

IV CONCENTRACIÓN GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA PLAN DE TECNIFICACIÓN FEDERACIÓN CANARIA



Plan de Tecnificación Gimnasia Artística Masculina CANARIAS



Federación Canaria de Gimnasia

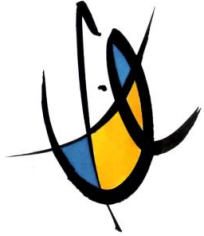
2016

COLEGIO CLARET

Del 3 al 5 de junio de 2016

GRAN CANARIA

DIRECTOR TÉCNICO G.A.M. FEDERACIÓN CANARIA DE GIMNASIA



Federación Canaria de Gimnasia

**IV CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
FEDERACIÓN CANARIA DE GIMNASIA
DEL 03 AL 05 DE JUNIO DE 2016 – GRAN CANARIA
COLEGIO CLARET**

CLUBES PARTICIPANTES:

- ❖ Club Gamgüi de Tenerife (5)
- ❖ Club Deportivo San José Dominicas (9)
- ❖ Club Deportivo Corazón de María (11)

ENTRENADORES PARTICIPANTES:

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



Federación Canaria de Gimnasia

**IV CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN GIMNASIA
ARTÍSTICA MASCULINA
FEDERACIÓN CANARIA DE GIMNASIA
DEL 03 AL 05 DE JUNIO DE 2016 – GRAN CANARIA
COLEGIO CLARET**

JUSTIFICACIÓN DEL PLAN DE TRABAJO:

En esta última concentración, se establecerán los criterios básicos para el Plan de Tecnificación del curso que viene. Se hará un seguimiento de todos los gimnastas asistentes y se formalizará un listado de gimnastas que pertenecerán al Plan de Tecnificación de la próxima temporada previo seguimiento.

CRITERIOS DE SELECCIÓN Y TRABAJO A DESARROLLAR:

- Selección de gimnastas por niveles para la temporada que viene.
- Se valorará las condiciones Físicas y Técnicas del gimnasta para la consecución de elementos superiores a su categoría.
- Se trabajará en base a los niveles 5,6 y posteriores.
- Se llevará a cabo una serie de elementos básicos que tienen que estar ya consolidados en el gimnasta.

GRUPOS DE TRABAJO:

1. EQUIPOS DE TRABAJO NIVEL 1.

| NIVEL 1 | CLUB |
|---------------------------|---------------------------|
| EDUARDO ENGEL | CORAZÓN DE MARÍA |
| MAX ÁLVAREZ | SAN JOSÉ DOMINICAS |
| ORIAN DÍAZ | GAMGÜI |
| JAVIER NARANJO | CORAZÓN DE MARÍA |
| HUGO ACOSTA | CORAZÓN DE MARÍA |
| MARIO DOMÍNGUEZ | SAN JOSÉ DOMINICAS |
| CARLOS BLOND | CORAZÓN DE MARÍA |
| MANUEL TORRES | SAN JOSÉ DOMINICAS |
| DARIEL PEÑA | SAN JOSÉ DOMINICAS |
| FRANCISCO ALVARADO | CORAZÓN DE MARÍA |
| CARLOS RODRÍGUEZ | SAN JOSÉ DOMINICAS |



Federación Canaria de Gimnasia

**IV CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
FEDERACIÓN CANARIA DE GIMNASIA
DEL 03 AL 05 DE JUNIO DE 2016 – GRAN CANARIA
COLEGIO CLARET**

2. EQUIPOS DE TRABAJO NIVEL 2.

| NIVEL 2 | CLUB |
|-------------------|--------------------|
| MARCOS RODRÍGUEZ | CORAZÓN DE MARÍA |
| JAIME CABRERA | CORAZÓN DE MARÍA |
| DANIEL CORBERA | CORAZÓN DE MARÍA |
| ANTHONY DÍAZ | GAMGÜI |
| ALEJANDRO CORBERA | CORAZÓN DE MARÍA |
| NOAH ÁLVAREZ | SAN JOSÉ DOMINICAS |
| JAVIER RAMOS | SAN JOSÉ DOMINICAS |

3. EQUIPOS DE TRABAJO NIVEL 3,4,6

| NIVEL 3 | CLUB |
|-------------------------|--------------------|
| HUGO ÁLAMO | CORAZÓN DE MARÍA |
| JORGE LARTAUN MORÍN | SAN JOSÉ DOMINICAS |
| VICTOR DE ARMAS MORALES | CORAZÓN DE MARÍA |

| NIVEL 4 | CLUB |
|-------------------|--------------------|
| DIMITRIOS ALEXIOU | GAMGÜI |
| DAVID GONZÁLEZ | SAN JOSÉ DOMINICAS |
| NIVEL 6 | CLUB |
| JORGE LORENZO | GAMGÜI |
| | |



Federación Canaria de Gimnasia

**IV CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
FEDERACIÓN CANARIA DE GIMNASIA
DEL 03 AL 05 DE JUNIO DE 2016 – GRAN CANARIA
COLEGIO CLARET**

PROGRAMACIÓN CONCENTRACIÓN:

VIERNES 03 DE JUNIO 2016: Llegada de participantes

- ❖ De 16'00h. a 16'15h: Presentación gimnastas y entrenadores
- ❖ De 16'15h a 16'35h: Calentamiento General y Específico
- ❖ De 16'35h a 17'00h: Primer Aparato (25')
- ❖ De 17'00h. a 17'25h: Segundo Aparato (25')
- ❖ De 17'25h. a 17'50h: Tercer Aparato (25')
- ❖ De 17'50h. a 18'15h: Cuarto Aparato (25')
- ❖ De 18'15h. a 18'40h: Quinto Aparato (25')
- ❖ De 18'40h a 19'00h: Flexibilidad + Estiramientos (20')
- ❖ De 19'00h. a 19'50h: Ducha
- ❖ 20'00h. : Cena

SÁBADO 04 DE JUNIO 2016: ENTRENO DE MAÑANA

- ❖ De 10'00h. a 10'45h: Calentamiento General (45')
- ❖ De 10'45h. a 11'10h: Primer Aparato (25')
- ❖ De 11'10h. a 11'35h: Segundo Aparato (25')
- ❖ De 11'35h. a 12'00h: Tercer Aparato (25')
- ❖ De 12'00h. a 12'25h: Cuarto Aparato (25')
- ❖ De 12'25h. a 12'50h: Quinto Aparato (25')
- ❖ De 12'50h. a 13'05h: Flexibilidad + Estiramientos (15')
- ❖ De 13'05h. a 14'00h: Comida
- ❖ De 16'00h. a 17'00h.: Piscina



Federación Canaria de Gimnasia

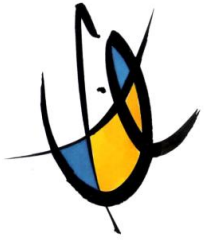
**IV CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
FEDERACIÓN CANARIA DE GIMNASIA
DEL 03 AL 05 DE JUNIO DE 2016 – GRAN CANARIA
COLEGIO CLARET**

SÁBADO 04 DE JUNIO 2016: ENTRENO DE TARDE

- ❖ De 17'00h. a 17'45h: Calentamiento General (45')
- ❖ De 17'45h. a 18'10h: Primer Aparato (25')
- ❖ De 18'10h. a 18'35h: Segundo Aparato (25')
- ❖ De 18'35h. a 19'00h: Tercer Aparato (25')
- ❖ De 19'00h. a 19'25h: Cuarto Aparato (25')
- ❖ De 19'25h. a 20'00h: Quinto Aparato (25')
- ❖ De 20'00h. a 20'15h: Flexibilidad + Estiramientos (15')
- ❖ De 20'15h. a 20'45h: Cena

DOMINGO 05 DE JUNIO 2016: ENTRENO DE MAÑANA

- ❖ De 10'00h. a 10'45h: Calentamiento General (45')
- ❖ De 10'45h. a 11'10h: Primer Aparato (25')
- ❖ De 11'10h. a 11'35h: Segundo Aparato (25')
- ❖ De 11'35h. a 12'00h: Tercer Aparato (25')
- ❖ De 12'00h. a 12'25h: Cuarto Aparato (25')
- ❖ De 12'25h. a 12'50h: Quinto Aparato (25')
- ❖ De 12'50h. a 13'05h: Flexibilidad + Estiramientos (15')
- ❖ De 13'05h. a 14'00h: Piscina
- ❖ 14'00h a 15'00h. : Comida/ despedida de equipos.



Federación Canaria de Gimnasia

**IV CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
FEDERACIÓN CANARIA DE GIMNASIA
DEL 03 AL 05 DE JUNIO DE 2016 – GRAN CANARIA
COLEGIO CLARET**

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS EN APARATOS

VIERNES 03 DE JUNIO: ENTRENO DE TARDE

| GRUPOS: | 16'35h. -17'00h. | 17'00h.. – 17'25h. | 17'25h. -17'50h. | 17'50h. - 18'15h. | 18'15h. – 18'40h. | 18'40h. – 19'00h. |
|--------------------|------------------|--------------------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| NIVEL 1 | SUELO | SETA | ANILLAS | SALTO | PARALELAS | FLEXIBILIDAD |
| NIVEL 1 | SETA | ANILLAS | SALTO | PARALELAS | BARRA FIJA | FLEXIBILIDAD |
| NIVEL 2 | ANILLAS | SALTO | PARALELAS | BARRA FIJA | SUELO | FLEXIBILIDAD |
| NIVEL 3,4,6 | SALTO | PARALELAS | BARRA FIJA | SUELO | SETA | FLEXIBILIDAD |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

SÁBADO 04 DE JUNIO: ENTRENO DE MAÑANA

| GRUPOS: | 10'45h. -11'10h. | 11'10h. – 11'35h. | 11'35h. – 12'00h. | 12'00h. – 12'25h. | 12'25h. – 12'50h. | 12'50h. – 13'05h. |
|--------------------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| NIVEL 1 | BARRA FIJA | SUELO | SETA | ANILLAS | SALTO | FLEXIBILIDAD |
| NIVEL 1 | SUELO | SETA | ANILLAS | SALTO | PARALELAS | FLEXIBILIDAD |
| NIVEL 2 | SETA | ANILLAS | SALTO | PARALELAS | BARRA FIJA | FLEXIBILIDAD |
| NIVEL 3,4,6 | ANILLAS | SALTO | PARALELAS | BARRA FIJA | SUELO | FLEXIBILIDAD |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |



Federación Canaria de Gimnasia

**IV CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
FEDERACIÓN CANARIA DE GIMNASIA
DEL 03 AL 05 DE JUNIO DE 2016 – GRAN CANARIA
COLEGIO CLARET**

SÁBADO 04 DE JUNIO: ENTRENO DE TARDE

| GRUPOS: | 17'45h. -18'10h. | 18'10h. - 18'35h. | 18'35h. - 19'00h. | 19'00h. - 19'25h. | 19'25h. - 20'00h. | 20'00h. - 20'15h. |
|--------------------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| NIVEL 1 | PARALELAS | BARRA FIJA | SUELO | SETA | ANILLAS | FLEXIBILIDAD |
| NIVEL 1 | BARRA FIJA | SUELO | SETA | ANILLAS | SALTO | FLEXIBILIDAD |
| NIVEL 2 | SUELO | SETA | ANILLAS | SALTO | PARALELAS | FLEXIBILIDAD |
| NIVEL 3,4,6 | SETA | ANILLAS | SALTO | PARALELAS | BARRA FIJA | FLEXIBILIDAD |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

DOMINGO 05 DE JUNIO: ENTRENO DE MAÑANA

| GRUPOS: | 10'45h. -11'10h. | 11'10h. - 11'35h. | 11'35h. - 12'00h. | 12'00h. - 12'25h. | 12'25h. - 12'50h. | 12'50h. - 13'05h. |
|--------------------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| NIVEL 1 | SALTO | PARALELAS | BARRA FIJA | SUELO | SETA | FLEXIBILIDAD |
| NIVEL 1 | PARALELAS | BARRA FIJA | SUELO | SETA | ANILLAS | FLEXIBILIDAD |
| NIVEL 2 | BARRA FIJA | SUELO | SETA | ANILLAS | SALTO | FLEXIBILIDAD |
| NIVEL 3,4,6 | SUELO | SETA | ANILLAS | SALTO | PARALELAS | FLEXIBILIDAD |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |