con ayuda

Grupo 2: Entrenadores:

✓ Paralelas: De 18'40h. a 19'00h.

- Caminar por las paralelas con brazos y piernas en bloqueo
- Saltos con empujón hacia adelante
- Desplazamientos en Braquial
- Verticales en Paralelas bajas
- Vuelos pequeños en máximo bloqueo paralelas bajas
- Verticales en mancuernas

✓ Trabajo de Suelo: De 19'00h. a 19'20h.

- Vertical empujando
- Saltos seguidos adelante
- Repaso de volteretas adelante y atrás - colocación
- Mortales adelante
- Trabajo de palomas de una y dos piernas
- Trabajo de Flic- Flac adelante y atrás
- Trabajo de Olímpicos

✓ Trabajo de potro de arcos y seta: De 19'20h. a 19'40h.

- Colocación del cuerpo boca arriba y abajo.
- Trabajo de molinos en Seta. Hacer de 4 a 6 molinos seguidos.
- Trabajo de molinos en grupa potro.
- Lanzamientos laterales 1-1, 1-2
- Molinos rusos en potro bajo



I CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN G.A.M. 2015-16

✓ Trabajo de Minitramp: De 19'40h. a 20'00h.

- Saltos Extendidos
- Saltos Agrupados
- Mortales Adelante
- Saltos atrás
- Mortales atrás
- Trabajo de Flic- Flac
- Trabajo de palomas

✓ Trabajo de Flexibilidad todos juntos: De 20'00h. a 20'30h.

- Lanzamientos
- Sapo corto
- Sapo largo
- Spagat lateral derecha
- Spagat lateral izquierda
- Trabajo de flexibilidad de tronco con ayuda

Grupo 3: Entrenadores:

✓ Trabajo de Suelo: De 18'40h. a 19'00h.

- San Pedro
- Moral adelante agrupado
- Mortales adelante carpado
- Dos mortales adelante seguidos
- Trabajo de palomas de una y dos piernas
- Trabajo de piruetas adelante y atrás

✓ Trabajo de Arcos: De 19'00h. a 19'20h.

- Colocación del cuerpo boca arriba y abajo.
- Trabajo de molinos en arcos. Hacer de 4 a 6 molinos seguidos.
- Trabajo de molinos en grupa potro bajo
- Lanzamientos laterales 1-1, 1-2
- Trabajo de Tijeras adelante y atrás
- Trabajo de Checas, Desplazamientos y klimencos

I CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN G.A.M. 2015-16

- ✓ **Trabajo de Dobleminitramp: De 19'20h. a 19'40h.**
 - Mortales adelante
 - Pirueta adelante
 - Doble adelante
 - Mortales atrás
 - Pirueta atrás
 - Doble pirueta atrás

- ✓ **Trabajo de Barra Fija: De 19'40h. a 20'00h.**
 - Técnica de Vuelos
 - Libres
 - Kippes
 - Trabajo de quintas, barra baja
 - Trabajo de molinos con correas atrás
 - Trabajo de Endos
 - Patada de salida con correas

- ✓ **Trabajo de Flexibilidad todos juntos: De 20'00h. a 20'30h.**
 - Lanzamientos
 - Sapo corto
 - Sapo largo
 - Spagat lateral derecha
 - Spagat lateral izquierda
 - Trabajo de flexibilidad de tronco con ayuda

Grupo 4: Entrenadores:

- ✓ **Trabajo de Anillas: De 18'40h. a 19'00h.**
 - Verticales en anillas bajas
 - Trabajo de Olímpicos anillas bajas
 - Caídas adelante y atrás en anillas bajas
 - Vuelos en anillas altas
 - Molinos adelante y atrás
 - Trabajo de dislocaciones adelante y atrás
 - Salidas



Federación Canaria de Gimnasia

I CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN G.A.M. 2015-16

- ✓ **Trabajo de Paralelas: De 19'20h. a 19'20h.**
 - Caminar con brazos en bloqueo
 - Saltos con empujón de un lado a otro
 - Desplazamientos en Braquial
 - Verticales en Paralelas bajas
 - Vuelos a vertical 10 seguidos
 - Entradas de Kippe
 - Moy desde vertical
 - Trabajo de salidas Mortal

- ✓ **Trabajo de Suelo: De 19'20h. a 19'40h.**
 - Vertical empujando
 - Saltos seguidos adelante
 - Mortales adelante
 - Dos mortales adelante seguidos
 - Trabajo de palomas de una y dos piernas
 - Trabajo de Flic- Flac adelante y atrás
 - Rondada Flic Flac Mortal en Plancha
 - Rondada Flic Flac Doble atrás
 - Rondada Dodle pirueta atrás

- ✓ **Trabajo de Arcos: De 19'40h. a 20'00h.**
 - Colocación del cuerpo en molinos en seta
 - Trabajo de molinos en arcos. Hacer de 4 a 6 molinos seguidos.
 - Trabajo de molinos en grupa potro bajo
 - Lanzamientos laterales 1-1, 1-2
 - Trabajo de Tijeras adelante y atrás
 - Trabajo de Checas, Desplazamientos y klimencos



I CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN G.A.M. 2015-16

✓ Trabajo de Flexibilidad todos juntos: De 20'00h. a 20'30h.

- Lanzamientos
- Sapo corto
- Sapo largo
- Spagat lateral derecha
- Spagat lateral izquierda
- Trabajo de flexibilidad de tronco con ayuda

Entrenamientos 21 de noviembre: Entreno de mañana 10'00h.

TRABAJO ESPECÍFICO POR GRUPOS:

CALENTAMIENTO: DE 10'15H. A 10'45H.

Grupo 1: Entrenadores:

✓ Paralelas: De 10'45h. a 11'15h.

- Subidas y bajadas en rampa
- Saltitos de un extremo al otro
- Vuelos a pasar la horizontal paralelas bajas
- Sacada de piernas, inicio de olímpico
- Salidas con ayuda nivel 1

✓ Trabajo de suelo: De 11'15h. a 11'45h.

- Vertical empujando
- Saltos seguidos adelante
- Mortales adelante
- Mortales atrás progresiones
- Trabajo de palomas de una y dos piernas
- Trabajo de Flic- Flac adelante y atrás



I CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN G.A.M. 2015-16

- ✓ **Trabajo de Barra: De 11'45h. a 12'15h.**
 - Bloqueo en vertical barra baja
 - Caídas en bloqueos adelante y atrás barra baja
 - Técnica de vuelos adelante y atrás
 - Vuelta canaria
 - Vuelta atrás- ballestón

- ✓ **Trabajo de estiramientos todos juntos: De 13'20h. a 13'50h.**
 - Piernas
 - Brazos
 - Hombros
 - Cintura

Entrenamientos 21 de noviembre: Entreno de tarde 15'00h.

TRABAJO ESPECÍFICO POR GRUPOS:

CALENTAMIENTO: DE 15'00H. A 15'30H.

Grupo 1: Entrenadores:

- ✓ **Anillas: De 15'30h. a 16'00h.**
 - Ángulos en anillas bajas
 - Pinos en anillas bajas con ayuda
 - Starlet en anillas bajas
 - Vuelos adelante y atrás
 - Velas desde suspensión y mantenidas
 - Inicio de la dislocación atrás con ayuda



I CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN G.A.M. 2015-16

✓ Trabajo de Seta: De 16'00h. a 16'30h.

- Desplazamiento en seta caminando
- Medio molino
- Colocación del cuerpo boca arriba
- Colocación del Cuerpo boca abajo
- Molinos de 4 a 6 seguidos
- Molinos grupa baja

✓ Trabajo de salto: De 16'30h. a 17'00h.

- Técnica de carrera (Skipin)
- Carreras largas
- Salto del león
- Batida de salto
- Trabajo de palomas a caer acostados

✓ Trabajo de estiramientos todos juntos: De 17'00h. a 17'30h.

- Piernas
- Brazos
- Hombros
- Cintura

Entrenamientos 21 de noviembre: Entreno de mañana 10'00h.

TRABAJO ESPECÍFICO POR GRUPOS:

CALENTAMIENTO: DE 10'15H. A 10'45H.

Grupo 2: Entrenador:

- ✓ **Minitramp: De 10'45h. a 11'15h.**
 - Saltos en Bloqueo
 - Mortal atrás Planchado
 - Baranis
 - Inicio de piruetas atrás
 - Piruetas y rudys adelante

- ✓ **Trabajo de Salto: De 11'15h. a 11'45h.**
 - Técnica de Carrera
 - Batida en trampolín
 - Palomas desde arriba del potro
 - Saltos a clavar adelante y atrás desde potro
 - Entradas de león con carrera, sin potro
 - Entradas de palomas con trampolín

- ✓ **Trabajo de Anillas: De 11'45h. a 12'15h.**
 - Colocación de la vertical
 - Trabajo de apoyos en anillas bajas
 - Ángulos y Starlet en anillas bajas
 - Técnica de vuelos adelante (Girar muñecas)
 - Técnica de vuelos atrás

- ✓ **Trabajo de estiramientos todos juntos: De 12'15h. a 12'45h.**
 - Piernas
 - Brazos
 - Hombros
 - Cintura

I CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN G.A.M. 2015-16

Entrenamientos 21 de noviembre: Entreno de tarde 15'00h.

TRABAJO ESPECÍFICO POR GRUPOS:

CALENTAMIENTO: DE 15'00H. A 15'30H.

Grupo 2: Entrenador:

- ✓ **Trabajo de Barra: De 15'30h. a 16'00h.**
 - Caídas de pecho y espalda en barra baja
 - Técnica de tirones con gomas
 - Trabajo de vuelta canaria
 - despegues con ayuda y barra baja
 - Técnica de vuelos adelantes y atrás
 - Trabajo de Vueltas atrás

- ✓ **Trabajo de Paralelas: De 16'00h. a 16'30h.**
 - Desplazamiento en apoyo de paralelas
 - Cambios en apoyos
 - Verticales en paralelas chicas
 - Cambios con ayuda paralelas bajas y altas
 - Técnica de vuelos
 - Entradas de Kippe despegues

- ✓ **Trabajo de Suelo: De 16'30h. a 17'00h.**
 - Repaso de Ruedas y rondadas(Ver su lado de giro)
 - Trabajo de corbetas con trampolín
 - Trabajo de parado de Flic-Flac
 - Mortales atrás de trampolín
 - Mortales adelante desde carrera

I CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN G.A.M. 2015-16

✓ **Trabajo de estiramientos todos juntos: De 17'00h. a 17'30h.**

- Piernas
- Brazos
- Hombros
- Cintura

Entrenamientos 21 de noviembre: Entreno de mañana 10'00h.

TRABAJO ESPECÍFICO POR GRUPOS:

CALENTAMIENTO: DE 10'15H. A 10'45H.

Grupo 3: Entrenadores:

✓ **Trabajo de anillas: De 10'45h. a 11'15h.**

- Trabajo de anillas bajas (ángulos y apoyos en vertical)
- Técnica de vuelos adelante y atrás
- Libre a ángulo
- Trabajo de dislocación atrás
- Trabajo de Salidas en Plancha

✓ **Trabajo de Doblemini: De 11'15h. a 11'45h.**

- Saltos extendidos seguidos
- Mortal adelante
- Barany
- Pirueta
- Mortales atrás
- Piruetas atrás

✓ **Trabajo de Salto: De 11'45h. a 12'15h.**

- Trabajo de Técnica de carrera
- Batidas en trampolín
- Mortales adelante y atrás desde potro
- Técnica de Paloma
- Técnica de Rondada

I CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN G.A.M. 2015-16

✓ **Trabajo de estiramientos todos juntos: De 12'15h. a 12'45h.**

- Piernas
- Brazos
- Hombros
- Cintura

Entrenamientos 21 de noviembre: Entreno de tarde 15'00h.

TRABAJO ESPECÍFICO POR GRUPOS:

CALENTAMIENTO: DE 15'00H. A 15'30H.

Grupo 3: Entrenadores:

✓ **Trabajo de Paralelas: De 15'30h. a 16'00h.**

- Verticales en paralelas bajas
- Técnica de vuelos
- Trabajo de Moy
- Trabajo de Kippes
- Trabajo de Olímpicos con ayuda
- Trabajo de salidas

✓ **Trabajo de Potro de Arcos: De 16'00h. a 16'30h.**

- Molinos en seta de 6 a 10 seguidos
- Trabajo de rusas mínimo 3 molinos
- Vuelos laterales
- Trabajo de 1-1 y 1-2
- Tijeras adelante
- Molinos en arcos

I CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN G.A.M. 2015-16

✓ **Trabajo de Doblemini: De 16'30h. a 17'00h.**

- Mortales adelante
- Rudy
- Doble adelante
- Mortales atrás
- Dobles atrás
- Piruetas adelante y atrás

✓ **Trabajo de estiramientos todos juntos: De 17'00h. a 17'30h.**

- Piernas
- Brazos
- Hombros
- Cintura

Entrenamiento 21 de noviembre: Entreno de mañana 10'00h.

TRABAJO ESPECÍFICO POR GRUPOS:

CALENTAMIENTO: DE 10'15H. A 10'45H.

Grupo 4: Entrenador:

✓ **Trabajo de Barra: De 10'45h. a 11'15h.**

- Caídas de pecho y espalda en barra baja
- Trabajo de cambios en barra baja
- Molinos adelante y atrás
- Trabajo de Endo y Starlet
- Técnica de Salida



I CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN G.A.M. 2015-16

✓ Trabajo de Arcos: De 11'15h. a 11'45h.

- Molinos en seta de 10 a 20 seguidos
- Molinos rusos en potro de 5 a 10 seguidos
- Trabajo de molinos en arcos
- Trabajo de Checas
- Trabajo de Desplazamientos
- Trabajo de Tijeras adelante, atrás y medio giro

✓ Trabajo de Doblemini: De 11'45h. a 12'15h.

- Dobles adelante
- Dobles adelante con giros
- Stukaharas
- Dobles atrás
- Dobles piruetas y media atrás

✓ Trabajo de estiramientos todos juntos: De 12'15h. a 12'45h.

- Piernas
- Brazos
- Hombros
- Cintura

I CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN G.A.M. 2015-16

Entrenamientos 21 de noviembre: Entreno de tarde 15'00h.

TRABAJO ESPECÍFICO POR GRUPOS:

CALENTAMIENTO: DE 15'00H. A 15'30H.

Grupo 4: Entrenador:

- ✓ **Trabajo de Salto: De 15'30h. a 16'00h.**
 - Técnica de Carrera
 - Palomas en colchón y foso
 - Palomas mortales
 - Rondadas en colchón amarillo
 - Stukahara
 - Saltos completos con potro

- ✓ **Trabajo de Doblemini: De 16'00h. a 16'30h.**
 - Trabajo de Piruetas adelante
 - Trabajo de Dobles adelante
 - Trabajo de Dobles atrás
 - Stukahara
 - Flic –Flac Doble atrás a foso
 - Palomas mortales a foso

- ✓ **Trabajo de Arcos: De 16'30h. a 17'00h.**
 - Molinos en seta de 10 a 20 seguidos
 - Molinos rusos en potro de 5 a 10 seguidos
 - Trabajo de molinos en arcos
 - Trabajo de Checas
 - Trabajo de Desplazamientos
 - Trabajo de Tijeras adelante, atrás y medio giro



I CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN G.A.M. 2015-16

✓ **Trabajo de estiramientos todos juntos: De 17'00h. a 17'30h.**

- Piernas
- Brazos
- Hombros
- Cintura

Despedida de los participantes: