

III CONCENTRACIÓN GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA PLAN DE TECNIFICACIÓN FEDERACIÓN CANARIA



Plan de Tecnificación Gimnasia Artística Masculina CANARIAS



Federación Canaria de Gimnasia

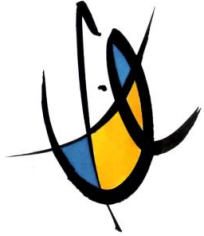
2016

Instalación Club Isla de Lanzarote

Del 6 al 8 de mayo de 2016

Lanzarote

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



Federación Canaria de Gimnasia

**III CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
FEDERACIÓN CANARIA DE GIMNASIA
DEL 06 AL 08 DE MAYO DE 2016 - LANZAROTE**

CLUBES PARTICIPANTES:

- ❖ Club Gamgüi de Tenerife (5)
- ❖ Club Isla de Lanzarote (5)
- ❖ Club Deportivo San José Dominicas (4)
- ❖ Club Deportivo Corazón de María (8)

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
- Manuel Armas Hernández - D. Corazón de María - Gran Canaria

JUEZ:

- Daniel Rodríguez Gil



Federación Canaria de Gimnasia

III CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA FEDERACIÓN CANARIA DE GIMNASIA DEL 06 AL 08 DE MAYO DE 2016 - LANZAROTE

JUSTIFICACIÓN DEL PLAN DE TRABAJO:

Con vistas a la preparación del Campeonato de España de Clubes a celebrarse en Valladolid del 12 al 15 de mayo, en esta concentración se va a trabajar más específicamente los ejercicios enteros en los diferentes aparatos, realizando controles a final de cada sesión. Se van a crear 4 grupos de trabajo. Se hará con vistas al Campeonato de España un Grupo de nivel 1, dos del Nivel 2, y dos del Nivel 3. Cada uno estará con un entrenador, que será el que los represente en el Campeonato de España.

GRUPOS DE TRABAJO:

1. EQUIPOS SELECCIONADOS CTO. ESPAÑA DE CLUBES

NIVEL 1	CLUB
EDUARDO ENGEL	CORAZÓN DE MARÍA
MAX ÁLVAREZ	SAN JOSÉ DOMINICAS
ORIAN DÍAZ	GAMGÜI
JAVIER NARANJO	CORAZÓN DE MARÍA

ENTRENADOR: MANUEL ARMAS HERNÁNDEZ

NIVEL 2	CLUB
MARCOS RODRÍGUEZ	CORAZÓN DE MARÍA
JAIME CABRERA	CORAZÓN DE MARÍA
DANIEL CORBERA	CORAZÓN DE MARÍA
ANTHONY DÍAZ	GAMGÜI

ENTRENADOR: DANIEL RODRÍGUEZ GIL



Federación Canaria de Gimnasia

**III CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
FEDERACIÓN CANARIA DE GIMNASIA
DEL 06 AL 08 DE MAYO DE 2016 - LANZAROTE**

NIVEL 2	CLUB
ALEJANDRO CORBERA	CORAZÓN DE MARÍA
AYTAMY BOLAÑOS	GAMGÜI
NOAH ÁLVAREZ	SAN JOSÉ DOMINICAS
IGNACIO ROMERO	SAN JOSÉ DOMINICAS

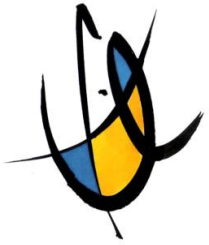
ENTRENADOR: JUAN JOSÉ RODRÍGUEZ DE RIVERA

NIVEL 3 A (GRUPO 1)	CLUB
JORGE LORENZO	GAMGÜI
KIRILL PALMERO	GAMGÜI
JORGE LARTAUN MORÍN	SAN JOSÉ DOMINICAS
VICTOR DE ARMAS MORALES	CORAZÓN DE MARÍA

ENTRENADOR: FRANCISCO JAVIER DELGADO FARIÑA

NIVEL 3 B (GRUPO 2)	CLUB
JUAN GARRIDO	ISLA DE LANZAROTE
ALBERTO ESPINO	ISLA DE LANZAROTE
HUGO ÁLAMO	CORAZÓN DE MARÍA
IMAR ESTEBAN FERNÁNDEZ	ISLA DE LANZAROTE
JONATHAN COSGAYA	ISLA DE LANZAROTE
PAVEL JULIAN OLIVO	ISLA DE LANZAROTE

ENTRENADOR: FRANCISCO RODRÍGUEZ SANTANA



Federación Canaria de Gimnasia

**III CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
FEDERACIÓN CANARIA DE GIMNASIA
DEL 06 AL 08 DE MAYO DE 2016 - LANZAROTE**

PROGRAMACIÓN CONCENTRACIÓN:

VIERNES 06 DE MAYO 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: Hotel
- ❖ 20'00h. : Cena

*Diez minutos antes de terminar cada aparato se hará control.

SÁBADO 07 DE MAYO 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 Instalación
- ❖ 14'00h: Hotel

*Diez minutos antes de terminar cada aparato se hará control.



Federación Canaria de Gimnasia

**III CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
FEDERACIÓN CANARIA DE GIMNASIA
DEL 06 AL 08 DE MAYO DE 2016 - LANZAROTE**

SÁBADO 07 DE MAYO 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: Hotel + Cena

*Diez minutos antes de terminar cada aparato se hará control.

DOMINGO 08 DE MAYO 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 Instalación
- ❖ 14'00h: Hotel – Salida de los equipos

*Diez minutos antes de terminar cada aparato se hará control.



Federación Canaria de Gimnasia

**III CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
FEDERACIÓN CANARIA DE GIMNASIA
DEL 06 AL 08 DE MAYO DE 2016 - LANZAROTE**

TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS EN APARATOS

VIERNES 06 DE MAYO: 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 2	SETA	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA FIJA	FLEXIBILIDAD
NIVEL 3 (A)	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA FIJA	SUELO	FLEXIBILIDAD
NIVEL 3 (B)	SALTO	PARALELAS	BARRA FIJA	SUELO	SETA	FLEXIBILIDAD

SÁBADO 07 DE MAYO: 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 2	SUELO	SETA	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	FLEXIBILIDAD
NIVEL 3 (A)	SETA	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA FIJA	FLEXIBILIDAD
NIVEL 3 (B)	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA FIJA	SUELO	FLEXIBILIDAD



Federación Canaria de Gimnasia

**III CONCENTRACIÓN PLAN DE TECNIFICACIÓN
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
FEDERACIÓN CANARIA DE GIMNASIA
DEL 06 AL 08 DE MAYO DE 2016 – LANZAROTE**

SÁBADO 07 DE MAYO: 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 2	BARRA FIJA	SUELO	SETA	ANILLAS	SALTO	FLEXIBILIDAD
NIVEL 3(A)	SUELO	SETA	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	FLEXIBILIDAD
NIVEL 3(B)	SETA	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA FIJA	FLEXIBILIDAD

DOMINGO 08 DE MAYO: 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 FJIA	SUELO	SETA	FLEXIBILIDAD
NIVEL 2	PARALELAS	BARRA FIJA	SUELO	SETA	ANILLAS	FLEXIBILIDAD
NIVEL 3(A)	BARRA FIJA	SUELO	SETA	ANILLAS	SALTO	FLEXIBILIDAD
NIVEL 3(B)	SUELO	SETA	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	FLEXIBILIDAD