

### III. OTRAS DISPOSICIONES

## MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE

**2846** *Resolución de 7 de febrero de 2012, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, por la que se publica el plan formativo de las especialidades de gimnasia artística, gimnasia rítmica, gimnasia trampolín, gimnasia acrobática y gimnasia aeróbica, pertenecientes a la modalidad deportiva de gimnasia.*

El Real Decreto 1363/2007, de 24 de octubre, que regula la ordenación general de las enseñanzas deportivas de régimen especial, establece en su disposición transitoria primera que hasta la implantación efectiva de las enseñanzas de una determinada modalidad o especialidad deportiva, las formaciones promovidas por las respectivas federaciones deportivas y por los órganos responsables de deportes de las Comunidades Autónomas podrán obtener el reconocimiento a efectos de correspondencia formativa, una vez publicado el título oficial, siempre y cuando se adapten a lo establecido en la norma que dicte el Ministerio de Educación.

La Orden EDU/3186/2010, de 7 de diciembre, regula los aspectos curriculares, los requisitos generales y los efectos de las actividades de formación deportiva, a los que se refiere la mencionada disposición transitoria primera del Real Decreto 1363/2007, de 24 de octubre, las organiza en tres niveles, y obliga a que estas se refieran a un plan formativo para cada modalidad o especialidad deportiva.

El artículo 6 de la citada Orden señala que corresponderá a la Presidencia del Consejo Superior de Deportes establecer mediante Resolución el plan formativo para cada modalidad o especialidad, a propuesta de la federación deportiva española correspondiente o de las Comunidades Autónomas o de las ciudades con Estatuto de Autonomía. Este plan formativo desarrollara el requisito específico de acceso, el bloque específico, y el periodo de prácticas, de cada nivel, y en su caso la oferta parcial del nivel I.

La Real Federación Española de Gimnasia, ha propuesto los planes formativos de los niveles I, II y III de las especialidades de gimnasia artística, gimnasia rítmica, gimnasia trampolín, gimnasia acrobática y gimnasia aeróbica, de la modalidad deportiva de gimnasia, reconocidas por el Consejo Superior de Deportes según lo dispuesto en el artículo 8 b) de la Ley 10/1990, de 15 de octubre, del Deporte, y respecto de la cual no se ha desarrollado y regulado los correspondientes títulos de enseñanza deportiva.

Por todo ello y en el marco normativo descrito, y en virtud de las facultades que confiere a la Presidencia del Consejo Superior de Deportes el artículo 6 de la Orden EDU/3186/2010, de 7 de diciembre, resuelvo:

Primero. *Objeto.*

La presente Resolución tiene como objeto establecer los planes formativos de, las especialidades de gimnasia artística, gimnasia rítmica, gimnasia trampolín, gimnasia acrobática y gimnasia aeróbica pertenecientes a la modalidad deportiva de gimnasia en los niveles I, II y III, de acuerdo con lo establecido en el artículo 6 de la Orden EDU/3186/2010, de 7 de diciembre.

Segundo. *Código de los planes formativos de las especialidades de gimnasia artística, gimnasia rítmica, gimnasia trampolín, gimnasia acrobática y gimnasia aeróbica.*

1. Gimnasia artística:

- a) Nivel I: PF-112GIAR01.
- b) Nivel II: PF-212GIAR01.
- c) Nivel III: PF-312GIAR01.

2. Gimnasia rítmica:
  - a) Nivel I: PF-112GIGR01.
  - b) Nivel II: PF-212GIGR01.
  - c) Nivel III. PF-312GIGR01.
3. Gimnasia trampolín:
  - a) Nivel I: PF-112GITR01.
  - b) Nivel II: PF-212GITR01.
  - c) Nivel III. PF-312GITR01.
4. Gimnasia acrobática:
  - a) Nivel I: PF-112GIAC01.
  - b) Nivel II: PF-212GIAC01.
  - c) Nivel III. PF-312GIAC01.
5. Gimnasia aeróbica:
  - a) Nivel I: PF-112GIAE01.
  - b) Nivel II: PF-212GIAE01.
  - c) Nivel III. PF-312GIAE01.

Tercero. *Estructura y duración del plan formativo de la especialidad deportiva de gimnasia artística.*

1. La duración total del bloque específico del nivel I es de 145 horas.
2. El periodo de prácticas del nivel I tiene una duración de 150 horas.
3. La duración total del bloque específico del nivel II es de 180 horas.
4. El periodo de prácticas del nivel II tiene una duración de 200 horas.
5. La duración total del bloque específico del nivel III es de 210 horas.
6. El periodo de prácticas del nivel III tiene una duración de 200 horas.
7. Las áreas que constituyen el bloque específico de cada nivel, su duración mínima, su distribución en objetivos formativos y contenidos, así como los objetivos formativos y actividades de los periodos de prácticas, se desarrollan en el anexo I de esta resolución.

Cuarto. *Estructura y duración del plan formativo de la especialidad deportiva de gimnasia rítmica.*

1. La duración total del bloque específico del nivel I es de 140 horas.
2. El periodo de prácticas del nivel I tiene una duración de 150 horas.
3. La duración total del bloque específico del nivel II es de 205 horas.
4. El periodo de prácticas del nivel II tiene una duración de 200 horas.
5. La duración total del bloque específico del nivel III es de 220 horas.
6. El periodo de prácticas del nivel III tiene una duración de 200 horas.
7. Las áreas que constituyen el bloque específico de cada nivel, su duración mínima, su distribución en objetivos formativos y contenidos, así como los objetivos formativos y actividades de los periodos de prácticas, se desarrollan en el anexo I de esta resolución.

Quinto. *Estructura y duración del plan formativo de la especialidad gimnasia trampolín.*

1. La duración total del bloque específico del nivel I es de 120 horas.
2. El periodo de prácticas del nivel I tiene una duración de 150 horas.
3. La duración total del bloque específico del nivel II es de 180 horas.
4. El periodo de prácticas del nivel II tiene una duración de 200 horas.
5. La duración total del bloque específico del nivel III es de 210 horas.

6. El periodo de prácticas del nivel III tiene una duración de 200 horas.
7. Las áreas que constituyen el bloque específico de cada nivel, su duración mínima, su distribución en objetivos formativos y contenidos, así como los objetivos formativos y actividades de los periodos de prácticas, se desarrollan en el anexo I de esta resolución.

*Sexto. Estructura y duración del plan formativo de la especialidad deportiva de gimnasia acrobática.*

1. La duración total del bloque específico del nivel I es de 110 horas.
2. El periodo de prácticas del nivel I tiene una duración de 150 horas.
3. La duración total del bloque específico del nivel II es de 180 horas.
4. El periodo de prácticas del nivel II tiene una duración de 200 horas.
5. La duración total del bloque específico del nivel III es de 210 horas.
6. El periodo de prácticas del nivel III tiene una duración de 200 horas.

Las áreas que constituyen el bloque específico de cada nivel, su duración mínima, su distribución en objetivos formativos y contenidos, así como los objetivos formativos y actividades de los periodos de prácticas, se desarrollan en el anexo I de esta resolución.

*Séptimo. Estructura y duración del plan formativo de la especialidad deportiva de gimnasia aeróbica.*

1. La duración total del bloque específico del nivel I es de 95 horas.
2. El periodo de prácticas del nivel I tiene una duración de 150 horas.
3. La duración total del bloque específico del nivel II es de 180 horas.
4. El periodo de prácticas del nivel II tiene una duración de 200 horas.
5. La duración total del bloque específico del nivel III es de 200 horas.
6. El periodo de prácticas del nivel III tiene una duración de 200 horas.

Las áreas que constituyen el bloque específico de cada nivel, su duración mínima, su distribución en objetivos formativos y contenidos, así como los objetivos formativos y actividades de los periodos de prácticas, se desarrollan en el anexo I de esta resolución.

*Octavo. Requisitos de carácter específico de los niveles I, de los planes formativos de gimnasia artística, gimnasia rítmica, gimnasia trampolín, gimnasia acrobática y gimnasia aeróbica.*

1. Para el acceso de las actividades de formación deportivas de los niveles I, de las especialidades de gimnasia artística, gimnasia rítmica, gimnasia trampolín, gimnasia acrobática y gimnasia aeróbica, además de los requisitos generales de acceso, se debe superar los requisitos específicos de acceso establecidos en el anexo I de esta orden.

2. Los técnicos evaluadores de los requisitos de acceso específicos deberán cumplir los requisitos de profesorado establecidos en el artículo 14 de la Orden EDU/3186/2007, de 7 de diciembre.

*Noveno. Formación a distancia.*

1. Las áreas susceptibles de ser impartidas a distancia en su totalidad o de forma semipresencial serán las reflejadas en el anexo II.

2. La evaluación final para las áreas impartidas a distancia en su totalidad exigirá la superación de pruebas presenciales.

*Décimo. Resolución del procedimiento.*

La presente Resolución pondrá fin a la vía administrativa, pudiendo ser recurrida potestativamente en reposición, en el plazo de un mes y ante el Presidente del Consejo Superior de Deportes, de acuerdo con lo dispuesto en los artículos 116 y 117 de la Ley 30/1992, de 26 de noviembre, de Régimen Jurídico de las Administraciones Públicas y del Procedimiento Administrativo Común, en la redacción dada por la Ley 4/1999, de 13 de

enero, o directamente, mediante la interposición de recurso contencioso administrativo ante los Juzgados Centrales de lo Contencioso-Administrativo, conforme a lo establecido en el artículo 9.c) de la Ley 29/1998, de 13 de julio, reguladora de la Jurisdicción Contenciosa-Administrativa, y el artículo 90.4 de la Ley Orgánica 6/1985, de 1 de julio, del Poder Judicial, en la redacción dada por la Ley Orgánica 6/1998, de 13 de julio, en el plazo de dos meses a contar desde el día siguiente a la fecha de su notificación, de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 46.1 de la citada Ley 29/1998.

Madrid, 7 de febrero de 2012.–El Presidente del Consejo Superior de Deportes, Miguel Cardenal Carro.

### ANEXO I

#### Plan formativo de gimnasia artística

	Horas
<i>Nivel I - Áreas del bloque específico</i>	
Área: suelo . . . . .	11
Área: potro con arcos . . . . .	11
Área: anillas . . . . .	11
Área: salto . . . . .	11
Área: paralelas masculinas . . . . .	11
Área: barra fija . . . . .	11
Área: paralelas asimétricas . . . . .	11
Área: barra de equilibrios . . . . .	11
Área: ballet y técnica corporal . . . . .	10
Área: reglamento G.A.M. . . . .	9
Área: reglamento G.A.F. . . . .	9
Área: composición musical . . . . .	5
Área: didáctica del acondicionamiento físico específico . . . . .	10
Área: seguridad e higiene en la enseñanza de gimnasia artística . . . . .	8
Área: administración, gestión y desarrollo profesional . . . . .	6
	Horas
<i>Nivel II - Áreas del bloque específico</i>	
Área: bases de la compostura gimnástica . . . . .	10
Área: suelo . . . . .	16
Área: potro con arcos . . . . .	14
Área: anillas . . . . .	14
Área: salto . . . . .	8
Área: paralelas masculinas . . . . .	14
Área: barra fija . . . . .	14
Área: paralelas asimétricas . . . . .	14
Área: barra de equilibrios . . . . .	14
Área: entrenamiento específico . . . . .	15
Área: administración, gestión y desarrollo profesional . . . . .	5
Área: gimnasia artística adaptada a personas con discapacidad . . . . .	10
Área: ballet . . . . .	12
Área: reglamento gimnasia artística femenina . . . . .	10
Área: reglamento gimnasia artística masculina . . . . .	10

	Horas
<i>Nivel III - Áreas del bloque específico</i>	
Área: composición musical. . . . .	5
Área: suelo . . . . .	16
Área: potro con arcos . . . . .	16
Área: anillas . . . . .	16
Área: salto . . . . .	12
Área: paralelas masculinas . . . . .	16
Área: barra fija . . . . .	16
Área: paralelas asimétricas . . . . .	16
Área: barra de equilibrios . . . . .	16
Área: entrenamiento específico . . . . .	16
Área: tecnologías aplicadas al entrenamiento de gimnasia artística . . . . .	10
Área: administración, gestión y desarrollo profesional. . . . .	15
Área: biomecánica aplicada a la gimnasia artística . . . . .	12
Área: reglamento gimnasia artística femenina . . . . .	14
Área: reglamento gimnasia artística masculina . . . . .	14

### Plan formativo de gimnasia rítmica

	Horas
<i>Nivel I - Áreas del bloque específico</i>	
Área: técnica corporal. . . . .	15
Área: ballet y danza . . . . .	12
Área: cuerda. . . . .	12
Área: aro. . . . .	12
Área: pelota . . . . .	12
Área: mazas . . . . .	12
Área: cinta . . . . .	12
Área: conjunto . . . . .	15
Área: reglamento . . . . .	10
Área: didáctica del acondicionamiento físico específico. . . . .	15
Área: seguridad e higiene en la enseñanza de gimnasia rítmica. . . . .	8
Área: administración, gestión y desarrollo profesional. . . . .	5

	Horas
<i>Nivel II - Áreas del bloque específico</i>	
Área: entrenamiento específico . . . . .	20
Área: administración, gestión y desarrollo profesional. . . . .	5
Área: gimnasia rítmica adaptada a personas con discapacidad . . . . .	10
Área: composición musical. . . . .	5
Área: ballet y danza . . . . .	15
Área: técnica corporal. . . . .	20
Área: cuerda. . . . .	20
Área: aro. . . . .	20
Área: pelota . . . . .	20
Área: mazas . . . . .	20
Área: cinta . . . . .	20
Área: conjunto . . . . .	20
Área: reglamento . . . . .	10

	Horas
<i>Nivel III - Áreas del bloque específico</i>	
Área: entrenamiento específico . . . . .	25
Área: tecnologías aplicadas al entrenamiento de gimnasia rítmica . . . . .	7
Área: administración, gestión y desarrollo profesional . . . . .	15
Área: ballet y danza . . . . .	18
Área: técnica corporal . . . . .	18
Área: cuerda . . . . .	20
Área: aro . . . . .	20
Área: pelota . . . . .	20
Área: mazas . . . . .	20
Área: cinta . . . . .	20
Área: conjunto . . . . .	22
Área: reglamento . . . . .	15

### Plan formativo de gimnasia trampolín

	Horas
<i>Nivel I - Áreas del bloque específico</i>	
Área: trampolín . . . . .	40
Área: doble minitramp . . . . .	10
Área: minitramp . . . . .	5
Área: tumbling . . . . .	15
Área: ballet . . . . .	10
Área: biomecánica aplicada: técnica corporal . . . . .	10
Área: reglamento . . . . .	10
Área: didáctica del acondicionamiento físico específico . . . . .	10
Área: seguridad e higiene en la enseñanza de gimnasia trampolín . . . . .	5
Área: administración, gestión y desarrollo profesional . . . . .	5

	Horas
<i>Nivel II - Áreas del bloque específico</i>	
Área: trampolín . . . . .	80
Área: doble minitramp . . . . .	15
Área: tumbling . . . . .	25
Área: ballet . . . . .	10
Área: biomecánica aplicada al trampolín . . . . .	15
Área: reglamento . . . . .	15
Área: entrenamiento específico . . . . .	10
Área: trampolín adaptado a personas con discapacidad . . . . .	5
Área: administración, gestión y desarrollo profesional . . . . .	5

	Horas
<i>Nivel III - Áreas del bloque específico</i>	
Área: trampolín . . . . .	80
Área: doble minitramp . . . . .	15
Área: tumbling . . . . .	25
Área: biomecánica aplicada al trampolín . . . . .	15

	Horas
Área: tecnologías aplicadas al entrenamiento de gimnasia trampolín . . . . .	10
Área: entrenamiento específico . . . . .	15
Área: administración, gestión y desarrollo profesional . . . . .	15
Área: psicología aplicada al trampolín . . . . .	10
Área: ballet . . . . .	10
Área: reglamento . . . . .	15

### Plan formativo de gimnasia acrobática

	Horas
<i>Nivel I - Áreas del bloque específico</i>	
Área: técnica individual . . . . .	20
Área: técnica de parejas . . . . .	20
Área: técnica de grupos . . . . .	20
Área: ballet y danza . . . . .	10
Área: composición musical . . . . .	5
Área: reglamento . . . . .	10
Área: didáctica del acondicionamiento físico específico . . . . .	10
Área: seguridad e higiene en la enseñanza de gimnasia acrobática . . . . .	10
Área: administración, gestión y desarrollo profesional . . . . .	5

	Horas
<i>Nivel II - Áreas del bloque específico</i>	
Área: técnica individual . . . . .	25
Área: técnica de parejas . . . . .	40
Área: técnica de grupos . . . . .	40
Área: ballet . . . . .	15
Área: técnica corporal . . . . .	10
Área: reglamento . . . . .	15
Área: administración, gestión y desarrollo profesional . . . . .	5
Área: acrobática adaptada a personas con discapacidad . . . . .	10
Área: entrenamiento específico . . . . .	20

	Horas
<i>Nivel III - Áreas del bloque específico</i>	
Área: técnica individual . . . . .	30
Área: técnica de parejas . . . . .	55
Área: técnica de grupos . . . . .	55
Área: ballet . . . . .	10
Área: reglamento . . . . .	15
Área: administración, gestión y desarrollo profesional . . . . .	15
Área: entrenamiento específico . . . . .	20
Área: tecnologías aplicadas al entrenamiento de gimnasia acrobática . . . . .	10

**Plan formativo de gimnasia aeróbica**

	Horas
<i>Nivel I - Áreas del bloque específico</i>	
Área: desarrollo de la fuerza y la flexibilidad con soporte musical . . . . .	10
Área: seguridad e higiene en el entrenamiento gimnástico . . . . .	5
Área: step . . . . .	10
Área: dificultades y lifts . . . . .	15
Área: coreografía . . . . .	35
Área: técnica corporal . . . . .	5
Área: reglamento . . . . .	10
Área: administración, gestión y desarrollo profesional . . . . .	5

	Horas
<i>Nivel II - Áreas del bloque específico</i>	
Área: nuevas tendencias . . . . .	20
Área: aeróbic a lo largo del ciclo vital . . . . .	15
Área: dificultades y lifts . . . . .	20
Área: coreografía . . . . .	25
Área: técnica corporal . . . . .	10
Área: aeróbic adaptado a personas con discapacidad . . . . .	15
Área: seguridad e higiene en el entrenamiento gimnástico . . . . .	15
Área: step . . . . .	20
Área: entrenamiento específico . . . . .	25
Área: reglamento . . . . .	10
Área: administración, gestión y desarrollo profesional . . . . .	5

	Horas
<i>Nivel III - Áreas del bloque específico</i>	
Área: nuevas tendencias . . . . .	20
Área: aeróbic a lo largo del ciclo vital . . . . .	20
Área: seguridad e higiene en el entrenamiento gimnástico . . . . .	15
Área: dificultades y lifts . . . . .	25
Área: coreografía . . . . .	25
Área: entrenamiento específico . . . . .	35
Área: step . . . . .	20
Área: reglamento . . . . .	15
Área: administración, gestión y desarrollo profesional . . . . .	15
Área: tecnologías aplicadas al entrenamiento de gimnasia aeróbica . . . . .	10

**Gimnasia Artística: Nivel I: PF-112GIAR01**

Requisitos de carácter específico.

Estructura de la prueba.

Ejercicios en suelo:

Realización de la siguiente serie de elementos enlazados:



1. Rueda lateral-  $\frac{1}{4}$  de giro adelante- seguido de pino- voltear- sapo (2 seg.)- juntar piernas- círculo de brazos atrás- apoyo dorsal (2 seg)-  $\frac{1}{2}$  giro apoyo facial (2 seg)- ballestear a piernas entre los brazos y salto arriba en extensión- voltereta atrás agrupada a piernas juntas y rectas- salto gimnástico desde «chassé» (galope o agrupado o zancada)- dos o tres pasos de carrera voltereta saltada adelante o rondada o paloma.

Ejercicios de salto:

Elección de uno de los tres elementos especificados a continuación, demostrativos del conocimiento mínimo de la estructura básica del salto.

- Pídola: con carrera y saltando en el trampolín saltar la tabla de salto a una altura de 1.20 m., con apoyo de manos y con piernas abiertas y extendidas a la recepción de pies juntos.

- Salto vertical desde técnica del aparato de salto: desde carrera ante salto a impulso en el trampolín y elevación a posición de pie (sin apoyo de manos) en tabla de salto, colchoneta o plinto a 1 metro de altura.

- Paloma: desde carrera ante salto a impulso en el trampolín y ejecución del salto paloma en tabla de salto o en colchoneta a caer en posición tumbados. (1 metro de altura).

Ejercicios en barra fija/paralelas asimétricas:

Realización de una serie de elementos que implican demostración de unos mínimos conocimientos básicos de los aparatos que requieren suspensiones, vuelos e impulsos:

1. De suspensión elevar piernas rectas a ángulo (2 seg) – bajar piernas y flexionando brazos y cadera subir por delante realizando vuelta de tripa atrás con piernas juntas y flexionadas (vuelta canaria)-despegue piernas juntas y rectas - vuelta de tripa atrás con piernas juntas y rectas- vuelos en banda superior de paralelas asimétricas o barra fija. Bascular por delante a balanceo adelante- balanceo atrás- balanceo adelante- balanceo atrás- soltar por detrás a la recepción.

Criterio de evaluación:

- 5 puntos: ejecución sin errores técnicos y logrados en su totalidad.
- 4 puntos: ejecución con errores técnicos no fundamentales (leves).
- 3 puntos: errores técnicos que no imposibilitan la ejecución del elemento o enlace (mediano).
- 2 puntos: graves errores técnicos que dificultan en gran medida la ejecución del elemento o enlace.
- 0 punto: no ejecutar.

El alumno deberá alcanzar un mínimo de 9 puntos en total para ser apto.

Espacios y equipamientos:

- Pista de suelo o tira de 10-12 metros de colchonetas de 2 x 1 x 0.05 m.
- Tabla de salto (en su defecto caballo de salto o plinto a 1.20 m a lo ancho). trampolín homologado (Reuther), colchoneta quitamiedos 3 x 2 x 0,3 m.
- Barra fija GAM o paralelas asimétricas. Posibilidad de utilización de colchonetas quitamiedos.

Bloque específico:

1. Área: suelo.

Objetivos formativos.

- a. Diseñar progresiones técnicas específicas para los elementos de iniciación.
- b. Valorar la ejecución técnica en la iniciación deportiva.

- c. Identificar los errores más habituales relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección.
- d. Elaborar secuencias de aprendizaje correctas atendiendo a las características del grupo y disponibilidad de materiales.
- e. Identificar las cualidades físicas y coordinativas necesarias para la ejecución de los elementos técnicos de iniciación.
- f. Emplear la metodología apropiada a la enseñanza y aprendizaje de los elementos básicos del aparato.
- g. Utilizar la terminología específica de la modalidad deportiva.
- h. Diseñar montajes con la combinación de elementos básicos del aparato.

Contenidos:

- Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos básicos del aparato.
- Elementos gimnásticos: salto extensión, extensión con giro, zancada, galope, galope con giro, zancada tirón, zancada tirón con  $\frac{1}{2}$  giro, zancada anillo, volada, oveja.
- Elementos acrobáticos adelante: paloma, paloma de cabeza, flic-flac adelante, voltereta adelante saltada (león), mortal adelante (agrupado, carpado y planchado), rueda y paloma sin manos.
- Elementos acrobáticos atrás: rondada, flic-flac, mortal atrás (agrupado, carpado y plancha).
- Elementos acrobáticos con cambio de orientación en la fase aérea: salto atrás con  $\frac{1}{2}$  giro y voltereta (león), salto atrás con  $\frac{1}{2}$  giro y mortal adelante agrupado, carpado y planchado (twist), mortal lateral.
- Elementos no acrobáticos: voltereta adelante, voltereta atrás, quinta, quinta con  $\frac{1}{2}$  giro, vertical, vertical olímpico, vertical con  $\frac{1}{2}$  y con 1/1 giro, stalder olímpico, vertical rodar a stalder olímpico y a ángulo olímpico, remontados o arcos adelante y atrás desde una y dos piernas, apoyo facial horizontal piernas abiertas, molino piernas abiertas, molino piernas juntas, planchas (equilibrios), saltos adelante y atrás con giro al apoyo facial.
- Elementos técnicos específicos incluidos en las normativas escolares, autonómicas y nacionales de iniciación.
- Los errores más frecuentes y las tareas específicas de corrección.
- Realización de ejercicios completos con la combinación de elementos básicos.

2. Área: potro con arcos:

Objetivos formativos:

- a. Diseñar progresiones técnicas específicas para los elementos de iniciación.
- b. Valorar la ejecución técnica en la iniciación deportiva.
- c. Identificar los errores más habituales relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección.
- d. Elaborar secuencias de aprendizaje correctas atendiendo a las características del grupo y disponibilidad de materiales.
- e. Identificar las cualidades físicas y coordinativas necesarias para la ejecución de los elementos técnicos de iniciación.
- f. Emplear la metodología apropiada a la enseñanza y aprendizaje de los elementos básicos del aparato.
- g. Utilizar la terminología específica de la modalidad deportiva.
- h. Diseñar montajes con la combinación de elementos básicos del aparato.

Contenidos:

- Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos básicos del aparato.
- Tijeras: tijera falsa, tijera adelante, tijera atrás.



## 4. Área: salto:

## Objetivos formativos:

- a. Diseñar progresiones técnicas específicas para los elementos de iniciación.
- b. Valorar la ejecución técnica en la iniciación deportiva.
- c. Identificar los errores más habituales relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección.
- d. Elaborar secuencias de aprendizaje correctas atendiendo a las características del grupo y disponibilidad de materiales.
- e. Identificar las cualidades físicas y coordinativas necesarias para la ejecución de los elementos técnicos de iniciación.
- f. Emplear la metodología apropiada a la enseñanza y aprendizaje de los elementos básicos del aparato.
- g. Utilizar la terminología específica de la modalidad deportiva.
- h. Diseñar montajes con la combinación de elementos básicos característicos del aparato.

## Contenidos:

- Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos básicos del aparato.
- Técnica de carrera.
- Salto básico: paloma.
- Progresiones hacia la paloma mortal y palomas con piruetas.
- Iniciación a la entrada en Tsukahara.
- Elementos técnicos específicos incluidos en las normativas escolares, autonómicas y nacionales de iniciación.
- Los errores más frecuentes y las tareas específicas de corrección.
- Realización de ejercicios completos con los elementos básicos del aparato.

## 5. Área: paralelas masculinas:

## Objetivos formativos:

- a. Diseñar progresiones técnicas específicas para los elementos de iniciación.
- b. Valorar la ejecución técnica en la iniciación deportiva.
- c. Identificar los errores más habituales relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección.
- d. Elaborar secuencias de aprendizaje correctas atendiendo a las características del grupo y disponibilidad de materiales.
- e. Identificar las cualidades físicas y coordinativas necesarias para la ejecución de los elementos técnicos de iniciación.
- f. Emplear la metodología apropiada a la enseñanza y aprendizaje de los elementos básicos del aparato.
- g. Utilizar la terminología específica de la modalidad deportiva.
- h. Diseñar montajes con la combinación de elementos básicos característicos del aparato.

## Contenidos:

- Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos básicos del aparato.
- Elementos en apoyo: vertical, ángulo, balanceos, balanceos a vertical, vertical con cambio  $\frac{1}{2}$  y  $\frac{1}{1}$  giro, desde balanceo pase de piernas hacia delante y atrás, elevación a vertical olímpico, Stützkehre atrás al apoyo, lanzarse atrás con  $\frac{1}{2}$  giro de salto al apoyo invertido.

- Elementos desde braquial: balanceos, dominación adelante al apoyo (salón), dominación adelante pasando piernas atrás al apoyo invertido (salón takei), dominación atrás al apoyo invertido, dominación atrás pasando las piernas adelante al apoyo codos flexionados y extendidos y al apoyo invertido (también con  $\frac{1}{2}$  giro).
- Elementos de impulso por suspensión: balanceos en suspensión, Moy (a braquial y al apoyo), báscula de impulso 1 o 2 bandas (Kippe), bascula con  $\frac{1}{2}$  giro al apoyo.
- Dominaciones adelante volteando atrás: ballestón alemán (también con  $\frac{1}{2}$  giro a la suspensión braquial, felge con desplazamiento a la suspensión, felge adelante al apoyo (también con  $\frac{1}{2}$  giro al apoyo).
- Salidas: mortal adelante carpado y extendido (también con  $\frac{1}{2}$  giro), mortal atrás carpado y extendido (también con  $\frac{1}{2}$  giro), salidas simples por el extremo de las bandas.
- Elementos técnicos específicos incluidos en las normativas escolares, autonómicas y nacionales de iniciación.
- Los errores más frecuentes y las tareas específicas de corrección.
- Realización de ejercicios completos con los elementos básicos del aparato.

#### 6. Área: barra fija:

##### Objetivos formativos:

- a. Diseñar progresiones técnicas específicas para los elementos de iniciación.
- b. Valorar la ejecución técnica en la iniciación deportiva.
- c. Identificar los errores más habituales relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección.
- d. Elaborar secuencias de aprendizaje correctas atendiendo a las características del grupo y disponibilidad de materiales.
- e. Identificar las cualidades físicas y coordinativas necesarias para la ejecución de los elementos técnicos de iniciación.
- f. Emplear la metodología apropiada a la enseñanza y aprendizaje de los elementos básicos del aparato.
- g. Utilizar la terminología específica de la modalidad deportiva.
- h. Diseñar montajes con la combinación de elementos básicos característicos del aparato.

##### Contenidos:

- Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos básicos del aparato.
- Grandes vuelos en suspensión y rotaciones: balanceos en diferentes presas, elementos desde dominación atrás: elevación al apoyo invertido, elevación con  $\frac{1}{2}$  y con 1/1 giro al apoyo invertido, con pirueta a la suspensión y al apoyo, balanceos a vertical, molino adelante, molino atrás, molino adelante y atrás con  $\frac{1}{2}$  giro, molino adelante y atrás con salto.
- Sueltas: voronin, markelov, deltchev y gienger.
- Elementos cerca de la barra: báscula al apoyo invertido (kippe despegue), weiler, quinta, stalder, endo, elementos desde la suspensión o apoyo con impulso por debajo: al apoyo invertido con  $\frac{1}{2}$  giro, saltado al apoyo invertido, con 1/1 giro a presa cubital y saltado con 1/1 giro.
- Elementos en cubital: molino en presa cubital, Adler (45°), Steineman.
- Salidas: mortal adelante carpado o extendido (también con  $\frac{1}{2}$ , 1/1 y 3/2 giro), mortal atrás carpado o extendido (también con  $\frac{1}{2}$ , 1, 3/2 y 2/1 giros).
- Elementos técnicos específicos incluidos en las normativas escolares, autonómicas y nacionales de iniciación.
- Los errores más frecuentes y las tareas específicas de corrección.
- Realización de ejercicios completos con los elementos básicos del aparato.

## 7. Área: paralelas asimétricas:

### Objetivos formativos:

- a. Diseñar progresiones técnicas específicas para los elementos de iniciación.
- b. Valorar la ejecución técnica en la iniciación deportiva.
- c. Identificar los errores más habituales relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección.
- d. Elaborar secuencias de aprendizaje correctas atendiendo a las características del grupo y disponibilidad de materiales.
- e. Identificar las cualidades físicas y coordinativas necesarias para la ejecución de los elementos técnicos de iniciación.
- f. Emplear la metodología apropiada a la enseñanza y aprendizaje de los elementos básicos del aparato.
- g. Utilizar la terminología específica de la modalidad deportiva.
- h. Diseñar montajes con la combinación de elementos básicos característicos del aparato.

### Contenidos:

- Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos básicos del aparato.
- Familiarización con el aparato: trabajo de suspensión y vuelos.
- Despegue a vertical piernas juntas y abiertas.
- Kippe BI y BS, entrada de Kippe con  $\frac{1}{2}$  giro y giro completo.
- Entrada de pídola piernas abiertas y con salto a olímpico en BI.
- Enrosque, vuelta atrás, vuelta adelante, molino de plantas y cuarta.
- Cambios de banda: molino de plantas, filee y cambio atrás.
- Salida en escapada: agrupada, carpada y plancha.
- Elementos técnicos específicos incluidos en las normativas escolares, autonómicas y nacionales de iniciación.
- Los errores más frecuentes y las tareas específicas de corrección.
- Realización de ejercicios completos con los elementos básicos del aparato.

## 8. Área: barra de equilibrios:

### Objetivos formativos:

- a. Diseñar progresiones técnicas específicas para los elementos de iniciación.
- b. Valorar la ejecución técnica en la iniciación deportiva.
- c. Identificar los errores más habituales relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección.
- d. Elaborar secuencias de aprendizaje correctas atendiendo a las características del grupo y disponibilidad de materiales.
- e. Identificar las cualidades físicas y coordinativas necesarias para la ejecución de los elementos técnicos de iniciación.
- f. Emplear la metodología apropiada a la enseñanza y aprendizaje de los elementos básicos del aparato.
- g. Utilizar la terminología específica de la modalidad deportiva.
- h. Diseñar montajes con la combinación de elementos básicos característicos del aparato.

### Contenidos:

- Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de la modalidad de conjunto.

- Entradas básicas: voltereta, salto a un pie, spagat frontal, salto interior, interior a ángulo a la vertical, salto vertical con ½ giro y giro completo, salto por encima de la barra, stadler olímpico, rueda y salto a vertical y rodar sobre el pecho.
- Posición aguja, ángel y posiciones mantenidas a un brazo.
- Elementos gimnásticos: Salto extensión, agrupado, galope, zancada, zancada lateral, zancada tirón, silla, carpa abierta, carpa cerrada y giro en passé y desde cuclillas, salto fouette, sissone.
- Elementos acrobáticos: vertical, voltereta adelante, quinta, rueda lateral, arco atrás, arco adelante, vertical voltereta, rondada, flic-flac a caer con una y dos piernas.
- Salida: paloma, rondada, mortal adelante, rondada sin manos, rondada sin manos y giro longitudinal, rondada a la barra y salto en extensión.
- Elementos técnicos específicos incluidos en las normativas escolares, autonómicas y nacionales de iniciación.
- Los errores más frecuentes y las tareas específicas de corrección.
- Realización de ejercicios completos con los elementos básicos del aparato.

9. Área: ballet y técnica corporal:

Objetivos formativos:

- a. Describir la colocación del cuerpo y las diferentes posiciones de brazos y piernas.
- b. Valorar la ejecución técnica en los ejercicios de ballet.
- c. Identificar los errores más habituales relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección.
- d. Elaborar secuencias de aprendizaje correctas atendiendo a las características del grupo.
- e. Diseñar tareas de entrenamiento básico dirigidas al trabajo y logro de la correcta postura corporal.
- f. Identificar la corrección postural del gimnasta.
- g. Realizar tareas de aprendizaje y mejora de la capacidad de ritmo.

Contenidos:

- Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos básicos del ballet.
- Trabajo postural.
- Coordinación de movimientos básicos.
- Ejercicios de la alineación corporal.
- Ejercicios de compensación corporal.
- Ejercicios de ritmo y movimiento.
- Introducción a las técnicas de expresión.
- Elementos auxiliares que intervienen en la impresión artística de nuestra gimnasta (imagen). Colocación del cuerpo, posiciones de brazos y piernas.
- Barra de iniciación: plies, tendus degagés, rond de jambe a terre y en l'air, fondus, developpes, frappes, petit battement, grand battement.
- Trabajo de barra de ballet en el suelo y dos manos en la barra.
- Ejercicios en el centro de iniciación: adagio (port de bras y plies), pequeños saltos (temps léves, échappes), pasos de unión (chasse y glissade), saltos (sissonnes, assemble y jetes) y giros (posición y acción de la cabeza, giros en passe).

10. Área: reglamento Gam:

Objetivos formativos:

- a. Describir las normativas de competición autonómicas y niveles de base de gimnasia artística masculina.
- b. Describir la forma de puntuación en las competiciones autonómicas y niveles de base.

c. Identificar las normas y reglas básicas de comportamiento, tanto del técnico como del gimnasta en una competición autonómica y niveles de base.

Contenidos:

- Generalidades del código de puntuación y adaptación a las normativas autonómicas y niveles de base.
- Tipos de jurados y breve descripción de sus funciones.
- Normativas de competición autonómicas y niveles de base.
- Descripción de los aparatos de competición y su adaptación en la competición autonómica y niveles de base.
- Estructura de una competición de iniciación deportiva, calentamientos, desfiles, ceremonias de premiación.
- Estructura de los ejercicios según código FIG y su adaptación a las normativas autonómicas y niveles de base. Componentes de los ejercicios.
- Tabla de penalizaciones generales y específicas: aplicación.

11. Área: reglamento GAF:

Objetivos formativos:

- a. Describir las normativas de competición autonómicas y niveles de base de gimnasia artística femenina.
- b. Describir la forma de puntuación en las competiciones autonómicas y niveles de base.
- c. Identificar las normas y reglas básicas de comportamiento, tanto del técnico como del gimnasta en una competición autonómicas y niveles de base.

Contenidos:

- Generalidades del código de puntuación y adaptación a las normativas autonómicas y niveles de base.
- Tipos de jurados y breve descripción de sus funciones.
- Normativas de competición autonómicas y niveles de base.
- Descripción de los aparatos de competición y su adaptación en la competición de iniciación deportiva.
- Estructura de una competición de iniciación deportiva, calentamientos, desfiles, ceremonias de premiación.
- Estructura de los ejercicios según código FIG y su adaptación a las normativas autonómicas y niveles de base. Componentes de los ejercicios.
- Tabla de penalizaciones generales y específicas: aplicación.

12. Área: composición musical:

Objetivos formativos:

- a. Describir los elementos básicos de una composición musical.
- b. Adaptar la música al movimiento.
- c. Describir el uso de nuevas tecnologías para la elaboración de composiciones musicales.

Contenidos:

- Elementos básicos de composición musical: frase, estrofa, bits, tempo, ritmo.
- Estilos musicales y su aplicación a la gimnasia artística.
- Manejo básico de programas de edición de música.



13. Área: didáctica del acondicionamiento físico específico:

Objetivos formativos:

- a. Describir ejercicios para el desarrollo de capacidades físicas básicas y coordinativas, de forma general, aplicados a las sesiones de iniciación a gimnasia artística.
- b. Identificar los elementos y la forma de organizar la programación.
- c. Concretar la sesión de iniciación en gimnasia artística a partir de la programación de referencia.
- d. Dirigir un calentamiento en la etapa de iniciación a la gimnasia artística.
- e. Describir sistemas para el control del estado de forma del gimnasta.

Contenidos:

- Ejercicios de desarrollo de las capacidades físicas básicas en las etapas de iniciación a la gimnasia artística.
- El calentamiento general y específico en la etapa de iniciación de la gimnasia artística.
- La sesión de trabajo a partir de la programación de referencia.
- El desarrollo las capacidades físicas básicas con control del estado de forma del gimnasta.

14. Área: seguridad e higiene en la enseñanza de gimnasia artística:

Objetivos formativos:

- a. Identificar las normas y medidas higiénicas fundamentales en el entrenamiento de gimnasia artística.
- b. Detectar las condiciones de seguridad en la práctica de la gimnasia artística.
- c. Interpretar la normativa de seguridad en la sala de entrenamiento.
- d. Distinguir las lesiones más frecuentes y actuar de forma adecuada ante su aparición en el transcurso del entrenamiento de la gimnasia artística.

Contenidos:

- Medidas de higiene específicas en la sala de entrenamiento de gimnasia artística.
- Elementos de seguridad y protección generales en la sala de gimnasia artística y específicos en los diferentes aparatos.
- Lesiones más frecuentes y medidas a tomar en el entrenamiento de la gimnasia artística.

15. Área: administración, gestión y desarrollo profesional:

Objetivos formativos:

- a. Identificar los órganos de administración y gestión a nivel local, provincial y autonómico con los que realizar trámites administrativos fundamentales en su desempeño profesional.
- b. Realizar trámites administrativos básicos concernientes a la tramitación de licencias e inscripciones a competiciones de ámbito local, provincial o autonómico.
- c. Acompañar a los deportistas en la competición, describiendo las características de las mismas y valorando el comportamiento técnico-táctico más adecuado.

Contenidos:

- Órganos de administración y gestión a nivel local, provincial y autonómico relacionados con las disciplinas gimnásticas.
- Trámites administrativos básicos: tramitación de licencias deportivas escolares y federativas.

- Tramitación de inscripciones a nivel local, provincial o autonómico.
- La actuación del entrenador de nivel 1 durante las competiciones de nivel básico.

Periodo de prácticas:

Objetivos formativos:

- a. Aplicar en un contexto práctico los contenidos teóricos adquiridos durante el periodo formativo.
- b. Concretar y dirigir sesiones de iniciación deportiva de gimnasia artística.
- c. Colaborar en el desarrollo de actividades de la iniciación deportiva de gimnasia artística.
- d. Demostrar comportamiento ético, habilidades personales de comunicación y trabajo en equipo.
- e. Actuar con autonomía, iniciativa y responsabilidad en el puesto de trabajo.
- f. Acompañar al deportista en competiciones de iniciación.

Actividades:

- Diseño y dirección supervisada de calentamientos generales y específicos.
- Organizar y dirigir sesiones de iniciación bajo la supervisión y seguimiento de un técnico de nivel superior y la programación de referencia.
- Concretar sesiones y trabajar con la programación de referencia proporcionada por el técnico de nivel superior.
- Vigilancia directa de gimnastas.
- Bajo la supervisión de un técnico de nivel superior, actuar como entrenador en las competiciones de iniciación.
- Atender a los deportistas y alumnos, recibiendo, informando, orientando.
- Supervisar el estado y funcionamiento de los materiales.

### **Gimnasia Artística: Nivel II: PF-212GIAR01**

Bloque específico:

1. Área: Bases de la compostura gimnástica.

Objetivos formativos:

- a. Describir la colocación del cuerpo y las diferentes posiciones de brazos y piernas usadas en la etapa de tecnificación.
- b. Diseñar tareas de entrenamiento dirigidas al trabajo y logro de la correcta postura corporal.
- c. Identificar ejercicios para el dominio de la corrección postural y del equilibrio en gimnasia en la etapa de tecnificación.

Contenidos:

- Desarrollo del esquema corporal (frente al espejo y en centro): ejercicios de brazos, de tronco y movimientos articulares de tobillos, empeines, rodillas y caderas.
- Fortalecimiento isométrico y dinámico del tronco (flexión, extensión e inclinación), de cintura escapular (apoyos faciales y dorsales, desplazamientos faciales y dorsales).
- Movimientos posturales aislados: ejercicios en posición de tendido (decúbito y prono), en posición de pie.
- Preparación del equilibrio y de la fuerza estática: Vertical, ángulo, stalder, medio olímpico, ángulo piernas verticales, manná (en el suelo, plinto, paralelas bajas, banda baja, barra de equilibrios baja).

## 2. Área: Suelo:

## Objetivos formativos:

- a. Diseñar progresiones técnicas específicas para los elementos de tecnificación deportiva.
- b. Valorar la ejecución técnica en la etapa de tecnificación deportiva.
- c. Detectar los errores más habituales relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección en la etapa de tecnificación deportiva.
- d. Elaborar secuencias de aprendizaje correctas para elementos de media-alta dificultad atendiendo a las características del grupo y disponibilidad de materiales.
- e. Identificar las cualidades necesarias para la ejecución de los elementos técnicos de tecnificación deportiva.

## Contenidos:

- Elementos gimnásticos: salto en carpa, agrupado, split y silla con giro, giro y medio, galope con giro y giro y medio, volada con  $\frac{1}{2}$  giro, zancada tirón anillo, Johnson y Johnson con  $\frac{1}{2}$  giro, Schuschunova, Schuschunova con giro, giro y medio longitudinal a caída en prono; doble giros y triples giros, giros con pierna en la horizontal y en la vertical.
- Elementos acrobáticos adelante: voltereta saltada con 1/1 giro (león con 1/1 giro), mortal adelante a enlazar, mortal adelante (agrupado y planchado) con pirueta (1/1) y pirueta y media (3/2), Marinich, 3/2 mortal agrupado, carpado y en plancha adelante al apoyo facial y a rodar.
- Elementos acrobáticos atrás: flic flac con pirueta, tempo, doble mortal atrás agrupado y carpado, doble agrupado, carpado y en plancha con pirueta (1/1), mortales gainer.
- Elementos acrobáticos con cambio de orientación en la fase aérea: salto atrás con  $\frac{1}{2}$  giro y doble mortal adelante agrupado y carpado, salto atrás con  $\frac{1}{2}$  giros y 3/2 mortal adelante agrupado o carpado a rodar, salto adelante con  $\frac{1}{2}$  giro y mortal atrás, mortal lateral extendido.
- Elementos no acrobáticos: ángulo piernas a la vertical, manna, vertical olímpico San Pedro, apoyo facial piernas juntas, elevación a vertical desde apoyo facial piernas abiertas y juntas, Tong Fei, pivot en molinos americanos, Gogoladze, rusas (360°, 720° y 1080°).
- Los errores más frecuentes y las tareas específicas de corrección.
- Elementos técnicos específicos incluidos en las normativas nacionales.

## 3. Área: potro con arcos:

## Objetivos formativos:

- a. Diseñar progresiones técnicas específicas para los elementos de tecnificación deportiva.
- b. Valorar la ejecución técnica en la etapa de tecnificación deportiva.
- c. Detectar los errores más habituales relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección en la etapa de tecnificación deportiva.
- d. Elaborar secuencias de aprendizaje correctas para elementos de media-alta dificultad atendiendo a las características del grupo y disponibilidad de materiales.
- e. Identificar las cualidades necesarias para la ejecución de los elementos técnicos de tecnificación deportiva.

## Contenidos:

- Tijeras: tijera con  $\frac{1}{2}$  giro, doble tijera, elevación de tijera a vertical y tijeras con salto.
- Molinos: molino en un arco, molino entre arcos y molino con manos fuera de los dos arcos,  $\frac{1}{4}$  y medio pivót en apoyo transversal y lateral.
- Desplazamientos: desplazamientos 3/3 adelante y atrás en apoyo lateral, molino con desplazamiento saltado (1/3) adelante y atrás en apoyo lateral, desplazamientos con  $\frac{1}{2}$  pivót, desplazamientos transversales adelante y atrás 2/3 y 3/3 (Magyar y Syvado).

- Pases dorsales y faciales: pase dorsal con 1/1 giro en un arco, stöcki invertida o directa A al apoyo invertido y descenso, urzica, stöckli invertida desde apoyo longitudinal de un extremo a otro, Kroll, rusa facial 720°, 900°, rusa facial 360° y 540° sobre un arco.
- Salida: Desde molino a vertical, desde facial rusa (desde 180° hasta 900°), de molino en un arco a vertical, desde stockli a vertical y desde molino con salto a vertical.
- Los errores más frecuentes y las tareas específicas de corrección.
- Elementos técnicos específicos incluidos en las normativas nacionales.

#### 4. Área: anillas:

Objetivos formativos:

- a. Diseñar progresiones técnicas específicas para los elementos de tecnificación deportiva.
- b. Valorar la ejecución técnica en la etapa de tecnificación deportiva.
- c. Detectar los errores más habituales relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección en la etapa de tecnificación deportiva.
- d. Elaborar secuencias de aprendizaje correctas para elementos de media-alta dificultad atendiendo a las características del grupo y disponibilidad de materiales.
- e. Identificar las cualidades necesarias para la ejecución de los elementos técnicos de tecnificación deportiva.

Contenidos:

- Básculas y elementos de impulso: Chechi, Csollany, Li Ning y Li Ning 2, Guetzoghy agrupado (doble atrás), Deltchev, dominación atrás por el apoyo invertido, honma en plancha, Yamawaki y Jonasson (dobles adelante), giro delante de apoyo a apoyo.
- Impulsos al apoyo invertido: Homma e impulso al apoyo invertido (2s).
- Impulsos a elementos de mantenimiento a fuerza: felge (dominación por delante volteando atrás) a cristo y cristo invertido, dominación atrás al apoyo facial horizontal piernas juntas y a cristo invertido, bascula dorsal al apoyo facial horizontal (piernas abiertas y juntas) y a cristo, Li Ning y Li Ning 2 a cristo.
- Elementos de fuerza y mantenimiento: apoyo facial horizontal piernas juntas, cristo invertido (San Pedro), desde apoyo elevación cuerpo extendido al apoyo invertido (2s), giro en apoyo extendido y elevación extendido al apoyo invertido (2s) o a cristo (2s), giro en apoyo atrás al apoyo facial horizontal piernas juntas (2s), de suspensión ascender al apoyo con codos extendidos, de apoyo bajar lentamente con codos extendidos a la suspensión y dominación a fuerza con codos extendidos a cristo, desde ángulo elevación a cristo invertido (2s), desde cristo dominación a fuerza a ángulo (2s) y de cristo invertido elevación al apoyo invertido (2s).
- Salidas: mortal adelante con 1/1 o 3/2 de giro, dobles mortal adelante, koste en carpa y extensión (también con giros), mortal atrás extendido con 2/1 giros, doble atrás extendido, doble mortal atrás agrupado o carpado con 1/1 giro.
- Los errores más frecuentes y las tareas específicas de corrección.
- Elementos técnicos específicos incluidos en las normativas nacionales.

#### 5. Área: salto:

Objetivos formativos:

- a. Diseñar progresiones técnicas específicas para los elementos de tecnificación deportiva.
- b. Valorar la ejecución técnica en la etapa de tecnificación deportiva.
- c. Detectar los errores más habituales relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección en la etapa de tecnificación deportiva.
- d. Elaborar secuencias de aprendizaje correctas para elementos de media-alta dificultad atendiendo a las características del grupo y disponibilidad de materiales.

e. Identificar las cualidades necesarias para la ejecución de los elementos técnicos de tecnificación deportiva.

Contenidos:

- Progresión y perfeccionamiento del salto Tsukahara y Kasamatsu, paloma mortal extendido.
- Perfeccionamiento del Tsukahara y Kasmatsu.
- Progresión hacia el Tsukahara, kasamatsu en plancha con piruetas y paloma mortal extendido con piruetas.
- Iniciación al salto Yurchenko.
- Los errores más frecuentes y las tareas específicas de corrección.
- Elementos técnicos específicos incluidos en las normativas nacionales.

6. Área: paralelas masculinas:

Objetivos formativos:

- a. Describir y diseñar progresiones técnicas específicas para los elementos de tecnificación deportiva.
- b. Valorar la ejecución técnica en la etapa de tecnificación deportiva.
- c. Detectar los errores más habituales relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección en la etapa de tecnificación deportiva.
- d. Elaborar secuencias de aprendizaje correctas para elementos de media alta dificultad atendiendo a las características del grupo y disponibilidad de materiales.
- e. Identificar las cualidades necesarias para la ejecución de los elementos técnicos de tecnificación deportiva.

Contenidos:

- Elementos en apoyo: Stützkehre adelante al apoyo invertido, Diamidov (también con  $\frac{1}{2}$  giro), Makuts, impulso adelante al apoyo invertido y salto al apoyo (Carballo), mortal atrás al apoyo invertido, Healy y elementos relacionados, lanzarse atrás con  $\frac{3}{4}$  giro de salto al apoyo invertido, mortal adelante al apoyo, desde apoyo invertido mortal adelante al apoyo invertido girando presa bajando al apoyo (Carballo 2), elementos de molinos (piernas juntas y piernas abiertas) sobre las bandas.
- Elementos desde braquial: elementos a rodar atrás (con salto y  $\frac{1}{2}$  giro saltado al apoyo, al apoyo invertido con codos flexionados, pasando con piernas adelante a la suspensión braquial y al apoyo) y elementos desde dominación atrás ( $\frac{1}{2}$  giro al apoyo, salto  $\frac{1}{2}$  giro al apoyo invertido y con  $\frac{1}{2}$  giro pasara las piernas atrás a la suspensión braquial y al apoyo).
- Elementos de impulso por suspensión: Tippelt, molino atrás al apoyo invertido (Kenmotsu), molino atrás con  $\frac{1}{4}$  y  $\frac{1}{2}$  giro al apoyo invertido, molino atrás con  $\frac{1}{2}$  giro a la suspensión braquial y al apoyo, báscula de impulso al apoyo invertido y pasando las piernas viertas al apoyo invertido sobre 1 o 2 bandas.
- Dominaciones adelante volteando atrás: dominación adelante volteando atrás con  $\frac{1}{2}$  giro a la suspensión braquial, ballestón alemán con  $\frac{1}{2}$  giro al apoyo y pasando con piernas abiertas atrás al apoyo invertido, felge pasando las piernas abiertas al apoyo, felge al apoyo invertido.
- Salidas: mortal adelante carpado o extendido con  $\frac{1}{1}$  pirueta y más, mortal atrás carpado o extendido con  $\frac{1}{1}$ ,  $\frac{3}{2}$  y  $\frac{2}{1}$  giros, doble mortal atrás agrupado y carpado, salidas C y D desde el extremo de las bandas.
- Los errores más frecuentes y las tareas específicas de corrección.
- Elementos técnicos específicos incluidos en las normativas nacionales.

## 7. Área: barra fija:

### Objetivos formativos:

- a. Diseñar progresiones técnicas específicas para los elementos de tecnificación deportiva.
- b. Valorar la ejecución técnica en la etapa de tecnificación deportiva.
- c. Detectar los errores más habituales relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección en la etapa de tecnificación deportiva.
- d. Elaborar secuencias de aprendizaje correctas para elementos de media-alta dificultad atendiendo a las características del grupo y disponibilidad de materiales.
- e. Identificar las cualidades necesarias para la ejecución de los elementos técnicos de tecnificación deportiva.

### Contenidos:

- Grandes vuelos en suspensión y rotaciones: elementos desde dominación atrás: dominación atrás en dorsal con 1/1 giro al apoyo invertido, molino adelante y atrás con 1/1 giro, molino adelante y atrás con un brazo, molino adelante con un brazo 1/1 giro a cubital y 1/1 giro a palmar (Zou Li min), molinos adelante y atrás con giro a cubital.
- Sueltas: Carballo, Tkatchev piernas abiertas o carpado, piatti con piernas abiertas o carpado, Jäger, mortal adelante extendido (balabanov), Gaylord, Kovacs (agrupado y carpado).
- Elementos cerca de la barra: Weiler con 1/1 giro a presa mixta y a cubital, endo y stalder con 1/1 giro, endo y stalder con 1/2 giro a cubital, stalder saltado al apoyo invertido y stalder con salto por apoyo invertido a presa cubital.
- Elementos en cubital: Adler al apoyo invertido, Adler con salto al apoyo invertido a presa palmar o dorsal, molino ruso, molino en cubital con 1/1 giro a presa mixta, koste.
- Salidas: mortal adelante con 2/1 giros y más, doble mortal adelante agrupado y carpado, dobles mortales adelante por encima de la barra, mortal atrás extendido con 5/2 giros y más, doble mortal atrás agrupado, carpado y en plancha, dobles mortales atrás por encima de la barra, salidas desde tigre.
- Los errores más frecuentes y las tareas específicas de corrección.
- Elementos técnicos específicos incluidos en las normativas nacionales.

## 8. Área: paralelas asimétricas:

### Objetivos formativos:

- a. Diseñar progresiones técnicas específicas para los elementos de tecnificación deportiva.
- b. Valorar la ejecución técnica en la etapa de tecnificación deportiva.
- c. Detectar los errores más habituales relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección en la etapa de tecnificación deportiva.
- d. Elaborar secuencias de aprendizaje correctas para elementos de media alta dificultad atendiendo a las características del grupo y disponibilidad de materiales.
- e. Identificar las cualidades necesarias para la ejecución de los elementos técnicos de tecnificación deportiva.

### Contenidos:

- Progresión y perfeccionamiento técnico de los molinos: dorsal, palmar y cubita.
- Despegue a vertical piernas juntas y abiertas con 1/2 y con giro.
- Molinos con cambio (1/2 giro).
- Vueltas cerca de la banda. Quinta, stalder y endo, vuelta pisada a vertical.
- Entrada de pídola piernas juntas y salto extendido a vertical en BI.
- Cambios de banda: chinito desde pisada, stalder y quinta, pack.
- Iniciación a las sueltas: gienger, jaeger, markelov y comanecci.

- Salida: escapada con doble mortal o con pirueta, pirueta y medio y doble pirueta.
- Salida: salida hacia mortal adelante.
- Salida desde pisada hacia mortal adelante y con ½ giro y mortal atrás.
- Los errores más frecuentes y las tareas específicas de corrección.
- Elementos técnicos específicos incluidos en las normativas nacionales.

9. Área: barra de equilibrios:

Objetivos formativos:

- a. Diseñar progresiones técnicas específicas para los elementos de tecnificación deportiva.
- b. Valorar la ejecución técnica en la etapa de tecnificación deportiva.
- c. Detectar los errores más habituales relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección en la etapa de tecnificación deportiva.
- d. Elaborar secuencias de aprendizaje correctas para elementos de media-alta dificultad atendiendo a las características del grupo y disponibilidad de materiales.
- e. Identificar las cualidades necesarias para la ejecución de los elementos técnicos de tecnificación deportiva.

Contenidos:

- Entradas: rondada flic-flac, rondada plancha, stadler olímpico, silivas, mortal adelante, salto a spagat, paloma adelante y flic-flac adelante con apoyo de manos en barra, stadler olímpico con giros, entradas a posición mantenida de fuerza en plancha o en vertical espalda arqueada.
- Elementos gimnásticos: zancada cambio, zancada anillo, zancada tirón anillo, salto agrupado, silla, carpa abierta, carpa cerrada y split con ½ giro, vertical con giro y medio, salto oveja, volada, caballito con giro; giros por pierna a la horizontal, con pierna a la vertical, doble giro, giro ilusión.
- Elementos acrobáticos: plancha atrás, lateral sin manos, rondada sin manos, mortal lateral, paloma sin manos, flic flac korbut, mortal atrás, mortal adelante, flic flac y mortal gainer.
- Salida: rondada mortal (agrupado, carpado y planchado), flic-flac mortal planchado, salida desde gainer por la mitad de la barra y por el extremo agrupada, carpada y planchada.
- Los errores más frecuentes y las tareas específicas de corrección.
- Elementos técnicos específicos incluidos en las normativas nacionales.

10. Área: entrenamiento específico:

Objetivos formativos:

- a. Elaborar una secuencia de entrenamiento de las capacidades físicas básicas en la etapa de tecnificación deportiva.
- b. Concretar la sesión de especialización en gimnasia artística a partir de la programación de referencia.
- c. Diseñar una planificación de la temporada en la etapa de tecnificación deportiva de la gimnasia artística.
- d. Describir los conceptos y aplicaciones básicas referentes a la preparación biológica y psicológica aplicada al entrenamiento en gimnasia artística.
- e. Establecer un protocolo de valoración de las capacidades físicas básicas para valorar y controlar el estado de forma del gimnasta.

Contenidos:

- Entrenamiento específico de las capacidades físicas en las etapas de tecnificación deportiva: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

- Planificación y periodización del entrenamiento en el ámbito de la tecnificación deportiva.
- Diseño de ejercicios de preparación física específica para satisfacer las exigencias de la modalidad deportiva.
- Introducción y contenidos básicos: preparación biológica y preparación psicológica en el ámbito de la tecnificación deportiva de la gimnasia artística.
- Valoración y control de las capacidades físicas en el ámbito de la tecnificación deportiva.

11. Área: administración, gestión y desarrollo profesional:

Objetivos formativos:

- a. Descubrir las actuaciones y competencias específicas del entrenador de nivel II en gimnasia artística.
- b. Identificar los órganos de administración y gestión a nivel nacional con los que realizar trámites administrativos fundamentales en su desempeño profesional.
- c. Realizar trámites administrativos básicos concernientes a la tramitación de licencias e inscripciones a competiciones de ámbito nacional.
- d. Detallar las normas y reglamentos de la Real Federación Española de Gimnasia (RFEG).
- e. Describir la normativa nacional para el control del dopaje en gimnasia.
- f. Identificar los protocolos y trámites para el control del dopaje en competiciones de ámbito nacional.

Contenidos:

- Competencias específicas del entrenador de II nivel en funciones, responsabilidades, limitaciones, actuaciones tuteladas en competiciones de ámbito autonómico y nacional.
- Órganos de administración y gestión a nivel nacional.
- Trámites administrativos: tramitación de licencias deportivas.
- Tramitación de inscripciones a nivel nacional.
- Normativa y reglamento de funcionamiento de la Real Federación Española de Gimnasia (RFEG).
- Normativa nacional sobre el control del dopaje en gimnasia artística.
- Trámites y protocolos para el control del dopaje en competiciones de ámbito nacional de gimnasia artística.

12. Área: gimnasia artística adaptada a personas con discapacidad:

Objetivos formativos:

- a. Analizar los beneficios de la práctica de gimnasia artística en personas con discapacidad.
- b. Detectar las limitaciones para la práctica de la gimnasia artística originadas por el contexto.
- c. Identificar las condiciones de seguridad y protección en la práctica de la gimnasia artística adaptada a personas con discapacidad.
- d. Organizar a los deportistas con discapacidad en la práctica de gimnasia artística.
- e. Organizar sesiones de iniciación a la gimnasia artística para personas con discapacidad.
- f. Orientar a las personas con discapacidad hacia la práctica de la gimnasia artística.

Contenidos:

- Beneficios de la práctica gimnasia artística en personas con discapacidad.



- Limitaciones para la práctica de gimnasia artística en personas con discapacidad.
- Elementos de seguridad y protección específicos en la sala de gimnasia artística y en los diferentes aparatos y su adecuación para la gimnasia artística adaptada.
- Planificar y dirigir sesiones de iniciación en gimnasia artística para personas con discapacidad.
- Tratamiento del contenido gimnástico en Special Olympics.
- Special Olympics: guía del entrenamiento y normativa de competición en gimnasia artística.

### 13. Área: ballet:

#### Objetivos formativos:

- a. Diseñar tareas de entrenamiento dirigidas al trabajo y logro del perfeccionamiento técnico de los elementos del ballet clásico.
- b. Valorar la ejecución técnica en los ejercicios de ballet.
- c. Adaptar los elementos del ballet clásico al entrenamiento de la gimnasia artística.
- d. Identificar los errores más habituales en la etapa de tecnificación.
- e. relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección.
- f. Elaborar tareas de entrenamiento y mejora de la capacidad de expresión a través del movimiento.
- g. Elaborar secuencias de aprendizaje correctas atendiendo a las características del grupo.

#### Contenidos:

- Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje y perfeccionamiento técnico de los elementos del ballet clásico.
- Barra de ballet a una mano. Movimientos técnicos específicos y su adaptación para el entrenamiento de la gimnasia artística.
- Ejercicios en el centro (adaggio, tendus, giros, pequeños saltos, grandes saltos) y su adaptación para el entrenamiento de la gimnasia artística.
- Trabajo de ballet en suelo: ballet clásico, danza contemporánea (movimientos básicos).
- Utilización del soporte musical en las clases de ballet y su relación con la expresión corporal (dimensión creativa).
- Coordinación de movimientos complejos.

### 14. Área: Reglamento gimnasia artística femenina:

#### Objetivos formativos:

- a. Dominar las normativas de competición nacional de gimnasia artística femenina.
- b. Describir la forma de puntuación en las competiciones nacionales.
- c. Identificar las normas y reglas básicas de comportamiento, tanto del técnico como del gimnasta en una competición nacional.

#### Contenidos:

- Normativas de competición a nivel nacional.
- Descripción y medidas de los aparatos de competición oficial.
- Estructura de una competición de nivel nacional, calentamientos, desfiles, ceremonias de premiación.
- Estructura de los ejercicios según Código FIG y su adaptación a las normativas nacionales componentes de los ejercicios. VD/ RC /VE.
- Simbología.
- Aplicaciones prácticas del código de puntuación.

15. Área: Reglamento gimnasia artística masculina.

Objetivos formativos:

- a. Dominar las normativas de competición nacional de gimnasia artística masculina.
- b. Describir la forma de puntuación en las competiciones nacionales.
- c. Identificar las normas y reglas básicas de comportamiento, tanto del técnico como del gimnasta en una competición nacional.

Contenidos:

- Normativas de competición a nivel nacional.
- Descripción y medidas de los aparatos de competición oficial.
- Estructura de una competición de nivel nacional, calentamientos, desfiles, ceremonias de premiación.
- Estructura de los ejercicios según código FIG y su adaptación a las normativas de iniciación. Componentes de los ejercicios.
- Simbología.
- Aplicaciones prácticas del código de puntuación.

Periodo de prácticas:

Objetivos formativos:

- a. Aplicar en un contexto práctico los contenidos teóricos adquiridos durante el periodo formativo.
- b. Concretar y dirigir sesiones de tecnificación deportiva de gimnasia artística.
- d. Colaborar en el desarrollo de actividades de tecnificación deportiva de gimnasia artística.
- e. Acompañar al deportista en competiciones nacionales.
- f. Iniciar en la práctica de la gimnasia artística a personas con discapacidad
- g. Demostrar comportamiento ético, habilidades personales de comunicación y trabajo en equipo.
- h. Actuar con autonomía, iniciativa y responsabilidad en el puesto de trabajo.

Actividades:

- Desarrollo de una planificación deportiva anual para entrenamientos en la etapa de tecnificación deportiva de gimnasia artística.
- Organizar y dirigir sesiones de perfeccionamiento técnico bajo la supervisión y seguimiento de un técnico de nivel superior y la programación de referencia.
- Bajo la supervisión de un técnico de nivel superior, dirigir a los deportistas en su participación en competiciones y otros eventos de ámbito nacional.
- Organizar sesiones de iniciación deportiva para personas con discapacidad.
- Atender a los deportistas recibiendo, informando, orientando.
- Supervisar el estado y funcionamiento de los materiales.
- Controlar la seguridad en la práctica de la tecnificación deportiva de gimnasia artística supervisando instalaciones y medios utilizados.

### **Gimnasia Artística: Nivel III. PF-312GIAR01**

Bloque específico.

1. Área: composición musical:

Objetivos formativos:

- a. Adaptar la música al movimiento.

- b. Identificar las exigencias del código de puntuación para realizar las composiciones musicales.
- c. Elaborar composiciones musicales originales utilizando nuevas tecnologías.

Contenidos:

- Realización de composiciones musicales adaptadas al reglamento de la gimnasia artística.
- Efectos sonoros, tratamiento digital de piezas musicales.
- Manejo avanzado de programas de edición de música.

2. Área: suelo:

Objetivos formativos:

- a. Diseñar progresiones técnicas específicas para los elementos técnicos propios de la etapa de alto rendimiento deportivo en gimnasia artística.
- b. Valorar la ejecución técnica en la etapa de alto rendimiento deportivo en gimnasia artística.
- c. Identificar los errores más habituales relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección en la etapa de alto rendimiento deportivo en gimnasia artística.
- d. Elaborar secuencias de aprendizaje correctas para elementos de media-alta dificultad atendiendo a las características del grupo y disponibilidad de materiales.
- e. Identificar las cualidades necesarias para la ejecución de los elementos técnicos propios de la etapa de alto rendimiento deportivo en gimnasia artística.
- f. Diferenciar estructuras motrices que favorezcan la transferencia entre diferentes elementos para facilitar su aprendizaje.

Contenidos:

- Elementos gimnásticos: salto en carpa, agrupado, split y silla con doble giro; dobles giros con pierna en la vertical, horizontal y atrás, doble giro ilusión, doble giro desde cuclillas, cuádruple giro.
- Elementos acrobáticos adelante: voltereta saltada con 2/1 giro (león con 2/1 giro), doble mortal adelante, mortal en plancha con doble pirueta (2/1), doble pirueta y media (5/2) y triple pirueta (3/1), doble adelante agrupado y carpado con 1/2 giro, 3/2 mortal adelante con pirueta al apoyo facial y a rodar (Van Roon).
- Elementos acrobáticos atrás: doble mortal atrás en plancha, doble en plancha atrás con pirueta (1/1) y pirueta y media (3/2), tsukahara y full-full, mortal en plancha atrás con doble (2/1), triple (3/1) y triple y media (7/2) y cuádruple (4/1) pirueta, triple mortal atrás, dobles mortales atrás con 2/1 piruetas o más.
- Elementos acrobáticos con cambio de orientación en la fase aérea: salto atrás con 1/2 giro y doble mortal adelante en plancha, con 1/2 giro y más, salto atrás con 1/2 giros y 3/2 mortal adelante en plancha a rodar (Wu Gonian), Thomas agrupado y en plancha, salto adelante con 1/2 giro y doble mortal atrás (Deferr) doble mortal lateral carpado, mortales laterales con giro y a rodar.
- Elementos no acrobáticos: ángulo a la vertical y manna olímpico, manna dislocar al apoyo invertido, hirondelle, Gogoladze con salto en vertical, pivot en molinos americanos ascenso a vertical y descenso a molinos americanos.
- Los errores más frecuentes y las tareas específicas de corrección
- Todos los elementos de máxima dificultad FIG.

3. Área: potro con arcos:

Objetivos formativos:

- a. Diseñar progresiones técnicas específicas para los elementos técnicos propios de la etapa de alto rendimiento deportivo en gimnasia artística.

b. Valorar la ejecución técnica en la etapa de alto rendimiento deportivo en gimnasia artística.

lenta del cuerpo (girando atrás desde suspensión) con brazos extendidos a hironnelle, Azarian, Nakayama, desde la suspensión dominación a fuerza con codos extendidos a cristo, cristo invertido e hironnelle, cambios de posición entre plancha dorsal, hironnelle y apoyo facial horizontal piernas juntas, elevación de cristo a cristo invertido (2s) (carpada y cuerpo extendido), elevación a cristo invertido (2s) desde apoyo facial horizontal piernas juntas y desde hironnelle, desde cristo elevación a apoyo facial horizontal piernas juntas (2s) o a hironnelle (2s).

- Salidas: mortal adelante extendido con 2/1 giro, doble atrás agrupado con 3/2 giro, doble mortal adelante carpado con 1/2 y 3/2 giro, mortal atrás extendido con 3/1 giros, doble agrupados con 3/2 giros o más, doble en plancha con 1/1 giro o más y triple mortal.
- Los errores más frecuentes y las tareas específicas de corrección.
- Todos los elementos de máxima dificultad FIG.

## 5. Área: salto:

Objetivos formativos:

- a. Diseñar progresiones técnicas específicas para los elementos técnicos propios de la etapa de alto rendimiento deportivo en gimnasia artística.
- b. Valorar la ejecución técnica en la etapa de alto rendimiento deportivo en gimnasia artística.
- c. Identificar los errores más habituales relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección en la etapa de alto rendimiento deportivo en gimnasia artística.
- d. Elaborar secuencias de aprendizaje correctas para elementos de media-alta dificultad atendiendo a las características del grupo y disponibilidad de materiales.
- e. Identificar las cualidades necesarias para la ejecución de los elementos técnicos propios de la etapa de alto rendimiento deportivo en gimnasia artística.
- f. Diferenciar estructuras motrices que favorezcan la transferencia entre diferentes elementos para facilitar su aprendizaje.

Contenidos:

- Progresión y perfeccionamiento de la paloma doble mortal y el tsukahara doble mortal.
- Progresión y perfeccionamiento del salto Yurchenko.
- Perfeccionamiento del Yurchenko.
- Progresión hacia el Yurchenko en plancha con piruetas.
- Variantes de la entrada Yurchenko: con medio y giro entero en el primer vuelo.
- Todos los elementos de máxima dificultad FIG.
- Los errores más frecuentes y las tareas específicas de corrección.

## 6. Área: paralelas masculinas:

Objetivos formativos:

- a. Diseñar progresiones técnicas específicas para los elementos técnicos propios de la etapa de alto rendimiento deportivo en gimnasia artística.
- b. Valorar la ejecución técnica en la etapa de alto rendimiento deportivo en gimnasia artística.
- c. Identificar los errores más habituales relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección en la etapa de alto rendimiento deportivo en gimnasia artística.
- d. Elaborar secuencias de aprendizaje correctas para elementos de media-alta dificultad atendiendo a las características del grupo y disponibilidad de materiales.
- e. Identificar las cualidades necesarias para la ejecución de los elementos técnicos propios de la etapa de alto rendimiento deportivo en gimnasia artística.
- f. Diferenciar estructuras motrices que favorezcan la transferencia entre diferentes elementos para facilitar su aprendizaje.

## Contenidos:

- Elementos en apoyo: Stützkehre adelante al apoyo invertido lateral sobre una banda (también con  $\frac{1}{4}$  de giro), Pegan (Diamidov con  $\frac{5}{4}$  de giro o más en una banda al apoyo invertido, doble mortal agrupado (Morisue) y carpado a la suspensión braquial,  $\frac{3}{2}$  de mortal atrás con  $\frac{1}{2}$  giro a la suspensión braquial (Suarez), lanzarse atrás con  $\frac{1}{1}$  giro de salto al apoyo invertido (Gatson) y Gatson 2,  $\frac{5}{4}$  mortal adelante piernas abiertas a la suspensión braquial y a la suspensión con codos flexionados (Simizu), doble mortal agrupado y carpado adelante a la suspensión braquial, mortal adelante extendido con  $\frac{1}{1}$  giro a la suspensión braquial (Urzica).
- Elementos desde braquial: elementos desde dominación adelante ( $\frac{1}{2}$  giro y  $\frac{1}{1}$  giro al apoyo invertido, makuts a braquial y al apoyo (Tsolakidis 1),  $\frac{3}{2}$  de giro al apoyo invertido (Tsolakidis 2)), elementos desde rodar atrás (doble mortal agrupado (Dimitrenko) y carpado) y elementos desde dominación atrás (con  $\frac{3}{4}$  de giro saltado al apoyo invertido sobre una banda,  $\frac{5}{4}$  mortal adelante agrupado o carpado o con piernas abiertas a la suspensión braquial y mortal adelante carpado al apoyo).
- Elementos de impulso por suspensión: Tippelt y mortal adelante agrupado o carpado a la suspensión braquial, molino con dislocación adelante (Wells), molino atrás con Diamidov, también con  $\frac{5}{4}$  o  $\frac{3}{2}$  Diamidov al apoyo invertido, molino atrás con pase de piernas abiertas al apoyo (Korolev), desde molino atrás doble mortal agrupado (belle) y en carpa, Quintero y Tanaka, basculas en una banda.
- Dominaciones adelante volteando atrás: Felge con dislocación (presa cubital) y salto al apoyo invertido (Cucherat), felge con  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$  Y  $\frac{1}{1}$  giro al apoyo invertido, felge al apoyo invertido en una banda, felge con mortal atrás agrupado a la suspensión braquial y felge en una banda.
- Salidas: Doble mortal adelante agrupado, doble mortal adelante agrupado con  $\frac{1}{2}$  giro o  $\frac{1}{2}$  giro doble mortal adelante agrupado, salida delante con  $\frac{1}{2}$  giro y doble mortal atrás agrupado o carpado (Roethlisberger), doble mortal atrás agrupado con pirueta (Hiroyuki Kato).
- Los errores más frecuentes y las tareas específicas de corrección todos los elementos de máxima dificultad FIG.

## 7. Área: barra fija:

## Objetivos formativos:

- a. Diseñar progresiones técnicas específicas para los elementos técnicos propios de la etapa de alto rendimiento deportivo en gimnasia artística.
- b. Valorar la ejecución técnica en la etapa de alto rendimiento deportivo en gimnasia artística.
- c. Identificar los errores más habituales relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección en la etapa de alto rendimiento deportivo en gimnasia artística.
- d. Elaborar secuencias de aprendizaje correctas para elementos de media-alta dificultad atendiendo a las características del grupo y disponibilidad de materiales.
- e. Identificar las cualidades necesarias para la ejecución de los elementos técnicos propios de la etapa de alto rendimiento deportivo en gimnasia artística.
- f. Diferenciar estructuras motrices que favorezcan la transferencia entre diferentes elementos para facilitar su aprendizaje.

## Contenidos:

- Grandes vuelos en suspensión y rotaciones: molino atrás con salto y  $\frac{1}{1}$  giro (Quast), molino atrás con salto y  $\frac{2}{1}$  giros, molino atrás con salto con giro de  $\frac{3}{2}$  a presa palmar o mixta, molino atrás con salto con giro de  $\frac{3}{2}$  a presa cubital (Rybalko).
- Sueltas: Tkatchev con cuerpo extendido (también con  $\frac{1}{2}$  y con  $\frac{1}{1}$  giro), Yamawaki, piatti extendido, piatti extendido con  $\frac{1}{1}$  giro (Suarez), mortal adelante

extendido con 1/1 giro (Winkler), Pegan, Deff, Cassina, Pineda, kovacs con pirueta (Kolman), kovacs con 3/2 a presa mista (Shaham).

- Elementos cerca de la barra: endo y stalder con giro a cubital, stalder con 3/2 de salto por el apoyo invertido a presa cubital.

- Elementos en cubital: Adler con 1/2 giro y con 1/1 giro al apoyo invertido a presa palmar y presa mixta, molino checo, endo en presa cubital y endo en presa cubital con 1/1 giro a presa mixta.

- Salidas: Dobles mortales adelante agrupado, carpado o extendido con 1/2 giro y más, triple mortal adelante, dobles mortales atrás agrupado, carpado o extendidos con giros, triple mortal atrás agrupado y en carpa, triple mortal agrupado con 1/1 giro, doble mortales atrás con giros por encima de la barra.

- Los errores más frecuentes y las tareas específicas de corrección.

- Todos los elementos de máxima dificultad FIG.

## 8. Área: paralelas asimétricas:

Objetivos formativos:

a. Diseñar progresiones técnicas específicas para los elementos técnicos propios de la etapa de alto rendimiento deportivo en gimnasia artística.

b. Valorar la ejecución técnica en la etapa de alto rendimiento deportivo en gimnasia artística.

c. Identificar los errores más habituales relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección en la etapa de alto rendimiento deportivo en gimnasia artística.

d. Elaborar secuencias de aprendizaje correctas para elementos de media-alta dificultad atendiendo a las características del grupo y disponibilidad de materiales.

e. Identificar las cualidades necesarias para la ejecución de los elementos técnicos propios de la etapa de alto rendimiento deportivo en gimnasia artística.

f. Diferenciar estructuras motrices que favorezcan la transferencia entre diferentes elementos para facilitar su aprendizaje.

Contenidos:

- Progresión y perfeccionamiento técnico de los molinos con giro y giro y medio.

- Giros longitudinales tras molinos sobre un brazo.

- Despegue a vertical piernas juntas y abiertas con 1 1/2 giro.

- Cambios desde quinta en BI: shaposnikova y angel.

- Cambio de BS a BI: pack con pirueta y cambio atars con 1/2 giro.

- Quinta, Stalder, endo y vuelta pisada a vertical con 1/2, 1/1 y 3/2 giros.

- Sueltas: Katchev, quinta y stalder katchev, gienger con pirueta, jaeger con 1/2 giro.

- Adler y adler con 1/2 giro.

- Salida: escapada con tsukahara o full-full.

- Salida: salida hacia doble mortal adelante y doble adelante con 1/2 giro.

- Los errores más frecuentes y las tareas específicas de corrección.

- Todos los elementos de máxima dificultad FIG.

## 9. Área: barra de equilibrios:

Objetivos formativos:

a. Diseñar progresiones técnicas específicas para los elementos técnicos propios de la etapa de alto rendimiento deportivo en gimnasia artística.

b. Valorar la ejecución técnica en la etapa de alto rendimiento deportivo en gimnasia artística.

c. Identificar los errores más habituales relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección en la etapa de alto rendimiento deportivo en gimnasia artística.

d. Elaborar secuencias de aprendizaje correctas para elementos de media-alta dificultad atendiendo a las características del grupo y disponibilidad de materiales.

- e. Identificar las cualidades necesarias para la ejecución de los elementos técnicos propios de la etapa de alto rendimiento deportivo en gimnasia artística.
- f. Diferenciar estructuras motrices que favorezcan la transferencia entre diferentes elementos para facilitar su aprendizaje.

Contenidos:

- Entradas: mortal adelante en carpa, mortal atrás y adelante con medio giro, mortal en plancha con pirueta.
- Elementos gimnásticos: carpa, agrupado y silla con giro completo, Yang bo, Johnson, Johnson con  $\frac{1}{2}$  giro, zancada tirón con  $\frac{1}{2}$  giro, doble giro y medio y triple giro, combinaciones de giros.
- Elementos acrobáticos: flic flac atrás con  $\frac{1}{2}$  giro y 1 giro, rondada mortal en plancha, rondada mortal en plancha con pirueta, korbut con pirueta longitudinal y transversal, mortal adelante con  $\frac{1}{2}$  giro, twist.
- Enlaces: series gimnásticas, mixtas y acrobáticas de gran dificultad.
- Salida: salida desde gainer por la mitad de la barra en plancha con piruetas, salidas desde rondada plancha con pirueta, doble pirueta y dobles mortales. Salidas de unión de tres elementos.
- Los errores más frecuentes y las tareas específicas de corrección.
- Todos los elementos de máxima dificultad FIG.

10. Área: entrenamiento específico:

Objetivos formativos:

- a. Diseñar una planificación de una temporada y plurianual en la etapa de alto rendimiento en gimnasia artística.
- b. Concretar y dirigir ciclos y sesiones de entrenamiento de condición física del deportista de gimnasia artística de alto rendimiento.
- c. Conocer e identificar los factores positivos de una planificación a largo plazo de la carrera del gimnasta.
- d. Diferenciar e integrar los contenidos de preparación (técnica, física, coreográfica, etcétera) en las etapas de la programación.
- e. Identificar las necesidades ergogénicas y ergonutricionales en el entrenamiento y competición del deportista de alto nivel de gimnasia artística.
- f. Analizar las demandas específicas del deportista de alto nivel de gimnasia artística aplicando procedimientos para la elaboración de dietas.
- g. Establecer un protocolo de valoración de las capacidades físicas y controlar el estado de forma del gimnasta de alto rendimiento en gimnasia artística.
- h. Identificar las injerencias psicológicas que afectan al rendimiento del deportista de alto nivel de gimnasia artística.
- i. Conocer procedimientos de trabajo psicológico en el entrenamiento y competición del deportista de alto nivel de gimnasia artística.

Contenidos:

- La Planificación y periodización del entrenamiento en el alto rendimiento. Planificación contemporánea (ATR). Planificación de una temporada y plurianual.
- La planificación a largo plazo de la carrera deportiva del gimnasta.
- Entrenamiento específico de las capacidades físicas en las etapas de alto rendimiento: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
- Conocimiento del sistema integrado de preparación (técnica, física, coreográfica, etcétera) para la programación del entrenamiento.
- Las necesidades ergogénicas y ergonutricionales del deportista en el ámbito del entrenamiento y de la competición.



- Elaboración de dietas aplicadas a las demandas específicas del deportista de alto nivel de gimnasia artística.
- La Valoración de las capacidades físicas en el ámbito del alto rendimiento deportivo.
- Valoración y control del funcionamiento psicológico del deportista de alto nivel de gimnasia artística.
- Técnicas específicas de trabajo psicológico con el deportista de alto nivel de gimnasia artística.

11. Área: tecnologías aplicadas al entrenamiento de gimnasia artística:

Objetivos formativos:

- a. Conocer el uso de tecnologías multimedia y medios audiovisuales para su aplicación en el entrenamiento de la gimnasia artística.
- b. Identificar y utilizar los recursos en la red para mejorar el entrenamiento de la gimnasia artística.
- c. Aplicación de las TIC al entrenamiento y competición de la gimnasia artística.

Contenidos:

- Tecnologías multimedia aplicadas al entrenamiento de la gimnasia artística.
- Medios audiovisuales de apoyo para el entrenamiento en la gimnasia artística.
- Aplicación de las TIC al entrenamiento de la gimnasia artística.
- Recursos en la red para la mejora de nuestro desempeño como entrenadores de gimnasia artística.

12. Área: administración, gestión y desarrollo profesional:

Objetivos formativos:

- a. Detallar las actuaciones y competencias específicas del entrenador de nivel III en gimnasia artística.
- b. Programar y coordinar a los entrenadores y monitores a su cargo.
- c. Dirigir y coordinar equipos de especialistas que el entrenador de III nivel pueda tener a su cargo, tanto en entrenamientos como en concentraciones de preparación de deportistas de tecnificación y alto rendimiento.
- d. Dirigir, coordinar y programar concentraciones de deportistas de gimnasia artística.
- e. Distinguir y realizar los trámites para la organización y gestión de competiciones y eventos propios a nivel de iniciación y tecnificación en gimnasia artística.
- f. Identificar los órganos de administración y gestión a nivel internacional con los que realizar trámites administrativos fundamentales en su desempeño profesional.
- g. Indicar las normas de protocolo institucional nacional e internacional para competiciones y otros eventos.
- h. Colaborar en el diseño, gestión y trámites administrativos concernientes a eventos y competiciones de alto rendimiento.
- i. Conocer la normativa, los protocolos y trámites nivel internacional para el control del dopaje en gimnasia artística.

Contenidos:

- Competencias específicas del entrenador de III nivel en gimnasia artística: funciones, responsabilidades, actuaciones en competiciones nacionales e internacionales.
- Trabajo en equipo: coordinación de entrenadores, monitores y técnicos especialistas integrantes del equipo de trabajo en el entrenamiento y concentraciones de preparación de los deportistas de tecnificación y alto rendimiento de gimnasia artística.
- Organización, programación y coordinación de concentraciones.

- Trámites para organizar y gestionar competiciones y eventos de gimnasia acrobática a nivel de iniciación y tecnificación.
- Órganos de administración y gestión a nivel internacional.
- Normas de protocolo institucional, ceremonias de inauguración, clausura y premiación, precedencias institucionales.
- Cronogramas y áreas en la organización y gestión de eventos deportivos.
- Trámites administrativos: participación e inscripciones en competiciones y otros eventos de nivel internacional.
- Normativa internacional sobre el control del dopaje en gimnasia artística.
- Trámites y protocolos para el control del dopaje en competiciones de ámbito internacional de gimnasia artística.

13. Área: biomecánica aplicada a la gimnasia artística:

Objetivos formativos:

- a. Adquirir conocimiento de los principios básicos de aplicación para el estudio y análisis biomecánico aplicado al entrenamiento y estudio de la gimnasia artística.
- b. Identificar diferentes medios de análisis biomecánico para la valoración del rendimiento en gimnasia artística.
- c. Manejar herramientas para el análisis biomecánico en gimnasia artística.

Contenidos:

- Conceptos básicos y principios biomecánicos básicos aplicados a la gimnasia artística.
- Principios de la cinemática aplicada a la gimnasia artística.
- Principios de la dinámica aplicados a la gimnasia artística.
- Principios biomecánicos aplicados a los saltos.
- Principios biomecánicos aplicados a los giros.

14. Área: reglamento gimnasia artística femenina:

Objetivos formativos:

- a. Detallar las normativas de competición internacional de gimnasia artística femenina.
- b. Identificar la forma de puntuación en las competiciones internacionales.
- c. Distinguir las normas y reglas básicas de comportamiento, tanto del técnico como del gimnasta en una competición internacional.
- d. Conocer la Reglamentación Técnica de la Federación Internacional, así como todas las normas que regulan el acceso y la participación en competiciones de máximo nivel internacional.

Contenidos:

- Normativas de competición a nivel internacional: copas del mundo, campeonatos de Europa, campeonatos del mundo y Juegos Olímpicos.
- Estructura de una competición de nivel internacional, calentamientos, desfiles, ceremonias de premiación.
- Estructura de los ejercicios según código FIG.
- Tabla de penalizaciones generales y específicas.
- Simbología completa.
- Aplicaciones prácticas del código de puntuación con ejercicios de nivel internacional.
- La reglamentación técnica (Technical Regulations) de la Federación Internacional de gimnasia: parte general y parte específica de la gimnasia artística femenina.

15. Área: reglamento gimnasia artística masculina:

Objetivos formativos:

- a. Detallar las normativas de competición internacional de gimnasia artística masculina.
- b. Identificar la forma de puntuación en las competiciones internacionales.
- c. Distinguir las normas y reglas básicas de comportamiento, tanto del técnico como del gimnasta en una competición internacional.
- d. Conocer la reglamentación técnica de la Federación Internacional, así como todas las normas que regulan el acceso y la participación en competiciones de máximo nivel internacional.

Contenidos:

- Normativas de competición a nivel internacional: copas del mundo, campeonatos de Europa, campeonatos del mundo y Juegos Olímpicos.
- Estructura de una competición de nivel internacional, calentamientos, desfiles, ceremonias de premiación.
- Estructura de los ejercicios según Código FIG.
- Tabla de penalizaciones generales y específicas.
- Aplicaciones prácticas del código de puntuación con ejercicios de nivel internacional.
- La reglamentación técnica (Technical Regulations) de la Federación Internacional de gimnasia: parte general y parte específica de la gimnasia artística masculina.

Periodo de prácticas:

Objetivos formativos:

- a. Aplicar en un contexto práctico los contenidos teóricos adquiridos durante el periodo formativo.
- b. Planificar el entrenamiento a largo, medio y corto plazo de los deportistas de gimnasia artística en la etapa de alto rendimiento.
- c. Diseñar, organizar y dirigir recorridos y actividades de gimnasia artística en itinerarios de alto rendimiento.
- d. Programar y dirigir a entrenadores y monitores a su cargo.
- e. Coordinar trabajo de especialistas en los entrenamientos y concentraciones de preparación de deportistas de alto rendimiento en gimnasia artística.
- f. Dirigir al deportista en su participación en actividades, competiciones y otros eventos nacionales.
- g. Colaborar en la dirección de deportistas durante la participación en actividades, competiciones y otros eventos internacionales o de alto nivel.
- h. Organizar, programar y dirigir concentraciones de deportistas de gimnasia artística.
- i. Organizar y gestionar competiciones y eventos propios del nivel de iniciación y tecnificación deportiva de gimnasia artística.
- j. Colaborar en la gestión y diseño de los eventos de Alto rendimiento de gimnasia artística.
- k. Demostrar comportamiento ético, habilidades personales de comunicación y trabajo en equipo.
- l. Actuar con autonomía, iniciativa y responsabilidad en el puesto de trabajo.
- m. Aplicar el uso de las TIC en el entrenamiento y competición de la gimnasia artística.

Actividades:

- Desarrollar una planificación deportiva anual para entrenamientos en la etapa de alto rendimiento de gimnasia artística.
- Organizar y dirigir sesiones de entrenamiento de alto rendimiento aplicando los medios y métodos específicos.
- Programar y coordinar el trabajo de entrenadores y monitores a su cargo.
- Coordinar el trabajo del equipo de especialistas en los entrenamientos y concentraciones con deportistas de alto rendimiento.
- Dirigir a los deportistas en su participación en competiciones y otros eventos de ámbito nacional.
- Colaborar en la dirección de deportistas o equipos durante la participación de actividades, competiciones y otros eventos internacionales o de alto nivel de gimnasia artística.
- Organizar, programar y dirigir concentraciones.
- Participar en la organización y gestión de eventos y competiciones de iniciación y tecnificación de gimnasia artística.
- Colaborar en el diseño y gestión de eventos de alto rendimiento de gimnasia artística.
- Utilizar nuevas tecnologías aplicadas al entrenamiento y competición de gimnasia artística.

### **Gimnasia Rítmica: Nivel I: PF-112GIGR01**

Requisitos de carácter específico.

Estructura de la prueba.

El alumno realizará las siguientes dificultades corporales y elementos técnicos:

Técnica corporal:

- 1 salto (libre).
- 1 equilibrio (libre).
- 1 giro (libre).
- 1 flexibilidad/onda (libre).

Pelota:

- 1 rodamiento por los brazos de mano a mano por delante.
- 1 movimiento en ocho.
- 1 lanzamiento con una mano y recepción a una mano.

Cuerda:

- Serie de tres saltitos por dentro de la cuerda.
- 1 escapada simple.
- 1 lanzamiento.

Aro:

- 1 rodamiento de retroceso por el suelo.
- Rotaciones del aro con la mano en diferentes planos y rotaciones del aro sobre su eje en el suelo.
- 1 lanzamiento de una mano y recogida de una mano.

Mazas:

- Pequeñas rotaciones en diferentes planos.

Pequeño lanzamiento de las dos mazas.  
Gran lanzamiento de una maza.

Cinta:

Espirales con ambas manos.  
Serpentinas con ambas manos.  
Escapada.

---

\* Cada alumno según su nivel técnico elegirá la complejidad de cada requisito técnico.

Criterio de evaluación:

5 puntos: ejecución exenta de errores técnicos.  
4 puntos: ejecución con errores leves.  
3 puntos: ejecución con errores medios que no imposibilitan la realización del elemento.  
2 puntos: errores graves que dificultan o distorsionan en gran medida la ejecución del elemento.  
0 punto: no ser capaz de ejecutar.

El alumno será apto siempre y cuando alcance un mínimo de 9 puntos en cada uno de los aparatos y 12 puntos en técnica corporal.

Espacios y equipamientos:

Instalación con tapiz para gimnasia rítmica.  
Los alumnos deberán aportar todos los aparatos de gimnasia rítmica.

Bloque específico.

1. Área: técnica corporal:

Objetivos formativos:

- a. Diseñar tareas de enseñanza dirigidas al trabajo y logro de la correcta postura corporal.
- b. Identificar la corrección postural del gimnasta.
- c. Elaborar tareas de aprendizaje y mejora de la capacidad de ritmo.
- d. Establecer progresiones de enseñanza para los elementos básicos de los grupos corporales saltos, equilibrios, giros, flexibilidad y onda.
- e. Detectar y saber corregir los errores más comunes de ejecución de los elementos básicos de los grupos corporales saltos, equilibrios, giros, flexibilidad y onda.
- f. Emplear la metodología apropiada a la enseñanza y aprendizaje de los elementos básicos de los grupos corporales saltos, equilibrios, giros, flexibilidad y onda.
- g. Emplear la terminología específica de la modalidad deportiva.

Contenidos:

- Criterios básicos de la técnica corporal: trabajo postural, alineación corporal.
- Enseñanza e iniciación en el ritmo y movimiento con secuencias de elementos corporales: desplazamientos, saltitos, circunducciones, balanceos, vueltas, pasos rítmicos.
- Introducción a las técnicas de expresión corporal: dimensión expresiva.
- Características, y progresiones de enseñanza de los elementos básicos de los grupos corporales saltos, equilibrios, giros, flexibilidad y ondas.
- Detección y corrección de errores de ejecución.
- Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos corporales básicos.

## 2. Área: ballet y danza:

## Objetivos formativos:

- a. Describir la colocación del cuerpo y las diferentes posiciones de brazos y piernas.
- b. Dominar los elementos básicos de la técnica de ejercicios de ballet.
- c. Aplicar elementos de ritmo y expresión corporal en la realización de montajes de iniciación.
- d. Adquirir elementos coreográficos y aplicarlos en la composición de ejercicios
- e. Identificar los errores más habituales relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección.
- f. Elaborar secuencias de aprendizaje correctas atendiendo a las características del grupo.

## Contenidos:

- Colocación del cuerpo, posiciones de brazos y piernas. Importancia en el trabajo de endehors.
- Barra de iniciación (empieza con dos manos en la barra): plies, tendus degagés, rond de jambe a terre y en l'air, fondus, developpe a 90°, grand battement.
- Ejercicios de iniciación en centro: control del equilibrio (posiciones básicas de equilibrio, cambios de peso, promenades), pequeños saltos (2 pies, 1 pie, sobre saut, temps levè, assemblèe) preparación de giros, punto fijo, giros en passé.
- Diseño de una barra sencilla.
- Expresión corporal, dimensión expresiva y comunicativa.
- Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos básicos del ballet.

## 3. Área: cuerda:

## Objetivos formativos:

- a. Adquirir la técnica y metodología de enseñanza de los elementos característicos del aparato.
- b. Describir las progresiones pedagógicas que posibilitan el aprendizaje de los elementos básicos característicos del aparato.
- c. Emplear la metodología apropiada a la enseñanza y aprendizaje de los elementos básicos del aparato.
- d. Distinguir los defectos de ejecución técnica, saber identificarlos, conocer sus causas y aplicar los métodos y medios para su corrección.
- e. Emplear la terminología específica de la modalidad deportiva.

## Contenidos:

- Familiarización con el aparato: sujeción, agarre, ejecución.
- Elementos básicos de los grupos técnicos: manejos (balanceos, circunducciones, movimientos en ocho, velas, transmisiones, espirales), pasos a través en salto, saltitos, rotaciones, manejo de la cuerda estirada, escapadas, equilibrio inestable, lanzamientos (pequeños y grandes lanzamientos).
- Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos básicos del aparato.
- Características y normas del aparato.
- Elementos técnicos específicos incluidos en las normativas escolares, autonómicas y nacionales de iniciación.

#### 4. Área: aro:

##### Objetivos formativos:

- a. Adquirir la técnica y metodología de enseñanza de los elementos característicos del aparato.
- b. Describir las progresiones pedagógicas que posibilitan el aprendizaje de los elementos básicos característicos del aparato.
- c. Emplear la metodología apropiada a la enseñanza y aprendizaje de los elementos básicos del aparato.
- d. Distinguir los defectos de ejecución técnica, saber identificarlos, conocer sus causas y aplicar los métodos y medios para su corrección.
- e. Emplear la terminología específica de la modalidad deportiva.

##### Contenidos:

- Características y normas del aparato.
- Familiarización con el aparato: sujeción, agarre, ejecución.
- Elementos básicos de los grupos técnicos: manejos (balanceos, circunducciones, movimientos en ocho, impulsos, transmisiones), rodamientos, pasos a través, rotaciones, rotaciones alrededor del eje, pasos por encima del aparato, equilibrio inestable, lanzamientos (pequeños y grandes lanzamientos).
  - Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos básicos del aparato.
  - Elementos técnicos específicos incluidos en las normativas escolares, autonómicas y nacionales de iniciación.

#### 5. Área: pelota:

##### Objetivos formativos:

- a. Adquirir la técnica y metodología de enseñanza de los elementos característicos del aparato.
- b. Describir las progresiones pedagógicas que posibilitan el aprendizaje de los elementos básicos característicos del aparato.
- c. Emplear la metodología apropiada a la enseñanza y aprendizaje de los elementos básicos del aparato.
- d. Distinguir los defectos de ejecución técnica, saber identificarlos, conocer sus causas y aplicar los métodos y medios para su corrección.
- e. Emplear la terminología específica de la modalidad deportiva.

##### Contenidos:

- Características y normas del aparato.
- Familiarización con el aparato: sujeción, ejecución.
- Elementos básicos de los grupos técnicos: manejos (balanceos, circunducciones, movimientos en ocho, inversiones, rotaciones, transmisiones), rodamientos, rebotes, equilibrio inestable, lanzamientos (pequeños y grandes lanzamientos).
  - Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos básicos del aparato.
  - Elementos técnicos específicos incluidos en las normativas escolares, autonómicas y nacionales de iniciación.

#### 6. Área: mazas:

##### Objetivos formativos:

- a. Adquirir la técnica y metodología de enseñanza de los elementos característicos del aparato.

- b. Describirlas progresiones pedagógicas que posibilitan el aprendizaje de los elementos básicos característicos del aparato.
- c. Emplear la metodología apropiada a la enseñanza y aprendizaje de los elementos básicos del aparato.
- d. Distinguir los defectos de ejecución técnica, saber identificarlos, conocer sus causas y aplicar los métodos y medios para su corrección.
- e. Emplear la terminología específica de la modalidad deportiva.

Contenidos:

- Características y normas del aparato.
- Familiarización con el aparato: sujeción, agarre, ejecución.
- Elementos básicos de los grupos técnicos: manejos (balanceos, circunducciones, movimientos en ocho, rodamientos, rotaciones, reimpulso, toques, transmisiones), molinos, movimientos asimétricos, pequeños círculos, equilibrio inestable, lanzamientos (pequeños y grandes lanzamientos de 1 y 2 mazas).
  - Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos básicos del aparato.
  - Elementos técnicos específicos incluidos en las normativas escolares, autonómicas y nacionales de iniciación.

7. Área: cinta:

Objetivos formativos:

- a. Adquirir la técnica y metodología de enseñanza de los elementos característicos del aparato.
- b. Describir las progresiones pedagógicas que posibilitan el aprendizaje de los elementos básicos característicos del aparato.
- c. Emplear la metodología apropiada a la enseñanza y aprendizaje de los elementos básicos del aparato.
- d. Distinguir los defectos de ejecución técnica, saber identificarlos, conocer sus causas y aplicar los métodos y medios para su corrección.
- e. Emplear la terminología específica de la modalidad deportiva.

Contenidos:

- Características y normas del aparato.
- Familiarización con el aparato: sujeción, agarre, ejecución.
- Elementos básicos de los Grupos técnicos: manejos (balanceos, circunducciones, movimientos en ocho, rodamientos, rotación, reimpulso, transmisiones), espirales, serpentinas, equilibrio inestable, escapadas, boomerang, lanzamientos (pequeños y grandes lanzamientos).
  - Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos básicos del aparato.
  - Elementos técnicos específicos incluidos en las normativas escolares, autonómicas y nacionales de iniciación.

8. Área: conjunto:

Objetivos formativos:

- a. Describir las generalidades y características de la modalidad de conjunto.
- b. Emplear la metodología apropiada a la enseñanza y aprendizaje de la modalidad de conjunto.
- c. Reconocer las exigencias técnicas básicas de la modalidad de conjuntos de nivel escolar, autonómico y nacional de iniciación.



d. Diseñar una composición de manos libres con la combinación de elementos básicos.

Contenidos:

- Generalidades (n.º de gimnastas, duración del ejercicio, aparatos, colocación sobre el practicable, atuendo de las gimnastas).
- Conceptos básicos del valor de dificultad.
- Dificultades con intercambio, dificultad sin intercambio.
- Colaboraciones.
- Conceptos básicos del valor artístico.
- Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de la modalidad de conjunto.
- Normativa y conceptos básicos para la creación de coreografías de manos libres.
- Realización de una composición de manos libres con elementos básicos.

9. Área: reglamento:

Objetivos formativos:

- a. Conocer la reglamentación básica de la especialidad deportiva.
- b. Identificar las exigencias técnicas de nivel promoción, escolar, autonómico.

Contenidos:

- Generalidades del código de puntuación.
- Concursos y programas.
- Jurados.
- Modalidades de juicio.
- Practicable.
- Aparatos (normativa FIG y RFEG).
- Atuendo de las gimnastas.
- Disciplina.
- Juez coordinador.
- Ejercicios individuales.
- Ejecución.

Música.

Técnica corporal.

Técnica de aparato.

- Dificultad (D).

Dificultad corporal.

Grupos corporales obligatorios (GCO). Generalidades.

Grupos fundamentales.

- Dificultad de aparato.
- Bases de los distintos aparatos.
- Normativa Nacional Campeonatos de base.

10. Área: didáctica del acondicionamiento físico específico:

Objetivos formativos:

- a. Describir ejercicios para el desarrollo de capacidades físicas básicas y coordinativas, de forma general, aplicados a las sesiones de iniciación a gimnasia rítmica.
- b. Describir los elementos y organización de la programación.

- c. Concretar la sesión de iniciación en gimnasia rítmica a partir de la programación de referencia.
- d. Dirigir un calentamiento en la etapa de iniciación a la gimnasia rítmica.
- e. Conocer sistemas para el control del estado de forma del gimnasta.

Contenidos:

- Ejercicios de desarrollo de las capacidades físicas básicas en las etapas de iniciación a la gimnasia rítmica.
- El calentamiento general y específico en la etapa de iniciación de la gimnasia rítmica.
- La sesión de trabajo a partir de la programación de referencia.
- El desarrollo las capacidades físicas básicas con control del estado de forma del gimnasta.

11. Área: seguridad e higiene en la enseñanza de gimnasia rítmica:

Objetivos formativos:

- a. Describir los hábitos de higiene imprescindible en la práctica deportiva de la gimnasia rítmica.
- b. Identificar las lesiones por sobrecarga y por agentes indirectos más frecuentes en la modalidad deportiva, haciendo especial hincapié en el conocimiento de los medios y métodos para su prevención.

Contenidos:

- Medidas de higiene específicas en la sala de entrenamiento de gimnasia rítmica.
- Elementos de seguridad y protección general en la sala de gimnasia rítmica y en el uso de material.
- Lesiones más frecuentes y medidas a tomar en el entrenamiento de la gimnasia rítmica.

12. Área: administración, gestión y desarrollo profesional:

Objetivos formativos:

- a. Identificar los órganos de administración y gestión a nivel local, provincial y autonómico con los que realizar trámites administrativos fundamentales en su desempeño profesional.
- b. Realizar trámites administrativos básicos concernientes a la tramitación de licencias e inscripciones a competiciones de ámbito local, provincial o autonómico.
- c. Acompañar a los deportistas en la competición, describiendo las características de las mismas y valorando el comportamiento técnico táctico más adecuado.

Contenidos:

- Órganos de administración y gestión a nivel local, provincial y autonómico relacionados con las disciplinas gimnásticas.
- Trámites administrativos básicos: tramitación de licencias deportivas escolares y federativas.
- Tramitación de inscripciones a nivel local, provincial o autonómico.
- La actuación del entrenador de nivel 1 durante las competiciones de nivel básico.

Periodo de prácticas:

Objetivos formativos:

- a. Aplicar en un contexto práctico los contenidos teóricos adquiridos durante el periodo formativo.

- b. Concretar y dirigir sesiones de iniciación deportiva de gimnasia rítmica.
- c. Colaborar en el desarrollo de actividades de la iniciación deportiva de gimnasia rítmica.
- d. Demostrar comportamiento ético, habilidades personales de comunicación y trabajo en equipo.
- e. Actuar con autonomía, iniciativa y responsabilidad en el puesto de trabajo
- f. Acompañar al deportista en competiciones de iniciación.

Actividades:

- Diseño y dirección supervisada de calentamientos generales y específicos.
- Organizar y dirigir sesiones de iniciación bajo la supervisión y seguimiento de un técnico de nivel superior y la programación de referencia.
- Concretar sesiones y trabajar con la programación de referencia proporcionada por el técnico de nivel superior.
- Vigilancia directa de gimnastas.
- Bajo la supervisión de un técnico de nivel superior, actuar como entrenador en las competiciones de iniciación.
- Atender a los deportistas y alumnos, recibiendo, informando, orientando.
- Supervisar el estado y funcionamiento de los materiales.

**Gimnasia Rítmica: Nivel II: PF-212GIGR01**

Bloque específico.

1. Área: entrenamiento específico:

Objetivos formativos:

- a. Describir métodos de entrenamiento específico de las capacidades físicas en la etapa de tecnificación deportiva en gimnasia rítmica.
- b. Diseñar ejercicios de preparación física específica para satisfacer las exigencias de la modalidad deportiva.
- c. Diseñar una planificación de la temporada en la etapa de tecnificación en la gimnasia rítmica.
- d. Establecer un protocolo de valoración de las capacidades físicas básicas para evaluar y controlar el estado de forma del gimnasta.

Contenidos:

- Entrenamiento específico de las capacidades físicas en la etapa de tecnificación deportiva en gimnasia rítmica. Contenidos y sistemas de entrenamiento.
- Diseño de ejercicios de técnica corporal como preparación específica hacia las dificultades corporales de gimnasia rítmica.
- Diseño de ejercicios de preparación física específica para satisfacer las exigencias de la modalidad deportiva.
- Progresiones y métodos de enseñanza para facilitar el entrenamiento de las elevaciones de gimnastas en las colaboraciones de conjunto en gimnasia rítmica.
- Planificación y periodización del entrenamiento en el ámbito de la tecnificación deportiva en gimnasia rítmica.
- Valoración y control de las capacidades físicas en el ámbito de la tecnificación deportiva.

2. Área: administración, gestión y desarrollo profesional:

Objetivos formativos:

- a. Definir las actuaciones y competencias específicas del entrenador de nivel II en gimnasia rítmica.
- b. Identificar los órganos de administración y gestión a nivel nacional con los que realizar trámites administrativos fundamentales en su desempeño profesional
- c. Describir los trámites administrativos básicos concernientes a la tramitación de licencias e inscripciones a competiciones de ámbito nacional.
- d. Detallar las normas y reglamentos de la Real Federación Española de Gimnasia.
- e. Analizar la normativa nacional para el control del dopaje en gimnasia.
- f. Dominar los protocolos y trámites para el control del dopaje en competiciones de ámbito nacional.

Contenidos:

- Competencias específicas del entrenador de II nivel en gimnasia rítmica: funciones, responsabilidades, limitaciones, actuaciones tuteladas en competiciones de ámbito autonómico y nacional.
- Órganos de administración y gestión a nivel nacional.
- Trámites administrativos: tramitación de licencias deportivas.
- Tramitación de inscripciones a nivel nacional.
- Normativa y reglamento de funcionamiento de la Real Federación Española de Gimnasia.
- Normativa nacional de la Real Federación Española de Gimnasia sobre el control del dopaje en gimnasia.
- Trámites y protocolos para el control del dopaje en competiciones de ámbito nacional de gimnasia rítmica.

3. Área: gimnasia rítmica adaptada a personas con discapacidad:

Objetivos formativos:

- a. Analizar los beneficios de la práctica de gimnasia rítmica en personas con discapacidad.
- b. Detectar y analizar barreras y desigualdades de personas con discapacidad que se originan en la práctica deportiva, en concreto en el contexto de la gimnasia rítmica.
- c. Identificar las condiciones de seguridad y protección en la práctica de la gimnasia rítmica adaptada a personas con discapacidad.
- d. Organizar a los deportistas con discapacidad.
- e. Saber organizar y dirigir sesiones de iniciación a la gimnasia rítmica para personas con discapacidad.
- f. Fomentar la sensibilización de la integración de personas con discapacidad en gimnasia rítmica.

Contenidos:

- Beneficios psicológicos, sociales, terapéuticos y educativos de la práctica de gimnasia rítmica para personas con discapacidad.
- Limitaciones para la práctica de gimnasia rítmica en personas con discapacidad.
- Adaptaciones para la práctica de la gimnasia rítmica según los tipos y grados de discapacidad.
- Estudio del tratamiento del contenido gimnástico en la Fundación Special Olympics.
- Conocimiento de la guía de entrenamiento y normativa de competición de gimnasia rítmica de la Fundación Special Olympics.

#### 4. Área: composición musical:

##### Objetivos formativos:

- a. Identificar los elementos básicos de una composición musical.
- b. Elaborar composiciones musicales originales utilizando nuevas tecnologías.
- c. Describir las exigencias del código de puntuación para realizar las composiciones musicales.

##### Contenidos:

- Elementos básicos del lenguaje musical: duración, figuras musicales, ritmo, compás, frase, bit, tempo.
- Estudio del carácter de la composición musical en G.R. Análisis del tipo de música más adecuado para el trabajo de la gimnasia rítmica (partes rápidas y lentas / música según la edad de la gimnasta / idea-carácter del ejercicio).
- Estilos musicales y su aplicación a la gimnasia rítmica.
- Efectos sonoros, tratamiento digital de piezas musicales.
- Realización de composiciones musicales adaptadas al reglamento de la gimnasia rítmica.
- Manejo básico de programas de edición de música.

#### 5. Área: ballet y danza:

##### Objetivos formativos:

- a. Describir la terminología propia del lenguaje de la danza y su aplicación descriptiva de pasos y combinaciones.
- b. Analizar la estructura de una clase de danza, no sólo de forma conceptual sino también procedimental.
- c. Diseñar tareas de entrenamiento adaptadas a la gimnasia rítmica, con sentido rítmico y musicalidad, dirigidas al trabajo y logro del perfeccionamiento técnico de los elementos del ballet clásico.
- d. Elaborar secuencias de tecnificación correctas atendiendo a las características del grupo.
- e. Valorar la ejecución técnica en los ejercicios de ballet y aplicar las tareas específicas en la corrección de errores.
- f. Elaborar tareas de entrenamiento para mejorar de la capacidad de expresión a través del movimiento.
- g. Adquirir los nuevos recursos del movimiento a través de la danza contemporánea, la danza creativa y la improvisación.

##### Contenidos:

- Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje y perfeccionamiento técnico de los elementos del ballet clásico con la correspondiente utilización del soporte musical.
- Ejercicios de barra (trabajo de una mano) y su adaptación para el entrenamiento de la gimnasia rítmica: pliés, tendus, jetté, degagés, rond de jambe a terre y en l'air, fondus, developpe a 90°, frappé, grand battement, battement cloché.
- Ejercicios en el centro y su adaptación para el entrenamiento de la gimnasia rítmica: combinación y adaptación de los ejercicios de barra. Ejercicios de adaggio con port de bras y diferentes posiciones a terre. Equilibrios fouettés. Giros en passé en-dehors y en-dedans, attitude, saltos pequeños, sisonne fermé en todas las direcciones, grand jetté, cabriolé.
- Propuesta de variaciones que incluyan desplazamientos por el espacio y ejercicios fundamentales de la técnica de giro.

- Iniciación a la danza contemporánea: trabajo del sentido del peso y la recuperación para la iniciación a caídas desde estático y movimiento. Ejercicios de suelo.
- Improvisación de una variación a partir de diferentes estilos musicales desde el contenido de la dimensión creativa en la expresión corporal.

## 6. Área: técnica corporal:

### Objetivos formativos:

- a. Establecer progresiones de enseñanza con la aplicación de la metodología apropiada para la tecnificación de los grupos corporales: saltos, equilibrios, giros, flexibilidad y onda; de dificultades de valor de valor D a F.
- b. Detectar y corregir los errores más comunes de ejecución de los grupos corporales en su etapa de tecnificación.
- c. Diseñar ejercicios de enlaces entre dificultades y elementos corporales con sentido estético.
- d. Diseñar una coreografía con las características específicas de los ejercicios de manos libres.

### Contenidos:

- Características, fallos de ejecución y progresiones de enseñanza en la etapa de tecnificación de los grupos corporales: saltos, equilibrios, giros, flexibilidad y ondas, en dificultades de valor D a F.
- Análisis y confección de los enlaces o movimientos de unión entre dificultades que dan sentido a la composición del ejercicio.
- Estudio de progresiones de enseñanza de elementos pre-acrobáticos (volteretas, inversiones delante, atrás, lateral, inversiones desde el suelo...)
- Creación de una coreografía de aproximadamente 45» de manos libres adaptada a las normativas elementales de gimnasia rítmica.

## 7. Área: cuerda:

### Objetivos formativos:

- a. Aplicar la técnica y metodología de los elementos característicos del aparato en la etapa de tecnificación.
- b. Detectar los errores de ejecución técnica, saber identificarlos, conocer sus causas y aplicar los métodos y medios para su corrección.
- c. Saber enlazar correctamente los elementos que forman una composición en la etapa de tecnificación.
- d. Manejar las exigencias técnicas según normativa F.I.G. para la correcta composición del ejercicio.
- e. Estudiar y dominar la tabla de la maestría del aparato para su aplicación a la hora de realizar una composición.

### Contenidos:

- Trabajo de perfeccionamiento de la técnica básica del aparato impartida en el nivel I.
- Enlaces de los distintos elementos que forman una composición.
- Coordinación de los grupos técnicos del aparato con las dificultades corporales.
- Estudio de las exigencias técnicas según normativa F.I.G. para la correcta composición del ejercicio de cuerda.
- Creación de una composición de aproximadamente 45” con los requisitos mínimos en el nivel de tecnificación.

## 8. Área: aro:

### Objetivos formativos:

- a. Aplicar la técnica y metodología de enseñanza de los elementos característicos del aparato en la etapa de tecnificación.
- b. Detectar los errores de ejecución técnica, saber identificarlos, conocer sus causas y aplicar los métodos y medios para su corrección.
- c. Saber enlazar correctamente los elementos que forman una composición en la etapa de tecnificación.
- d. Manejar las exigencias técnicas según normativa F.I.G. para la correcta composición del ejercicio.
- e. Estudiar y dominar la tabla de la maestría del aparato para su aplicación a la hora de realizar una composición.

### Contenidos:

- Trabajo de perfeccionamiento de la técnica básica del aparato impartida en el nivel I.
- Enlaces de los distintos elementos que forman una composición.
- Coordinación de los grupos técnicos del aparato con las dificultades corporales.
- Estudio de las exigencias técnicas según normativa F.I.G. para la correcta composición del ejercicio de aro.
- Creación de una composición de aproximadamente 45" con los requisitos mínimos en el nivel de tecnificación.

## 9. Área: pelota:

### Objetivos formativos:

- a. Aplicar la técnica y metodología de enseñanza de los elementos característicos del aparato en la etapa de tecnificación.
- b. Detectar los errores de ejecución técnica, saber identificarlos, conocer sus causas y aplicar los métodos y medios para su corrección.
- c. Saber enlazar correctamente los elementos que forman una composición. en la etapa de tecnificación.
- d. Manejar las exigencias técnicas según normativa F.I.G. para la correcta composición del ejercicio.
- e. Estudiar y dominar la tabla de la maestría del aparato para su aplicación a la hora de realizar una composición.

### Contenidos:

- Trabajo de perfeccionamiento de la técnica básica del aparato impartida en el nivel I.
- Enlaces de los distintos elementos que forman una composición.
- Coordinación de los grupos técnicos del aparato con las dificultades corporales.
- Estudio de las exigencias técnicas según normativa F.I.G. para la correcta composición del ejercicio de pelota.
- Creación de una composición de aproximadamente 45" con los requisitos mínimos en el nivel de tecnificación.

## 10. Área: mazas:

### Objetivos formativos:

- a. Aplicar la técnica y metodología de enseñanza de los elementos característicos del aparato en la etapa de tecnificación.

- b. Detectar los errores de ejecución técnica, saber identificarlos, conocer sus causas y aplicar los métodos y medios para su corrección.
- c. Saber enlazar correctamente los elementos que forman una composición. en la etapa de tecnificación.
- d. Manejar las exigencias técnicas según normativa F.I.G. para la correcta composición del ejercicio.
- e. Estudiar y dominar la tabla de la maestría del aparato para su aplicación a la hora de realizar una composición.

Contenidos:

- Trabajo de perfeccionamiento de la técnica básica del aparato impartida en el nivel I.
- Enlaces de los distintos elementos que forman una composición.
- Coordinación de los grupos técnicos del aparato con las dificultades corporales.
- Estudio de las exigencias técnicas según normativa F.I.G. para la correcta composición del ejercicio de mazas.
- Creación de una composición de aproximadamente 45" con los requisitos mínimos en el nivel de tecnificación.

11. Área: cinta:

Objetivos formativos:

- a. Aplicar la técnica y metodología de enseñanza de los elementos característicos del aparato en la etapa de tecnificación.
- b. Detectar los errores de ejecución técnica, saber identificarlos, conocer sus causas y aplicar los métodos y medios para su corrección.
- c. Saber enlazar correctamente los elementos que forman una composición en la etapa de tecnificación.
- d. Dominar las exigencias técnicas según normativa F.I.G. para la correcta composición del ejercicio.
- e. Estudiar y manejar la tabla de la maestría del aparato para su aplicación a la hora de realizar una composición.

Contenidos:

- Trabajo de perfeccionamiento de la técnica básica del aparato impartida en el nivel I.
- Enlaces de los distintos elementos que forman una composición.
- Coordinación de los grupos técnicos del aparato con las dificultades corporales.
- Estudio de las exigencias técnicas según normativa F.I.G. para la correcta composición del ejercicio de cinta.
- Creación de una composición de aproximadamente 45" con los requisitos mínimos en el nivel de tecnificación.

12. Área: conjunto:

Objetivos formativos:

- a. Dominar las exigencias técnicas y coreográficas para la realización de un ejercicio de modalidad de conjunto.
- b. Diseñar una composición de conjunto con aparatos idénticos de acuerdo a las normativas vigentes.
- c. Saber realizar la ficha de la creación coreografía de aparatos idénticos.

Contenidos:

- Repaso de las generalidades de la modalidad de conjunto.



- Estudio de valor de dificultad:
- Dificultades con intercambio, dificultad sin intercambio.
- Colaboraciones, riesgos y maestría.
- Artístico (música, relación y colaboración entre las gimnastas, formaciones, elección de los elementos de aparato y corporales, elementos pre-acrobáticos, variedad).
  - Normativa y conceptos básicos para la creación de coreografías de idénticos aparatos.
  - Realización de fichas de creación coreográfica con aparatos idénticos.

13. Área: reglamento:

Objetivos formativos:

- a. Manejar la reglamentación de la especialidad deportiva en los ejercicios individuales y la ejecución de conjuntos.
- b. Detectar errores más comunes durante la ejecución de ejercicios de conjunto
- c. Identificar las exigencias técnicas de nivel nacional de los ejercicios individuales.
- d. Analizar la forma de puntuación en las competiciones nacionales de ejercicios individuales.

Contenidos:

- Ejercicios individuales:
    - Dificultad (D).
    - Dificultad corporal.
  - Generalidades.
  - Valor de las dificultades.
  - Grupos corporales.
  - Saltos generalidades.
  - Saltos lista de las dificultades.
  - Equilibrios generalidades.
  - Equilibrios lista de las dificultades.
  - Giros generalidades.
  - Giros lista de las dificultades.
  - Ondas y flexibilidades generalidades.
  - Ondas y flexibilidades lista de las dificultades.
    - Dificultad de aparato.
  - Generalidades.
  - Maestría con y sin lanzamiento.
  - Riesgo.
  - Elementos pre acrobáticos.
    - Artístico.
  - Composición de base.
  - Música – generalidades.
  - Coreografía.
  - Generalidades.
  - Elección de los elementos de aparato.
  - Elección de los elementos corporales.
- Ejecución de Conjuntos:
    - Música y movimiento.
    - Técnica Corporal.
    - Técnica de aparato.
  - Normativa nacional de los campeonatos individuales.

Periodo de prácticas.

Objetivos formativos:

- a. Aplicar en un contexto práctico los contenidos teóricos adquiridos durante el periodo formativo.
- b. Concretar y dirigir sesiones de tecnificación deportiva de gimnasia rítmica.
- c. Colaborar en el desarrollo de actividades de tecnificación deportiva de gimnasia rítmica.
- d. Acompañar al deportista en competiciones nacionales.
- e. Iniciar en la práctica de la gimnasia rítmica a personas con discapacidad
- f. Demostrar comportamiento ético, habilidades personales de comunicación y trabajo en equipo.
- g. Actuar con autonomía, iniciativa y responsabilidad en el puesto de trabajo.

Actividades:

- Desarrollo de una planificación deportiva anual para entrenamientos en la etapa de tecnificación deportiva de gimnasia rítmica.
- Organizar y dirigir sesiones de perfeccionamiento técnico bajo la supervisión y seguimiento de un técnico de nivel superior y la programación de referencia.
- Bajo la supervisión de un técnico de nivel superior, dirigir a los deportistas en su participación en competiciones y otros eventos de ámbito nacional.
- Organizar sesiones de iniciación deportiva para personas con discapacidad
- Atender a los deportistas recibiéndoles, informándoles, orientándoles.
- Supervisar el estado y funcionamiento de los materiales.
- Controlar la seguridad en la práctica de la tecnificación deportiva e gimnasia rítmica supervisando instalaciones y medios utilizados.

### **Gimnasia Rítmica: Nivel III. PF-312GIGR01**

Bloque específico.

1. Área: entrenamiento específico.

Objetivos formativos:

- a. Programar y dirigir ciclos y sesiones de entrenamiento para la obtención y mantenimiento del rendimiento del deportista de gimnasia rítmica.
- b. Profundizar en el diseño y aplicación de ejercicios de preparación física específica para satisfacer las exigencias de la modalidad deportiva.
- c. Identificar las necesidades ergogénicas y ergonutricionales en el entrenamiento y competición del deportista de alto nivel de gimnasia rítmica.
- d. Establecer un protocolo de valoración de las capacidades físicas y controlar el estado de forma del gimnasta de alto rendimiento en gimnasia rítmica.
- e. Reconocer las injerencias psicológicas que afectan al rendimiento del deportista de alto nivel de gimnasia rítmica.
- f. Aplicar procedimientos de trabajo psicológico en el entrenamiento y competición del deportista de alto nivel de gimnasia rítmica.
- g. Distinguir y utilizar los sistemas avanzados de planificación, periodización y programación del entrenamiento deportivo en gimnasia rítmica.
- h. Diseñar una planificación de la temporada plurianual en la etapa de alto rendimiento en gimnasia rítmica.

Contenidos:

- Entrenamiento específico de las capacidades físicas en las etapas de alto rendimiento: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

- Tablas de ejercicios de preparación física específica para mejorar de la técnica corporal en gimnasia rítmica.
- Ejercicios para la compensación corporal.
- Las necesidades ergogénicas y ergonutricionales del deportista en el ámbito del entrenamiento y de la competición en gimnasia rítmica.
- Los parámetros fisiológicos, antropométricos y psicológicos de deportistas de gimnasia rítmica.
- Las capacidades físicas en el ámbito del alto rendimiento deportivo en la gimnasia rítmica.
- Componentes del entrenamiento técnicos, tácticos y estratégicos en la gimnasia rítmica.
- Técnicas específicas de trabajo psicológico con el deportista de alto nivel de gimnasia rítmica.
- Planificación, periodización y programación del entrenamiento de una temporada plurianual de gimnasia rítmica de alto rendimiento.

## 2. Área: tecnologías aplicadas al entrenamiento de gimnasia rítmica

Objetivos formativos:

- a. Manejar tecnologías multimedia y medios audiovisuales para su aplicación en el entrenamiento de la gimnasia rítmica.
- b. Identificar y utilizar los recursos en la red para mejorar el entrenamiento de la gimnasia rítmica.
- c. Aplicar de las TIC al entrenamiento y competición de la gimnasia rítmica.

Contenidos:

- Tecnologías multimedia aplicadas al entrenamiento de la gimnasia rítmica.
- Medios audiovisuales de apoyo para el entrenamiento en la gimnasia rítmica.
- Las TIC al entrenamiento de la gimnasia rítmica.
- Recursos en la red para la mejora de nuestro desempeño como entrenadores de gimnasia rítmica.

## 3. Área: administración, gestión y desarrollo profesional:

Objetivos formativos:

- a. Reconocer las actuaciones y competencias específicas del entrenador de nivel III en gimnasia rítmica.
- b. Programar y coordinar a los entrenadores y monitores a su cargo.
- c. Dirigir y coordinar equipos de especialistas que el entrenador de III nivel pueda tener a su cargo, tanto en entrenamientos como en concentraciones de preparación de deportistas de tecnificación y alto rendimiento.
- d. Dirigir, coordinar y programar concentraciones de deportistas de gimnasia rítmica.
- e. Distinguir y realizar los trámites para la organización y gestión de competiciones y eventos propios a nivel de iniciación y tecnificación en gimnasia rítmica.
- f. Identificar los órganos de administración y gestión a nivel internacional con los que realizar trámites administrativos fundamentales en su desempeño profesional.
- g. Indicar las normas de protocolo institucional nacional e internacional para competiciones y otros eventos.
- h. Colaborar en diseño, gestión y trámites administrativos concernientes a eventos y competiciones de alto rendimiento.
- i. Dominar la normativa, los protocolos y trámites de nivel internacional para el control del dopaje en gimnasia rítmica.

Contenidos:

- Competencias específicas del entrenador de III nivel en gimnasia rítmica: funciones, responsabilidades, actuaciones en competiciones nacionales e internacionales.
- Trabajo en equipo: coordinación de entrenadores, monitores y técnicos especialistas integrantes del equipo de trabajo en el entrenamiento y concentraciones de preparación de los deportistas de tecnificación y alto rendimiento de gimnasia rítmica.
  - Organización, programación y coordinación de concentraciones.
  - Trámites para organizar y gestionar competiciones y eventos de gimnasia rítmica a nivel de iniciación y tecnificación.
  - Órganos de administración y gestión a nivel internacional.
  - Normas de protocolo institucional, ceremonias de inauguración, clausura y premiación, precedencias institucionales.
  - Cronogramas y áreas en la organización y gestión de eventos deportivos.
  - Trámites administrativos: participación e inscripciones en competiciones y otros eventos de nivel internacional.
  - Normativa internacional sobre el control del dopaje en gimnasia rítmica.
  - Trámites y protocolos para el control del dopaje en competiciones de ámbito internacional de gimnasia rítmica.

4. Área: ballet y danza:

Objetivos formativos:

- a. Aplicar las nuevas tendencias en ballet dirigidas al trabajo del perfeccionamiento técnico.
- b. Realizar secuencias de aprendizaje adaptadas a las necesidades grupales e individuales.
- c. Valorar la ejecución técnica en los ejercicios de ballet y (esp3.2 aAplicar(lastaÁres( )TJETEMC/Span/

b. Detectar y corregir los errores más comunes de ejecución de los grupos corporales en su etapa de alto rendimiento.

c. Diseñar una coreografía con las características específicas de los ejercicios de manos libres.

Contenidos:

- Características, fallos de ejecución y progresiones de enseñanza en la etapa de tecnificación y alto rendimiento de los grupos corporales: saltos, equilibrios, giros, flexibilidad y ondas, en dificultades de valor superior a F.

- Profundizar en el estudio y aprendizaje de progresiones de enseñanza de dificultades de equilibrio y giro con cambio de forma.

- Profundizar en el estudio y aprendizaje de progresiones de enseñanza de dificultades de salto con rotación y cambio de forma en la fase aérea.

- Creación de una coreografía 1' 30" de manos libres adaptada a la normativa técnica nacional de gimnasia rítmica.

6. Área: cuerda:

Objetivos formativos:

a. Analizar la técnica y metodología del aparato en el alto rendimiento.

b. Analizar las exigencias técnicas según normativa FIG actual.

c. Detectar los defectos de ejecución técnica, saber identificarlos, distinguir sus causas y aplicar los métodos y medios para su corrección en el alto rendimiento.

d. Profundizar y analizar la tabla de la maestría del aparato para su aplicación en la realización de una composición.

e. Crear una coreografía y su respectiva ficha de nivel nacional.

Contenidos:

- El perfeccionamiento de la técnica de aparato mediante la práctica de elementos de mayor complejidad técnica y creación de elementos.

- Las exigencias técnicas según normativa F.I.G. para la correcta composición del ejercicio de cuerda.

- Estrategias de composición para la creación de un ejercicio de cuerda.

- La creación de una composición con los requisitos mínimos exigidos a nivel nacional e internacional.

7. Área: aro:

Objetivos formativos:

a. Analizar la técnica y metodología de enseñanza del aparato en el alto rendimiento.

b. Saber las exigencias técnicas según normativa FIG actual.

c. Detectar los defectos de ejecución técnica, saber identificarlos, conocer sus causas y aplicar los métodos y medios para su corrección en el alto rendimiento.

d. Profundizar y analizar la tabla de la maestría del aparato para su aplicación en la realización de una composición.

e. Crear una coreografía y su respectiva ficha de nivel nacional.

Contenidos:

- El perfeccionamiento de la técnica de aparato mediante la práctica de elementos de mayor complejidad técnica y creación de elementos.

- Profundización y análisis de las exigencias técnicas según normativa F.I.G. para la correcta composición del ejercicio de aro.

- Estrategias de composición para la creación de un ejercicio de aro.

- Creación de una composición con los requisitos mínimos exigidos a nivel nacional e internacional.

8. Área: pelota:

Objetivos formativos:

- a. Analizar la técnica y metodología de enseñanza del aparato en el alto rendimiento.
- b. Saber las exigencias técnicas según normativa FIG actual.
- c. Distinguir los defectos de ejecución técnica, saber identificarlos, detectar sus causas y aplicar los métodos y medios para su corrección. en el alto rendimiento.
- d. Profundizar y analizar la tabla de la maestría del aparato para su aplicación en la realización de una composición.
- e. Crear una coreografía y su respectiva ficha de nivel nacional.

Contenidos:

- El perfeccionamiento de la técnica de aparato mediante la práctica de elementos de mayor complejidad técnica y creación de elementos.
- Profundización y análisis de las exigencias técnicas según normativa F.I.G. para la correcta composición del ejercicio de pelota.
- Estrategias de composición para la creación de un ejercicio de Pelota.
- Creación de una composición con los requisitos mínimos exigidos a nivel nacional e internacional.

9. Área: mazas:

Objetivos formativos:

- a. Analizar la técnica y metodología de enseñanza del aparato en el alto rendimiento.
- b. Saber las exigencias técnicas según normativa FIG actual.
- c. Distinguir los defectos de ejecución técnica, saber identificarlos, detectar sus causas y aplicar los métodos y medios para su corrección. en el alto rendimiento.
- d. Profundizar y analizar la tabla de la maestría del aparato para su aplicación en la realización de una composición.
- e. Crear una coreografía y su respectiva ficha de nivel nacional.

Contenidos:

- El perfeccionamiento de la técnica de aparato mediante la práctica de elementos de mayor complejidad técnica y creación de elementos.
- Profundización y análisis de las exigencias técnicas según normativa F.I.G. para la correcta composición del ejercicio de mazas.
- Estrategias de composición para la creación de un ejercicio de mazas.
- Creación de una composición con los requisitos mínimos exigidos a nivel nacional e internacional.

10. Área: cinta:

Objetivos formativos:

- a. Analizar la técnica y metodología de enseñanza del aparato en el alto rendimiento.
- b. Saber las exigencias técnicas según normativa FIG actual.
- c. Distinguir los defectos de ejecución técnica, saber identificarlos, detectar sus causas y aplicar los métodos y medios para su corrección. en el alto rendimiento.
- d. Profundizar y analizar la tabla de la maestría del aparato para su aplicación en la realización de una composición.
- e. Crear una coreografía y su respectiva ficha de nivel nacional.

Contenidos:

- El perfeccionamiento de la técnica de aparato mediante la práctica de elementos de mayor complejidad técnica y creación de elementos.
- Profundización y análisis de las exigencias técnicas según normativa F.I.G. para la correcta composición del ejercicio de cinta.
- Estrategias de composición para la creación de un ejercicio de cinta.
- Creación de una composición con los requisitos mínimos exigidos a nivel nacional e internacional.

11. Área: conjunto:

Objetivos formativos:

- a. Analizar las exigencias técnicas y coreográficas para la realización de un ejercicio de modalidad de conjunto en el alto rendimiento.
- b. Dominar las estrategias coreográficas para realizar un ejercicio de la modalidad de conjunto.
- c. Diseñar una composición de conjunto con aparatos mixtos con normativas vigentes.
- d. Crear la ficha de la creación coreografía del ejercicio mixto.

Contenidos:

- Estudio y análisis de valor de dificultad:
- Dificultades con intercambio, dificultad sin intercambio.
- Colaboraciones, riesgos y maestría.
- Estudio del valor artístico en la modalidad de conjunto.
- Estrategias coreográficas a la hora de crear de una composición de conjunto.
- Normativa y conceptos básicos para la creación de coreografías de aparatos mixtos.
- Realización de ficha de la creación coreográfica en un ejercicio mixto.

12. Área: reglamento:

Objetivos formativos:

- a. Conocer la reglamentación de la especialidad deportiva en los ejercicios de conjuntos.
- b. Identificar las exigencias técnicas de nivel nacional e internacional de los ejercicios de conjunto.
- c. Dominar la forma de puntuación en las competiciones nacionales e internacionales de ejercicios de conjunto.
- d. Profundizar y analizar las exigencias técnicas de los ejercicios individuales a nivel nacional e internacional.
- e. Saber compilar fichas de dificultad en los ejercicios individuales y de conjunto a nivel nacional e internacional.
- f. Conocer la Reglamentación Técnica de la Federación Internacional, así como todas las normas que regulan el acceso y la participación en competiciones de máximo nivel internacional.

Contenidos:

- Ejercicios de conjunto: generalidades.
- Gimnastas.
- Entrada.

- Aparato.
- Ejercicios de conjunto: dificultad (D).
  - Dificultades corporales.
  - Generalidades.
  - Valor de las dificultades.
  - Grupos corporales.
  - Tablas de las dificultades de intercambio.
  - Dificultad de aparato.
  - Generalidades.
  - Colaboración entre las gimnastas.
  - Maestría con y sin lanzamiento.
  - Riesgo.
  - Elementos pre acrobáticos.
- Ejercicios de conjunto: artístico:
  - Composición de base.
  - Música – generalidades.
  - Coreografía.
  - Generalidades.
  - Colaboración y relación entre las gimnastas.
  - Formaciones.
  - Elección de los elementos de aparato.
  - Elección de los elementos corporales.
- Normativa nacional de los campeonatos de conjunto y las novedades de la FIG (help desk) o cualquier modificación realizada después del último campeonato del mundo.
  - Normativa nacional e internacional de los campeonatos individuales y las novedades de la FIG o cualquier modificación realizada después del último campeonato del Mundo.
  - Fichas de dificultad: realización y compilación.
  - La reglamentación técnica (Technical Regulations) de la Federación Internacional de Gimnasia: parte general y parte específica de la gimnasia rítmica.

Periodo de prácticas.

Objetivos formativos:

- a. Aplicar en un contexto práctico los contenidos teóricos adquiridos durante el periodo formativo.
- b. Planificar el entrenamiento a largo, medio y corto plazo de los deportistas de gimnasia rítmica en la etapa de alto rendimiento.
- c. Programar y dirigir actividades de gimnasia rítmica en el transcurso de los itinerarios del alto rendimiento.
- d. Programar y dirigir a entrenadores y monitores a su cargo.
- e. Coordinar trabajo de especialistas en los entrenamientos y concentraciones de preparación de deportistas de tecnificación y alto rendimiento en gimnasia rítmica.
- f. Dirigir al deportista en su participación en actividades, competiciones y otros eventos nacionales.
- g. Colaborar en la dirección de deportistas durante la participación en actividades, competiciones y otros eventos internacionales o de alto nivel.
- h. Organizar, programar y dirigir concentraciones de deportistas de gimnasia rítmica.
- i. Organizar y gestionar competiciones y eventos propios del nivel de iniciación y tecnificación deportiva de gimnasia rítmica.
- j. Colaborar en la gestión y diseño de los eventos de alto rendimiento de gimnasia rítmica.



k. Demostrar comportamiento ético, habilidades personales de comunicación y trabajo en equipo.

l. Actuar con autonomía, iniciativa y responsabilidad en el puesto de trabajo

m. Aplicar el uso de las TIC en el entrenamiento y competición de la gimnasia rítmica.

Actividades:

- Desarrollo de una planificación deportiva anual para entrenamientos en la etapa de alto rendimiento de gimnasia rítmica.

- Organización y dirección de sesiones de entrenamiento de alto rendimiento aplicando los medios y métodos específicos.

- Programación y coordinación del trabajo de entrenadores y monitores a su cargo.

- Coordinación del trabajo del equipo de especialistas en los entrenamientos y concentraciones con deportistas de tecnificación y alto rendimiento.

- Dirección de los deportistas en su participación en competiciones y otros eventos de ámbito nacional.

- Colaboración en la dirección de deportistas o equipos durante la participación de actividades, competiciones y otros eventos internacionales o de alto nivel de gimnasia rítmica.

- Organización, programación y dirección de concentraciones.

- Participación en la organización y gestión de eventos y competiciones de iniciación y tecnificación de gimnasia rítmica.

- Colaboración en el diseño y gestión de eventos de alto rendimiento de gimnasia rítmica.

- Utilización de nuevas tecnologías aplicadas al entrenamiento y competición de gimnasia rítmica.

#### **Gimnasia Trampolín: Nivel I: PF-112GITR01**

Requisitos de carácter específico.

Estructura de la prueba.

Doble minitramp: realización de los siguientes elementos con un máximo de 90 ° de rotación transversal:

- Bote estirado.
- Salto agrupado.
- Carpa abierta.
- Carpa cerrada.
- 1/2 giro.

- Trampolín: realización de los siguientes elementos con un máximo de 90 ° de rotación transversal:

- Bote estirado.
- Salto agrupado.
- Carpa abierta.
- Carpa cerrada.
- Caída ha sentado y recuperación a pie.
- Caída a espalda y recuperación a pie.
- Caída a pecho y recuperación a pie.
- 1/2 giro.
- 1/2 giro con caída ha sentado.
- 1/2 giro con caída a pecho.
- 1/2 giro con caída a espalda.

- Tumbling: realización de los siguientes ejercicios:
- Rueda lateral.
- Rondada.
- Volteretas hacia adelante y hacia atrás.
- Giros longitudinales (medio giro y giro entero).

Criterio de evaluación:

- Ser capaces de utilizar los tres aparatos de la gimnasia en trampolín (trampolín, doble minitramp y tumbling) y realizar elementos sin rotación transversal con seguridad.
- Realizar con altura o velocidad suficiente, ejecución correcta y recepción adecuada cada uno de los elementos solicitados.

Espacios y equipamientos:

Sala de entrenamiento con:

- Trampolín.
- Doble minitramp.
- Pista de tumbling o pista de suelo de gimnasia artística o tira de 10 metros de colchonetas de 2x1x 0,05m.

Bloque específico.

1. Área: trampolín:

Objetivos formativos:

- a. Describir la técnica de los elementos básicos de trampolín.
- b. Identificar en los elementos básicos mediante sus componentes de rotación transversal y longitudinal.
- c. Describir y emplear las progresiones técnicas, pedagógicas y metodológicas que posibilitan el aprendizaje de los elementos básicos de trampolín.
- d. Identificar los errores más habituales relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección.
- e. Emplear la terminología específica de la modalidad deportiva.
- f. Diseñar ejercicios con la combinación de elementos básicos.

Contenidos:

- Elementos básicos:
  - Elementos sin rotación.
  - Elementos sin rotación transversal y con rotación longitudinal.
  - Elementos con rotación transversal entre 90° y 630° hacia adelante y hacia atrás, sin rotación longitudinal.
  - Elementos con rotación transversal máxima de 360°, hacia adelante y hacia atrás, con un máximo de 360° de rotación longitudinal.
- Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos básicos.
  - Los errores más frecuentes en el nivel de iniciación y las tareas específicas de corrección.
  - Sistemas y métodos para la enseñanza de ejercicios completos con elementos básicos.
  - Elementos técnicos específicos incluidos en las normativas escolares, autonómicas y de promoción deportiva.

## 2. Área: doble minitramp:

### Objetivos formativos:

- a. Describir la técnica de los elementos básicos de doble minitramp.
- b. Identificar en las diversas fases de un ejercicio de nivel básico de doble minitramp.
- c. Diferenciar las necesidades técnicas para la ejecución de cada elemento en las tres zonas del doble minitramp.
- d. Descubrir las funciones del doble minitramp como recurso de apoyo en el conjunto del proceso formativo.
- e. Identificar los errores más habituales relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección.
- f. Detectar los defectos de ejecución técnica, conocer sus causas y aplicar los métodos y medios para su corrección.
- g. Emplear la terminología específica de la modalidad deportiva.
- h. Diseñar ejercicios con la combinación de elementos básicos.

### Contenidos:

- Técnica de carrera: fase de aproximación y fase de batida.
- Elementos de iniciación deportiva que se pueden utilizar en las zonas de entrada, de spotter y de salida del doble minitramp.
- Técnica en el aire.
- Técnica de recepción.
- Realización de ejercicios completos de nivel básico.
- Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos básicos de doble minitramp.
- Sistemas y métodos para la enseñanza de ejercicios completos con elementos básicos. Los errores más frecuentes en el nivel de iniciación y las tareas específicas de corrección.
- Elementos técnicos específicos incluidos en las normativas escolares y autonómicas.

## 3. Área: minitramp:

### Objetivos formativos:

- a. Describir la técnica de los elementos básicos de minitramp.
- b. Identificar e incidir técnicamente en las fases principales de un ejercicio de minitramp.
- c. Descubrir las funciones del minitramp como un recurso de apoyo para el conjunto del proceso formativo de la gimnasia en trampolín, y como un recurso educativo.
- d. Describir y emplear las progresiones técnicas, pedagógicas y metodológicas que posibilitan el aprendizaje de los elementos básicos del minitramp.
- e. Identificar los errores más habituales relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección.
- f. Emplear la terminología específica de la modalidad deportiva.
- g. Diseñar ejercicios con la combinación de elementos básicos.

### Contenidos:

- Técnica de carrera: aproximación y batida.
- Elementos sin rotación transversal, con y sin rotación longitudinal.
- Elementos, hacia adelante, con una rotación transversal y longitudinal máxima de 360°.
- Técnica de recepción.
- Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos básicos de minitramp.

- Sistemas y métodos para la enseñanza de ejercicios completos con elementos básicos.
- Los errores más frecuentes en el nivel de iniciación y las tareas específicas de corrección.
- Elementos técnicos específicos incluidos en las normativas escolares y autonómicas.

#### 4. Área: tumbling:

##### Objetivos formativos:

- a. Describir la técnica de los elementos básicos de tumbling.
- b. Identificar la utilidad de los elementos de tumbling en el conjunto de la actividad gimnástica en trampolín.
- c. Describir y emplear las progresiones técnicas, pedagógicas y metodológicas que posibilitan el aprendizaje de los elementos básicos del tumbling.
- d. Identificar los errores más habituales relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección.
- e. Emplear la terminología específica de la modalidad deportiva.
- f. Diseñar ejercicios con la combinación de elementos básicos.

##### Contenidos:

- Elementos básicos de aprendizaje.
- Elementos con un máximo de 360° de rotación transversal, con y sin apoyo de manos, sin rotación longitudinal.
- Técnica de carrera: aproximación y batida.
- Técnica de recepción.
- Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos básicos de tumbling.
- Sistemas y métodos para la enseñanza de ejercicios completos con elementos básicos.
- Los errores más frecuentes en el nivel de iniciación y las tareas específicas de corrección.
- Elementos técnicos específicos incluidos en las normativas escolares y autonómicas.

#### 5. Área: ballet:

##### Objetivos formativos:

- a. Describir la colocación del cuerpo y las diferentes posiciones de brazos y piernas.
- b. Identificar los errores más habituales relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección.
- c. Emplear la terminología específica de la modalidad deportiva.
- d. Elaborar secuencias de aprendizaje correctas atendiendo a las características del grupo.

##### Contenidos:

- Colocación del cuerpo, brazos y piernas. Técnica de ejecución, detección y corrección de errores.
- Barra de iniciación.
- Trabajo de barra en el suelo y dos manos en la barra.
- Utilización del soporte musical en las clases de ballet.

6. Área: biomecánica aplicada: técnica corporal:

Objetivos formativos:

- a. Aprender los principios elementales de biomecánica.
- b. Percibir la utilidad de una aplicación correcta de la biomecánica al conjunto del trampolín.
- c. Identificar la corrección postural del gimnasta.

Contenidos:

- Control del centro de gravedad.
- Técnica corporal: cabeza, brazos, tronco, piernas.
- El apoyo sobre los aparatos de trampolín.
- La cadencia y el ritmo de salto.
- Análisis de las posiciones básicas en trampolín.

7. Área: reglamento:

Objetivos formativos:

- a. Adquirir los elementos técnicos básicos mediante el sistema de identificación numérico.
- b. Diseñar ejercicios completos que se ajusten a las normativas de competición.
- c. Describir las normativas y la forma de puntuación en las competiciones a nivel escolar, autonómico y de base en el ámbito de gimnasia trampolín.
- d. Identificar las normas y reglas básicas de comportamiento, tanto del técnico como del gimnasta en una competición de iniciación deportiva.

Contenidos:

- Generalidades del código de puntuación (concursos y programa, jurado, atuendo, disciplina).
- El sistema numérico de identificación de elementos.
- Normativas de competición para categorías inferiores: competiciones escolares, de iniciación, promoción, base y autonómicas.

8. Área: didáctica del acondicionamiento físico específico:

Objetivos formativos:

- a. Describir ejercicios para el desarrollo de capacidades físicas básicas y coordinativas, de forma general, aplicados a las sesiones de iniciación a gimnasia trampolín.
- b. Identificar los elementos y la forma de organizar la programación.
- c. Concretar la sesión de iniciación en gimnasia trampolín a partir de la programación de referencia.
- d. Dirigir un calentamiento en la etapa de iniciación a la gimnasia trampolín.
- e. Describir sistemas para el control del estado de forma del gimnasta.

Contenidos:

- Ejercicios de desarrollo de las capacidades físicas básicas en las etapas de iniciación a la gimnasia trampolín.
- El calentamiento general y específico en la etapa de iniciación de la gimnasia trampolín.
- La sesión de trabajo a partir de la programación de referencia.
- El desarrollo las capacidades físicas básicas con control del estado de forma del gimnasta.

9. Área: seguridad e higiene en la enseñanza de gimnasia trampolín:

Objetivos formativos:

- a. Identificar las normas y medidas higiénicas fundamentales en el entrenamiento de trampolín.
- b. Reconocer las condiciones de seguridad en la práctica del trampolín.
- c. Interpretar la normativa de seguridad en la sala de entrenamiento.
- d. Establecer una serie de ejercicios para prevenir las lesiones más frecuentes.

Contenidos:

- Medidas de higiene específicas en la sala de entrenamiento de trampolín.
- Elementos de seguridad y de protección generales en la sala de trampolín.
- Seguridad específica en los diferentes aparatos.
- Vigilancia específica en los diferentes aparatos.
- Prevención de lesiones frecuentes.

10. Área: administración, gestión y desarrollo profesional:

Objetivos formativos:

- a. Identificar los órganos de administración y gestión a nivel local, provincial y autonómico con los que realizar trámites administrativos fundamentales en su desempeño profesional.
- b. Realizar trámites administrativos básicos concernientes a la tramitación de licencias e inscripciones a competiciones de ámbito local, provincial o autonómico.
- c. Acompañar a los deportistas en la competición, describiendo las características de las mismas y valorando el comportamiento técnico-táctico más adecuado.

Contenidos:

- Órganos de administración y gestión a nivel local, provincial y autonómico relacionados con las disciplinas gimnásticas.
- Trámites administrativos básicos: tramitación de licencias deportivas escolares y federativas.
- Tramitación de inscripciones a nivel local, provincial o autonómico.
- La actuación del entrenador de nivel I durante las competiciones de nivel básico.

Periodo de prácticas.

Objetivos formativos:

- a. Aplicar en un contexto práctico los contenidos teóricos adquiridos durante el periodo formativo.
- b. Concretar y dirigir sesiones de iniciación deportiva de gimnasia trampolín.
- c. Colaborar en el desarrollo de actividades de la iniciación deportiva de gimnasia trampolín.
- d. Demostrar comportamiento ético, habilidades personales de comunicación y trabajo en equipo.
- e. Actuar con autonomía, iniciativa y responsabilidad en el puesto de trabajo.
- f. Acompañar al deportista en competiciones de iniciación.

Actividades:

- Diseñar y dirigir sesiones de iniciación bajo la supervisión y seguimiento de un técnico de nivel superior y la programación de referencia.
- Concretar sesiones y trabajar con la programación de referencia proporcionada por el técnico de nivel superior.

- Vigilancia directa de gimnastas.
- Bajo la supervisión de un técnico de nivel superior, actuar como entrenador en las competiciones de iniciación.
- Atender a los deportistas y alumnos, recibéndoles, informándoles, orientándoles.
- Supervisar el estado y funcionamiento de los materiales.

### **Gimnasia Trampolín: Nivel II: PF-212GITR01**

Bloque específico.

#### 1. Área: trampolín:

Objetivos formativos:

- a. Describir la técnica de elementos de dificultad en trampolín.
- b. Establecer las conexiones técnicas que existen en la enseñanza y el aprendizaje de elementos de nivel básico y de nivel intermedio.
- c. Identificar e incidir técnicamente en los elementos básicos mediante sus componentes de rotación transversal y longitudinal.
- d. Analizar y emplear las progresiones técnicas, pedagógicas y metodológicas que posibilitan el aprendizaje de los elementos de dificultad en la etapa de tecnificación deportiva.
- e. Identificar los defectos de ejecución técnica, sus causas y aplicar los métodos y medios para su corrección.
- f. Utilizar la terminología específica de la modalidad deportiva, tanto a nivel estatal.
- g. Diseñar ejercicios completos que responden a las exigencias que establezcan los correspondientes organismos nacionales.

Contenidos:

- Todos los elementos con una rotación transversal entre 360° y 720°, hacia adelante y hacia atrás, con una rotación longitudinal máxima de 540°.
- Técnicas y recursos pedagógicos para enseñar los elementos de dificultad en la etapa de tecnificación deportiva.
- El encadenamiento de elementos de nivel intermedio y su integración en ejercicios completos de trampolín.
- Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos de dificultad en la etapa de tecnificación deportiva en gimnasia trampolín.
- Sistemas y métodos para la enseñanza de ejercicios completos con elementos de dificultad en la etapa de tecnificación deportiva de gimnasia trampolín.
- Los errores más frecuentes en el nivel de tecnificación y las tareas específicas de corrección.
- Elementos técnicos específicos incluidos en las normativas de nivel estatal en gimnasia trampolín.

#### 2. Área: doble minitramp:

Objetivos formativos:

- a. Describir la técnica de elementos de dificultad de doble minitramp.
- b. Identificar e incidir técnicamente en las diversas fases de un ejercicio en la etapa de tecnificación deportiva de doble minitramp.
- c. Diferenciar las necesidades técnicas para la ejecución en la etapa de tecnificación deportiva de en las tres zonas del doble minitramp.
- d. Descubrir las funciones del doble minitramp como recurso de apoyo en el proceso global de aprendizaje de gimnastas de gimnasia trampolín.
- e. Analizar y emplear las progresiones técnicas, pedagógicas y metodológicas que posibilitan el aprendizaje de elementos complejos en doble minitramp.

f. Identificar los defectos de ejecución técnica, sus causas y aplicar los métodos y medios para su corrección.

g. Ser capaz de diseñar pases completos y conjuntos de pases de competición, mediante la combinación de elementos de doble minitramp de dificultad en la etapa de tecnificación deportiva de doble minitramp.

Contenidos:

- Todos los elementos con una rotación transversal de 360° y de 720°, hacia adelante y hacia atrás, con una rotación longitudinal máxima de 540°.
- El ajuste de la fase de carrera a las diversas necesidades de un pase de doble minitramp.
- Conexión de elementos de dificultad en la etapa de tecnificación deportiva de doble minitramp.
- Diferencias entre la realización de elementos de dificultad en cada una de las tres zonas del doble minitramp en la etapa de tecnificación deportiva.
- La técnica de recepción de elementos de dificultad en un pase de doble minitramp en la etapa de tecnificación deportiva.
- Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos de dificultad en el doble minitramp en la etapa de tecnificación deportiva.
- Sistemas y métodos para la enseñanza de ejercicios completos con elementos de dificultad en el doble minitramp en la etapa de tecnificación deportiva.
- Los errores más frecuentes en el nivel de tecnificación y las tareas específicas de corrección.
- Requisitos específicos incluidos en las normativas de nivel estatal en el doble minitramp.
- Elementos técnicos específicos incluidos en las normativas de nivel estatal en gimnasia trampolín.

3. Área: tumbling:

Objetivos formativos:

- a. Describir la técnica de elementos de dificultad de tumbling.
- b. Identificar e incidir técnicamente en las diversas fases de un ejercicio en la etapa de tecnificación deportiva de tumbling.
- c. Descubrir las potencialidades del tumbling como un recurso de apoyo en el proceso de formación de gimnastas de trampolín.
- d. Analizar y emplear las progresiones técnicas, pedagógicas y metodológicas que posibilitan el aprendizaje de elementos complejos en tumbling.
- e. Identificar los defectos de ejecución técnica, sus causas y aplicar los métodos y medios para su corrección.
- f. Ser capaz de diseñar pases completos y conjuntos de pases de competición, mediante la combinación de elementos de tumbling de dificultad en la etapa de tecnificación deportiva.

Contenidos:

- Elementos de 360° de rotación transversal, con rotación longitudinal entre 180° y 720°.
- Elementos de 720° de rotación transversal, sin rotación longitudinal.
- La fase de carrera en función de las necesidades de un pase de tumbling.
- Conexión de elementos de dificultad en tumbling en la etapa de tecnificación deportiva.
- Diferencias entre la realización de elementos de dificultad en el medio de un pase de tumbling y como último elemento en la etapa de tecnificación deportiva.
- La técnica de recepción de elementos de dificultad en un pase de tumbling en la etapa de tecnificación deportiva.



- Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos de dificultad en tumbling en la etapa de tecnificación deportiva.
- Los errores más frecuentes en el nivel de tecnificación y las tareas específicas de corrección.
- Sistemas y métodos para la enseñanza de ejercicios completos con elementos de dificultad en tumbling en la etapa de tecnificación deportiva.
- Elementos técnicos específicos incluidos en las normativas de nivel estatal en gimnasia trampolín.

#### 4. Área: ballet:

##### Objetivos formativos:

- a. Diseñar tareas de entrenamiento dirigidas al trabajo y logro del perfeccionamiento técnico de los elementos del ballet clásico.
- b. Valorar la ejecución técnica en los ejercicios de ballet.
- c. Adaptar los elementos del ballet clásico al entrenamiento de la gimnasia trampolín.
- d. Identificar los errores más habituales relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección.
- e. Elaborar tareas de entrenamiento y mejora de la capacidad de expresión a través del movimiento.
- f. Realizar secuencias de aprendizaje correctas atendiendo a las características del grupo.

##### Contenidos:

- Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje y perfeccionamiento técnico de los elementos del ballet clásico:
  - Barra de ballet a 1 mano. Movimientos técnicos específicos y su adaptación para el entrenamiento de la gimnasia en trampolín.
  - Ejercicios en el centro (adaggio, tendus, giros, pequeños saltos, grandes saltos) y su adaptación para el entrenamiento de la gimnasia en trampolín.
  - Trabajo de ballet en suelo: ballet clásico, danza contemporánea (movimientos básicos).
- Utilización del soporte musical en las clases de ballet y su relación con la expresión corporal (dimensión creativa).
- Los errores más frecuentes en el nivel de tecnificación y las tareas específicas de corrección.
- Coordinación de movimientos complejos.

#### 5. Área: biomecánica aplicada al trampolín:

##### Objetivos formativos:

- a. Aplicar los principios de biomecánica en la etapa de tecnificación deportiva de gimnasia trampolín.
- b. Identificar los errores biomecánicos y establecer los vínculos con las correcciones técnicas oportunas.
- c. Ajustar los consejos a cada una de las disciplinas de gimnasia trampolín.

##### Contenidos:

- Fuerza y aceleración aplicada a la gimnasia trampolín.
- Peso, inercia y momentum aplicados a gimnasia trampolín.
- Aplicación de las leyes de Newton a gimnasia trampolín.

- Particularidades específicas de cada disciplina: trampolín, doble minitramp y, tumbling.

6. Área: reglamento:

Objetivos formativos:

a. Identificar oralmente todos los elementos técnicos de dificultad en situación de visionado directo y grabado.

b. Relacionar cada elemento técnico de dificultad con su correspondiente número o símbolo de identificación.

c. Analizar las normativas técnicas y la forma de puntuación en las competiciones a nivel estatal en gimnasia trampolín.

d. Ser capaz de diseñar ejercicios completos que se ajusten a los requisitos que establecen las normativas de competición de nivel estatal.

e. Dominar el Reglamento General de Competiciones, así como el resto de normas que rigen una competición estatal de gimnasia trampolín.

Contenidos:

- La aplicación del sistema numérico de identificación a los elementos incluidos en los programas de tecnificación deportiva.

- El cálculo del valor de dificultad de los elementos en trampolín.

- La puntuación individual y por equipos en las competiciones de trampolín.

- Penalizaciones por defectos técnicos de ejecución en ejercicios de tecnificación deportiva.

- Requisitos técnicos que establece la normativa RFEG para las diversas categorías de competición.

- Normativas de competición de nivel estatal.

7. Área: entrenamiento específico

Objetivos formativos:

a. Elaborar una secuencia de entrenamiento de las capacidades físicas básicas en la etapa de en la etapa de tecnificación deportiva.

b. Concretar sesiones de especialización en gimnasia trampolín a partir de la programación de referencia.

c. Diseñar una planificación de la temporada en la etapa de tecnificación deportiva de gimnasia trampolín.

d. Establecer un protocolo de valoración de las capacidades físicas básicas para controlar el estado de forma del gimnasta.

Contenidos:

- Entrenamiento específico de las capacidades físicas en la etapa de tecnificación deportiva: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

- Diseño de ejercicios de preparación física específica para satisfacer las exigencias de la modalidad deportiva.

- Planificación y periodización del entrenamiento en el ámbito de la tecnificación deportiva.

- Valoración y control de las capacidades físicas en el ámbito de la especialización deportiva.



Periodo de prácticas.

Objetivos formativos:

- a. Aplicar en un contexto práctico los contenidos teóricos adquiridos durante el periodo formativo.
- b. Concretar y dirigir sesiones de tecnificación deportiva de gimnasia en trampolín.
- c. Colaborar en el desarrollo de actividades de tecnificación deportiva de gimnasia en trampolín.
- d. Acompañar al deportista en competiciones nacionales.
- e. Iniciar en la práctica de la gimnasia en trampolín a personas con discapacidad.
- f. Demostrar comportamiento ético, habilidades personales de comunicación y trabajo en equipo.
- g. Actuar con autonomía, iniciativa y responsabilidad en el puesto de trabajo.

Actividades:

- Desarrollo de una planificación deportiva anual para entrenamientos en la etapa de tecnificación deportiva de gimnasia en trampolín.
- Organizar y dirigir sesiones de perfeccionamiento técnico bajo la supervisión y seguimiento de un técnico de nivel superior y la programación de referencia.
- Bajo la supervisión de un técnico de nivel superior, dirigir a los deportistas en su participación en competiciones y otros eventos de ámbito nacional.
- Organizar sesiones de iniciación deportiva para personas con discapacidad.
- Atender a los deportistas recibiendo, informando, orientando.
- Supervisar el estado y funcionamiento de los materiales.
- Controlar la seguridad en la práctica de la tecnificación deportiva de gimnasia en trampolín, supervisando instalaciones y medios utilizados.

### **Gimnasia Trampolín: Nivel III. PF-312GITR01**

Bloque específico.

1. Área: trampolín:

Objetivos formativos:

- a. Analizar las diversas técnicas disponibles para realizar elementos de dificultad máxima en trampolín.
- b. Establecer las conexiones técnicas que existen en la enseñanza y el aprendizaje de elementos de nivel intermedio y de alto rendimiento.
- c. Identificar e incidir técnicamente en los elementos de máxima dificultad mediante sus componentes de rotación transversal y longitudinal.
- d. Identificar y emplear las progresiones técnicas, pedagógicas y metodológicas que posibilitan el aprendizaje de los elementos de máxima dificultad en trampolín.
- e. Diseñar una programación de adquisición de elementos técnicos, tomando en consideración las diferentes etapas de formación de cada gimnasta.
- f. Detectar los defectos de ejecución técnica, analizar sus causas y aplicar los métodos y medios para su corrección.
- g. Emplear la terminología específica de la modalidad deportiva a nivel internacional.
- h. Diseñar ejercicios completos que responden a las exigencias que establezcan los correspondientes organismos internacionales.

Contenidos:

- Todos los elementos con más de 720° de rotación transversal, hacia adelante y hacia atrás.

- Todos los elementos desde 360° hasta 1440° de rotación transversal, hacia adelante y hacia atrás, incluyendo rotación longitudinal desde 720° hasta 1440°.
- Encadenamiento de elementos de máxima dificultad en ejercicios completos de competición de trampolín.
- Técnicas y recursos pedagógicos para enseñar los elementos de máxima dificultad que se incluyen en la formación de alto rendimiento en trampolín
- Sistemas y métodos para la enseñanza de ejercicios completos con elementos de dificultad máxima en trampolín.
- La evolución del gimnasta y el desarrollo de sus habilidades técnicas, desde la etapa de iniciación hasta la fase de alto rendimiento deportivo.
- Los errores más frecuentes en el nivel de iniciación y el diseño de tareas específicas de corrección.
- Requisitos técnicos específicos establecidos en las normativas y reglamentos de nivel internacional.

## 2. Área: doble minitramp:

### Objetivos formativos:

- a. Describir la técnica de elementos de máxima dificultad en doble minitramp
- b. Identificar e incidir técnicamente en las diversas fases de un ejercicio de doble minitramp de alto rendimiento.
- c. Diferenciar las necesidades técnicas para la ejecución de elementos de dificultad máxima en las tres zonas del doble minitramp.
- d. Analizar y aplicar las progresiones técnicas, pedagógicas y metodológicas que posibilitan el entrenamiento de alto rendimiento en doble minitramp.
- e. Detectar defectos de ejecución técnica, Analizar sus causas y aplicar los métodos y medios para su corrección en cualquier momento de un pase de doble minitramp.
- f. Diseñar pases completos y conjuntos de pases de competición válidos para un torneo de máximo nivel internacional.

### Contenidos:

- Todos los elementos con más de 720° de rotación transversal, hacia adelante y hacia atrás.
- Todos los elementos desde 360° hasta 1440° de rotación transversal, hacia adelante y hacia atrás, incluyendo rotación longitudinal desde 720° hasta 1440°.
- La fase de carrera en pases de doble minitramp de alto rendimiento.
- Conexión de elementos de dificultad máxima en doble minitramp.
- Diferencias entre la realización de elementos de dificultad máxima en cada una de las tres zonas del doble minitramp.
- La fase de recepción de elementos de dificultad máxima en un pase de doble minitramp.
- Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de elementos de dificultad máxima en doble minitramp.
- Sistemas y métodos para la enseñanza de ejercicios completos con elementos de dificultad máxima en doble minitramp.
- Los errores más frecuentes en el nivel de iniciación y el diseño de tareas específicas de corrección.
- La evolución del gimnasta y el desarrollo de sus habilidades técnicas, desde la etapa de iniciación hasta la fase de alto rendimiento deportivo.
- Requisitos establecidos en las normativas y reglamentos internacionales.

## 3. Área: tumbling:

### Objetivos formativos:

- a. Describir la técnica de elementos de máxima dificultad en tumbling.

- b. Identificar e incidir técnicamente en las diversas fases de un ejercicio de nivel avanzado de tumbling.
- c. Diferenciar las necesidades técnicas para la ejecución de elementos de dificultad avanzada como elementos intermedios o finales en un pase de tumbling.
- d. Descubrir las potencialidades del tumbling como un recurso de apoyo en el proceso de formación de gimnastas de trampolín.
- e. Analizar y emplear las progresiones técnicas, pedagógicas y metodológicas que posibilitan el aprendizaje de elementos complejos en tumbling.
- f. Identificar los defectos de ejecución técnica, analizar sus causas y aplicar los métodos y medios para su corrección.
- g. Diseñar pases completos y conjuntos de pases de competición, mediante la combinación de elementos de dificultad avanzada.

#### Contenidos:

- Todos los elementos con más de 720° de rotación transversal, hacia adelante y hacia atrás.
- Todos los elementos desde 360° hasta 1440° de rotación transversal, hacia adelante y hacia atrás, incluyendo rotación longitudinal desde 720° hasta 1440°.
- La fase de carrera en pases de tumbling de alto rendimiento.
- Conexión de elementos de dificultad máxima en tumbling.
- La fase de recepción y de aterrizaje en los elementos de dificultad máxima en un pase de tumbling.
- Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de elementos de dificultad máxima en tumbling.
- Sistemas y métodos para la enseñanza de ejercicios completos con elementos de dificultad máxima en tumbling.
- Los errores más frecuentes en el nivel de iniciación y el diseño de tareas específicas de corrección.
- La evolución del gimnasta y el desarrollo de sus habilidades técnicas, desde la etapa de iniciación hasta la fase de alto rendimiento deportivo.
- Requisitos establecidos en las normativas y reglamentos internacionales.

#### 4. Área: biomecánica aplicada al trampolín:

##### Objetivos formativos:

- a. Identificar los principales conceptos de la biomecánica en el entrenamiento de alto rendimiento en trampolín.
- b. Identificar los errores biomecánicos de un elemento o ejercicio, y arbitrar las correcciones técnicas oportunas.
- c. Ajustar los consejos a cada una de las disciplinas de la gimnasia en trampolín, teniendo en cuenta las singularidades de cada una de ellas.
- d. Traducir los términos biomecánicos al lenguaje técnico común.

##### Contenidos:

- Fuerza, trabajo y energía aplicada a la gimnasia en trampolín.
- Velocidad inicial y angular aplicada a la gimnasia en trampolín.
- Las fuerzas de torque y las técnicas de giro en la gimnasia en trampolín
- La aplicación de las leyes de Newton a la gimnasia en trampolín de alto rendimiento.
- Los errores más frecuentes en el nivel de iniciación y el diseño de tareas específicas de corrección.
- Particularidades específicas de cada disciplina: trampolín, doble minitramp y tumbling.

5. Área: tecnologías aplicadas al entrenamiento de gimnasia trampolín:

Objetivos formativos:

- a. Manejar las herramientas informáticas y los medios audiovisuales que se pueden utilizar en el entrenamiento de gimnasia en trampolín.
- b. Identificar recursos de apoyo, presenciales y en línea, para mejorar el entrenamiento de la gimnasia.
- c. Aplicar las nuevas tecnologías a las sesiones de entrenamiento y a la planificación deportiva de alto rendimiento.

Contenidos:

- Tecnologías multimedia aplicadas al entrenamiento de la gimnasia en trampolín.
- Medios audiovisuales de apoyo para el entrenamiento en la gimnasia en trampolín.
- Recursos tecnológicos para la medición de aspectos clave de la gimnasia en trampolín: tiempo de vuelo, sincronización.
- Aplicación de las nuevas tecnologías al entrenamiento de gimnasia en trampolín de alto rendimiento.
- Recursos en la red para la mejora de nuestro desempeño como entrenadores de gimnasia en trampolín.

6. Área: entrenamiento específico:

Objetivos formativos:

- a. Diseñar una planificación de una temporada y de un ciclo olímpico completo en la etapa de alto rendimiento en gimnasia en trampolín.
- b. Concretar y dirigir ciclos y sesiones de entrenamiento de la condición física del deportista de gimnasia en trampolín de alto rendimiento.
- c. Identificar las necesidades ergogénicas y ergonutricionales en el entrenamiento y competición del deportista de alto nivel de gimnasia en trampolín.
- d. Analizar las demandas específicas del deportista de alto nivel de trampolín aplicando procedimientos para la elaboración de dietas.
- e. Establecer un protocolo de valoración de las capacidades físicas y controlar el estado de forma del gimnasta de alto rendimiento en gimnasia en trampolín.

Contenidos:

- Planificación y periodización del entrenamiento en el alto rendimiento. Planificación contemporánea (ATR).
- Planificación de una temporada plurianual, tomando un ciclo olímpico como referencia.
- Entrenamiento específico de las capacidades físicas en las etapas de alto rendimiento: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
- Valoración y control de las necesidades ergogénicas y ergonutricionales del deportista en el ámbito del entrenamiento y de la competición.
- Elaboración de dietas aplicadas a las demandas específicas del deportista de alto nivel de gimnasia en trampolín.
- Valoración y control de las capacidades físicas en el ámbito del alto rendimiento deportivo.

7. Área: administración, gestión y desarrollo profesional:

Objetivos formativos:

- a. Detallar las actuaciones y competencias específicas del entrenador de nivel III en gimnasia en trampolín.

- b. Programar y coordinar a los entrenadores y monitores a su cargo.
- c. Dirigir y coordinar equipos de especialistas que el entrenador de III nivel pueda tener a su cargo, tanto en entrenamientos como en concentraciones de preparación de deportistas de tecnificación y alto rendimiento.
- d. Dirigir, coordinar y programar concentraciones de deportistas de gimnasia en trampolín.
- e. Dominar y realizar los trámites para la organización y gestión de competiciones y eventos propios a nivel de iniciación y tecnificación en gimnasia en trampolín.
- f. Identificar los órganos de administración y gestión a nivel internacional con los que realizar trámites administrativos fundamentales en su desempeño profesional.
- g. Descubrir las normas de protocolo institucional nacional e internacional para competiciones y otros eventos.
- h. Colaborar en el diseño, gestión y trámites administrativos concernientes a eventos y competiciones de alto rendimiento.
- i. Analizar la normativa, los protocolos y trámites nivel internacional para el control del dopaje en gimnasia en trampolín.

Contenidos:

- Competencias específicas del entrenador de III nivel en gimnasia trampolín: funciones, responsabilidades, actuaciones en competiciones nacionales e internacionales.
- Trabajo en equipo: coordinación de entrenadores, monitores y técnicos especialistas integrantes del equipo de trabajo en el entrenamiento y concentraciones de preparación de los deportistas de tecnificación y alto rendimiento de gimnasia trampolín.
- Organización, programación y coordinación de concentraciones.
- Trámites para organizar y gestionar competiciones y eventos de gimnasia en trampolín dentro del alto rendimiento.
- Órganos de administración y gestión a nivel internacional.
- Normas de protocolo institucional, ceremonias de inauguración, clausura y premiación, precedencias institucionales.
- Cronogramas y áreas en la organización y gestión de eventos deportivos.
- Trámites administrativos: participación e inscripciones en competiciones y otros eventos de nivel internacional.
- Normativa internacional sobre el control del dopaje en gimnasia en trampolín.
- Trámites y protocolos para el control del dopaje en competiciones de ámbito internacional de gimnasia en trampolín.

8. Área: psicología aplicada al trampolín

Objetivos formativos:

- a. Identificar los aspectos psicológicos que afectan al rendimiento del deportista de alto nivel de gimnasia en trampolín.
- b. Aplicar protocolos de trabajo psicológico en el entrenamiento y competición del deportista de alto nivel de gimnasia en trampolín.
- c. Adquirir las principales técnicas psicológicas que se emplean en la práctica deportiva de elite de la gimnasia en trampolín.
- d. Analizar los principios y algunas posibles soluciones para superar el síndrome de elemento perdido («lost skill syndrome»).

Contenidos:

- Valoración y control del funcionamiento psicológico del deportista de alto nivel de gimnasia en trampolín.
- Técnicas específicas de trabajo psicológico con el deportista de alto nivel de gimnasia en trampolín.
- La visualización interna y externa de los ejercicios de trampolín.



- La preparación psicológica del gimnasta antes, durante y después una competición.
- La gestión del grupo de trabajo: capacidades individuales y capacidades grupales.
- El síndrome del elemento perdido («lost skill») y posibles soluciones prácticas.

9. Área: ballet:

Objetivos formativos:

- a. Aplicar de las nuevas tendencias en ballet dirigidas al trabajo del perfeccionamiento técnico.
- b. Elaborar secuencias de aprendizaje correctas, que atiendan a las características del grupo así como a especificaciones individuales.
- c. Valorar la ejecución técnica en los ejercicios de ballet y saber aplicar las tareas específicas en la corrección de errores.
- d. Elaborar tareas de entrenamiento para mejorar de la capacidad de control corporal a través del movimiento.
- e. Valorar y analizar los nuevos recursos del movimiento a través de la danza aplicados a la gimnasia en trampolín.

Contenidos:

- Diferentes técnicas de danza aplicadas al trabajo de perfeccionamiento técnico y de alto rendimiento en gimnasia en trampolín.
- Ejercicios de ballet y danza adaptados a la técnica específica de la gimnasia en trampolín y orientadas hacia el alto rendimiento.
- Diseño y dirección de una sesión de ballet o danza específica orientada al alto rendimiento en gimnasia en trampolín.
- Ejercicios en el suelo, en la barra, y en el centro.
- Adaptaciones individuales con ejercicios de ballet y danza para el refuerzo del control de la posición corporal en gimnasia en trampolín.

10. Área: reglamento:

Objetivos formativos:

- a. Identificar todos los elementos técnicos incluidos en el código internacional de puntuación, tanto en situación de visionado directo como grabado.
- b. Analizar cada uno de los símbolos asociados a cada elemento de la gimnasia en trampolín.
- c. Indicar los motivos de penalización por cuestiones técnicas en las competiciones de alto rendimiento deportivo en la gimnasia en trampolín.
- d. Ser capaz de diseñar ejercicios completos que se ajusten a los requisitos que establecen las normativas de competición de nivel internacional, ajustadas a las diferentes categorías y disciplinas.
- e. Analizar la Reglamentación Técnica de la Federación Internacional, así como todas las normas que regulan el acceso y la participación en competiciones de máximo nivel internacional.

Contenidos:

- La aplicación del sistema numérico de identificación a los elementos incluidos en los programas de alto rendimiento deportivo.
- Criterios de penalización técnica por defectos de ejecución en ejercicios de máxima dificultad.
- La reglamentación técnica (Technical Regulations) de la Federación Internacional de Gimnasia: parte general y parte específica de la gimnasia en trampolín.

- Normativas de competición para categorías inferiores: competiciones escolares, de iniciación, promoción, base y autonómicas.
- Prácticas de puntuación, identificando carencias y arbitrando soluciones técnicas que reduzcan, en la medida de lo posible, la pérdida de puntos para los gimnastas.

Periodo de prácticas.

Objetivos formativos:

- a. Aplicar en un contexto práctico los contenidos teóricos adquiridos durante el periodo formativo.
- b. Planificar el entrenamiento a largo, medio y corto plazo de los deportistas de gimnasia en trampolín en la etapa de alto rendimiento.
- c. Programar y dirigir actividades de gimnasia trampolín en el transcurso de los itinerarios de alto rendimiento.
- d. Programar y dirigir a entrenadores y monitores a su cargo.
- e. Coordinar trabajo de especialistas en los entrenamientos y concentraciones de preparación de deportistas de alto rendimiento en gimnasia en trampolín.
- f. Dirigir al deportista en su participación en actividades, competiciones y otros eventos nacionales.
- g. Colaborar en la dirección de deportistas durante la participación en actividades, competiciones y otros eventos internacionales o de alto nivel.
- h. Organizar, programar y dirigir concentraciones de deportistas de gimnasia en trampolín.
- i. Colaborar en la gestión y diseño de los eventos de alto rendimiento de gimnasia en trampolín.
- j. Demostrar comportamiento ético, habilidades personales de comunicación y trabajo en equipo.
- k. Actuar con autonomía, iniciativa y responsabilidad en el puesto de trabajo.
- l. Aplicar el uso de las TIC en el entrenamiento y competición de la gimnasia en trampolín.

Actividades:

- Desarrollo de una planificación deportiva anual para entrenamientos en la etapa de alto rendimiento de gimnasia en trampolín.
- Propuesta de una planificación a largo plazo, con un horizonte temporal equivalente a un ciclo olímpico.
- Organización y dirección de las sesiones de entrenamiento de alto rendimiento aplicando los medios y métodos específicos.
- Programación y coordinación del trabajo de un equipo de entrenadores y monitores.
- Coordinación del trabajo del equipo de especialistas médicos, psicológicos y de otras áreas durante los entrenamientos y concentraciones con deportistas de alto rendimiento.
- Dirección de los deportistas en su participación en competiciones y otros eventos de ámbito nacional.
- Colaboración en la dirección de deportistas o equipos durante la participación de actividades, competiciones y otros eventos internacionales o de alto nivel de gimnasia en trampolín.
- Organización, programación y dirección de concentraciones de alto rendimiento.
- Participación en los equipos organizadores de eventos y competiciones de alto rendimiento de gimnasia en trampolín.
- Utilización aplicada de las nuevas tecnologías en el entrenamiento y en la competición de gimnasia en trampolín.

**Gimnasia Acrobática: Nivel I: PF-112GIAC01**

Requisitos de carácter específico.

Estructura de la prueba:

- Realizar una rueda lateral.
- Realizar una voltereta hacia atrás.
- Ejecutar un equilibrio de cabeza mantenido 2».
- Realizar un equilibrio invertido de brazos (pino) apoyado en la pared (apoyo ventral).
- Realizar un spagat.

Criterio de evaluación

- o 5 puntos: ejecución exenta de errores técnicos y logrados en su totalidad.
- o 4 puntos: ejecución con errores leves.
- o 3 puntos: errores medios que no imposibilitan la ejecución del elemento
- o 2 puntos: graves errores que dificultan en gran medida la ejecución del elemento o lo distorsionan.
- o 0 punto: no ser capaz de ejecutar.

El alumno deberá obtener un mínimo de 15 puntos en total para ser apto.

Espacios y equipamientos:

- Espacio no inferior a 10 x 6m
- Equipamiento:
  - o 10 colchonetas de agilidad de 2 x 1 x 0,05m.
  - o Espalderas de madera.

Bloque específico.

1. Área: técnica individual

Objetivos formativos:

- a. Adquirir la técnica de los elementos básicos individuales característicos de la gimnasia acrobática.
- b. Manejar las progresiones pedagógicas que posibilitan el aprendizaje de los elementos básicos característicos de gimnasia acrobática.
- c. Emplear la metodología apropiada a la enseñanza y aprendizaje de los elementos básicos de gimnasia acrobática.
- d. Identificar los errores más habituales relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección.
- e. Emplear la terminología específica de la modalidad deportiva.
- f. Dominar las exigencias técnicas de nivel escolar, autonómico, nacional e internacional (FIG) de iniciación (excluyendo las categorías junior y senior).
- g. Aplicar las diferentes recepciones (rodillas, spagat, lounge, tierra inclinada, sapo y sentado) propias de la modalidad a las acrobacias gimnásticas básicas.

Contenidos:

- Elementos básicos de:
  - Fuerza y equilibrio: ángulo, stalder, plancha de codos (cocodrilo), equilibrio de cabeza (con diferentes posiciones de piernas), pino, plancha facial, plancha lateral (japonesa), penché, stalder-pino, plancha alta (infernol).
  - Flexibilidad: spagat frontal y lateral, puente, remonte atrás/delante (a pie y a spagat), healy, valdez.

- Agilidad: quinta de brazos, susunova, león, kippe de cabeza, corbeta, flic flac a rodillas/spagat/lounge, mortal atrás (agrupado, carpado y planchado) a rodillas/spagat/lounge, paloma a rodillas/spagat/lounge, remonte adelante sin manos, rueda lateral sin manos, mortal adelante (agrupado, carpado y planchado) a rodillas/spagat y a tierra inclinada.

- Tumbling o acrobáticos: rondada, flic flac atrás/adelante, mortal atrás (agrupado, carpado y planchado), mortal adelante (agrupado, carpado y planchado), paloma de brazos.

- Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos básicos individuales de gimnasia acrobática.

- Los errores más frecuentes en el nivel de iniciación y las tareas específicas de corrección.

- Variantes propias de la modalidad: recepciones de rodillas, spagat, lounge, tierra inclinada, sapo y sentado.

- Elementos técnicos individuales específicos incluidos en las normativas escolares, autonómicas, nacionales de iniciación.

## 2. Área: técnica de parejas:

Objetivos formativos:

- a. Adquirir la técnica de los elementos básicos característicos de las modalidades de parejas: masculinas, femeninas y mixtas.

- b. Describir las progresiones pedagógicas que posibilitan el aprendizaje de los elementos básicos característicos de las modalidades de parejas.

- c. Emplear la metodología apropiada a la enseñanza y aprendizaje de los elementos básicos de las modalidades de parejas.

- d. Identificar los errores más habituales relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección.

- e. Emplear la terminología específica de la modalidad deportiva.

Contenidos:

- Elementos básicos de equilibrio y dinámicos:

- Equilibrios estáticos: posiciones básicas del portor con el ágil en bipedestación, monopedestación, en ángel. prono/supino, en stalder, en plancha de codos, en pino (a uno o dos brazos).

- Cambios de posición del ágil (a dos manos y a manos superpuestas): de stalder a plancha de codos (y viceversa), de stalder a pino (y viceversa), de stalder a plancha alta/infernal (y viceversa).

- Cambios de posición del portor: de pie a spagat, de pie a sentado, de pie a tumbado.

- Mounts: reverse a pino (portor con codos flexionados y extendidos), pitch con 180° de giro sin soltar el pie del ágil hasta de pie sobre manos (con codos flexionados y extendidos).

- Dinámicos (hasta 5/4 giro transversal): pitch, impulsiones de hombros a suelo o captura, impulsiones sujetando la cintura/pierna, cannonball, de manos con codos extendidos, desde encaje, desde muslos/rodillas y llegadas desde rondada.

- Capturas: encajes, craddle, mano – pie y mano – mano, manos – zona lumbar/abdomen, pies – hombros (tras nuca).

- Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos de parejas.

- Los errores más frecuentes en el nivel de iniciación y las tareas específicas de corrección.

- Elementos técnicos específicos incluidos en las normativas escolares, autonómicas y nacionales de iniciación.
- Diferentes agarres/presas y técnicas de sujeción: mano-mano, mano-pie, mano-cabeza, mano-muñeca, manos superpuestas.
- Tipos de apoyos: sobre uno o dos pies, una/dos manos tanto ventral como dorsal, sobre puente y cabeza.
- Variantes estilísticas.

### 3. Área: técnica de grupos:

#### Objetivos formativos:

- a. Adquirir la técnica de los elementos básicos característicos de las modalidades de grupos: tríos femeninos y cuartetos.
- b. Describir las progresiones pedagógicas que posibilitan el aprendizaje de los elementos básicos característicos de las modalidades de grupos.
- c. Emplear la metodología apropiada a la enseñanza y aprendizaje de los elementos básicos de las modalidades de grupos.
- d. Identificar los errores más habituales relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección.
- e. Emplear la terminología específica de la modalidad deportiva.

#### Contenidos:

- Elementos básicos de:
  - Equilibrio de trío: todos los presentes en las normativas autonómicas y nacionales además de las siguientes posiciones de las portoras: media columna, doble base con manos superpuestas, portora en lounge con dos ágiles y otras con valor igual o menor a 14 puntos.
  - Equilibrios de cuarteto: todos los presentes en las normativas autonómicas y nacionales además de: dos bases en lounge, dos bases de pie y el intermedio sobre los hombros o manos. otras con valor igual o menor a 14 puntos.
  - Movimientos del ágil: cambios de posición del ágil (a dos manos y a manos superpuestas): de stalder a plancha de codos (y viceversa), de stalder a pino (y viceversa), de stalder a plancha alta/infernal (y viceversa).
  - Capturas: a cradle, encaje o con ágil en pino (mano-mano y brazo).
  - Dinámicos (hasta 6/4 de giro transversal): doble pitch, plataformas, bandejas, swing., desde paloma, desde rondada, banquinas, desde saltos al frente, desde encaje, desde cannonball.
- Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos básicos de tríos y cuartetos.
- Los errores más frecuentes en el nivel de iniciación y las tareas específicas de corrección.
- Elementos técnicos específicos incluidos en las normativas escolares, autonómicas y nacionales de iniciación.
- Variantes estilísticas.

### 4. Área: ballet y danza:

#### Objetivos formativos:

- a. Describir la colocación del cuerpo y las diferentes posiciones de brazos y piernas.
- b. Adquirir los elementos básicos de la técnica de ejercicios de ballet.
- c. Aplicar elementos de ritmo y expresión corporal en la realización de montajes.
- d. Dominar elementos coreográficos y aplicarlos en la composición de ejercicios.

- e. Identificar los errores más habituales relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección.
- f. Elaborar secuencias de aprendizaje correctas atendiendo a las características del grupo.
- g. Ser capaces de elaborar coreografías con elementos básicos.

Contenidos:

- Control postural: posición de manos y piernas.
- Barra de iniciación: plies, tendus degagés, rond de jambe a terre y en l'air, fondus, developpes, frappes, petit battement, grand battement.
- Trabajo de barra de ballet en el suelo y dos manos en la barra.
- Ejercicios en el centro de iniciación: adagio (port de bras y plies), pequeños saltos (temps leves, echappes), pasos de unión (chasse y glissade), saltos (sissonnes, assemble y jetes) y giros (posición y acción de la cabeza, giros en passe).
- Ejercicios de ritmo y expresión corporal.
- Elementos de coreografía: estructuras, posiciones y desplazamientos.
- Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos básicos.
- Los errores más frecuentes en el nivel de iniciación y las tareas específicas de corrección.
- Estrategias para la elaboración de coreografías con elementos básicos.
- Montajes de coreografías de competición con elementos individuales y de pareja/grupo con música.

5. Área: composición musical:

Objetivos formativos:

- a. Describir los elementos básicos de una composición musical.
- b. Adaptar la música al movimiento.
- c. Elaborar composiciones musicales originales utilizando nuevas tecnologías.
- d. Identificar las exigencias del código de puntuación para realizar las composiciones musicales.

Contenidos:

- Elementos básicos de composición musical: frase, estrofa, bits, tempo, ritmo.
- Estilos musicales y su aplicación a la gimnasia acrobática.
- Efectos sonoros, tratamiento digital de piezas musicales.
- Realización de composiciones musicales adaptadas al reglamento de la gimnasia acrobática.
- Manejo básico de programas de edición de música.

6. Área: reglamento:

Objetivos formativos:

- a. Describir la forma de puntuación en las competiciones a nivel escolar, autonómico, de base y nacional en el ámbito de la gimnasia acrobática.
- b. Dominar las normativas de competición a nivel escolar, autonómico, de base y nacional en el ámbito de la gimnasia acrobática.
- c. Aprender las normas y reglas básicas de comportamiento, tanto del técnico como del gimnasta en una competición deportiva.
- d. Identificar las penalizaciones técnicas, artísticas y propias de los jueces de dificultad y CPJ del código de puntuación de la Federación Internacional de gimnasia FIG.

Contenidos:

- Generalidades del código de puntuación (concursos y programa, jurado, tipos de ejercicios, atuendo, disciplina).
- Código y tablas de dificultad según las diferentes categorías.
- Complimentación de diagramas de dificultad (tariff sheet).
- Normativas técnicas escolares, autonómicas y nacionales de iniciación en vigor.
- Penalizaciones técnicas.
- Penalizaciones artísticas.
- Penalizaciones del juez de dificultad.
- Penalizaciones del juez responsable del panel.

7. Área: didáctica del acondicionamiento físico específico:

Objetivos formativos:

- a. Describir ejercicios para el desarrollo de capacidades físicas básicas y coordinativas, de forma general, aplicados a las sesiones de iniciación a gimnasia acrobática.
- b. Identificar los elementos y la forma de organizar la programación.
- c. Concretar la sesión de iniciación en gimnasia acrobática a partir de la programación de referencia.
- d. Dirigir un calentamiento en la etapa de iniciación a la gimnasia acrobática.
- e. Describir sistemas para el control del estado de forma del gimnasta.

Contenidos:

- Ejercicios de desarrollo de las capacidades físicas básicas en las etapas de iniciación a la gimnasia acrobática.
- El calentamiento general y específico en la etapa de iniciación de la gimnasia acrobática.
- La sesión de trabajo a partir de la programación de referencia.
- el desarrollo las capacidades físicas básicas con control del estado de forma del gimnasta.

8. Área: seguridad e higiene en la enseñanza de gimnasia acrobática

Objetivos formativos:

- a. Identificar las condiciones de seguridad en la práctica de la gimnasia acrobática.
- b. Describir e interpretar la normativa de seguridad en la sala de entrenamiento.
- c. Distinguir y prevenir las lesiones más frecuentes y actuar de forma adecuada ante su aparición en el transcurso del entrenamiento.

Contenidos:

- Elementos de seguridad y protección generales en la sala de gimnasia acrobática y en el uso de material auxiliar: cinto/trócola, colchonetas, fosos, plintos, camas elásticas, tumbling.
- Medidas y normas de seguridad en las ayudas manuales y vigilancias.
- Prevención de las lesiones más frecuentes y medidas a tomar en cuenta en el entrenamiento de la gimnasia acrobática.

9. Área: administración, gestión y desarrollo profesional:

Objetivos formativos:

- a. Identificar los órganos de administración y gestión a nivel local, provincial y autonómico.





- d. Identificar los errores de ejecución técnica, determinar sus causas y aplicar los métodos y medios para su corrección.
- e. Emplear la terminología específica de la modalidad deportiva.
- f. Dominar la reglamentación nacional para todas las categorías y modalidades.
- g. Aplicar las diferentes recepciones (rodillas, spagat, lounge, tierra inclinada, sapo y sentado) propias de la modalidad a las acrobacias gimnásticas de tecnificación.

#### Contenidos:

- Elementos de tecnificación de:
  - Fuerza y equilibrio: ángulo ruso, plancha de codos a 1 brazo, variantes de pino (invertido, mexican, a un brazo, con manos superpuestas), equilibrio en cogida dorsal, saltos a pino y pino de cabeza, giros en pino.
  - Flexibilidad: saltos a spagat con giro, remontes de codos a spagat, elementos básicos a un brazo.
  - Agilidad: sousunova, león con giro, saltos a tierra inclinada con giro, kippe de cabeza con/sin giro (a recepcionar de forma característica de los individuales categoría I), remonte adelante sin manos, pirueta.
  - Tumbling o acrobáticos: pirueta en plancha, mortal lateral o árabe (agrupado y en carpa).
- Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos individuales de tecnificación de gimnasia acrobática.
- Los errores más frecuentes en el nivel de tecnificación y las tareas específicas de corrección.
- Realización de programaciones, progresiones y unidades didácticas para la enseñanza de los elementos individuales de tecnificación.
- Variantes propias de la modalidad: recepciones de rodillas, spagat, lounge, tierra inclinada, sapo y sentado.
- Elementos técnicos individuales específicos incluidos en las normativas nacionales.

#### 2. Área: técnica de parejas:

##### Objetivos formativos:

- a. Adquirir la técnica de los elementos de tecnificación característicos de las modalidades de parejas: masculinas, femeninas y mixtas.
- b. Analizar las progresiones pedagógicas que posibilitan el aprendizaje de los elementos de tecnificación característicos de las modalidades de parejas.
- c. Emplear la metodología apropiada a la enseñanza y aprendizaje de los elementos de tecnificación de las modalidades de parejas.
- d. Identificar los errores más habituales en el nivel de tecnificación, relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección.
- e. Emplear la terminología específica de la modalidad deportiva.

##### Contenidos:

- Elementos de tecnificación de equilibrio y dinámicos:
  - Equilibrios estáticos: posiciones del portor con el ágil en monopdestación (con variantes), en pino (a dos brazos y sus posibles variantes: mexican, invertido, flag), pino a un brazo, delchev.
  - Cambios de posición del ágil (a dos manos y a manos superpuestas): de stalder a mexican (y viceversa), de stalder a pino invertido (y viceversa), de stalder a flag (y viceversa). Cambios a una mano: de stalder a plancha de codos.

- Cambios de posición del portor: de pie a mesa (y viceversa), de pie a sentado/ tumbado con rotación de 180-360° tanto bajada como subida.
- Mounts: cannonball a diferentes tipos de pino, reverse a pino con dislocación, subidas a pino con el ágil tumbado en el suelo.
- Dinámicos (hasta 9/4 giro transversal): pitch, impulsiones de hombros a suelo o captura, impulsiones sujetando la cintura/pierna, cannonball, de manos con codos extendidos, desde encaje, desde muslos/rodillas y llegadas desde rondada. Hasta 360° de giro transversal.
- Capturas: encajes, cradle, mano – pie y mano – mano, en cannonball, de pie sobre manos, de pie sobre hombros, en pino.
- Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos de parejas de tecnificación.
- Los errores más frecuentes en el nivel de tecnificación y las tareas específicas de corrección.
- Elementos técnicos específicos incluidos en las normativas nacionales.
- Variantes estilísticas.

### 3. Área: técnica de grupos:

#### Objetivos formativos:

- a. Adquirir la técnica de los elementos de tecnificación característicos de las modalidades de grupos: tríos femeninos y cuartetos.
- b. Analizar las progresiones pedagógicas que posibilitan el aprendizaje de los elementos de tecnificación característicos de las modalidades de grupos.
- c. Emplear la metodología apropiada a la enseñanza y aprendizaje de los elementos de tecnificación de la modalidad de grupos.
- d. Identificar los errores más habituales relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección.
- e. Emplear la terminología específica de la modalidad deportiva.

#### Contenidos:

- Elementos de tecnificación de:
  - Equilibrio de trío: pirámides de categorías 1, 2, 3 y 4 hasta un máximo de 14 puntos de dificultad.
  - Equilibrios de cuarteto: pirámides contenidas en las tablas 1 y 2 hasta un máximo de 15 puntos de dificultad.
  - Movimientos del ágil: cambios de posición del ágil (a dos manos y a manos superpuestas): de stalder a mexican (y viceversa), de stalder a pino invertido (y viceversa), de stalder a flag (y viceversa). Cambios a una mano: de stalder a plancha de codos.
  - Capturas: a cradle, encaje o con ágil en pino (mano-mano y brazo).
  - Dinámicos (hasta 9/4 de giro transversal y 360° en longitudinal cuando sean giros compuestos): doble pitch, plataformas, bandejas, swing., desde paloma, desde rondada, banquinas, desde saltos al frente, desde encaje, desde cannonball.
- Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos de tecnificación de tríos y cuartetos.
- Los errores más frecuentes en el nivel de tecnificación y las tareas específicas de corrección.
- Elementos técnicos específicos incluidos en las normativas nacionales.
- Variantes estilísticas.

#### 4. Área: ballet:

##### Objetivos formativos:

- a. Diseñar tareas de entrenamiento dirigidas al trabajo y logro del perfeccionamiento técnico de los elementos del ballet clásico.
- b. Valorar la ejecución técnica en los ejercicios de ballet.
- c. Adaptar los elementos del ballet clásico al entrenamiento de la gimnasia acrobática.
- d. Identificar los errores más habituales relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección.
- e. Elaborar tareas de entrenamiento y mejora de la capacidad de expresión a través del movimiento.
- f. Realizar secuencias de aprendizaje correctas atendiendo a las características del grupo.

##### Contenidos:

- Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje y perfeccionamiento técnico de los elementos del ballet clásico:
  - Barra de ballet a 1 mano. Movimientos técnicos específicos y su adaptación para el entrenamiento de la gimnasia acrobática.
  - Ejercicios en el centro (adagio, tendus, giros, pequeños saltos, grandes saltos) y su adaptación para el entrenamiento de la gimnasia acrobática.
  - Trabajo de ballet en suelo: ballet clásico, danza contemporánea (movimientos básicos).
- Utilización del soporte musical en las clases de ballet y su relación con la expresión corporal (dimensión creativa).
- Los errores más frecuentes en el nivel de tecnificación y las tareas específicas de corrección.
- Coordinación de movimientos complejos.

#### 5. Área: técnica corporal:

##### Objetivos formativos:

- a. Concienciar de la importancia del trabajo postural en el entrenamiento de gimnasia acrobática y en la prevención de lesiones.
- b. Adquirir las principales técnicas posturales del momento.
- c. Analizar el trabajo postural de: pelvis, escápulas, columna y disociación de extremidades.
- d. Adaptar las técnicas de control de la postura en las sesiones de entrenamiento.
- e. Dirigir sesiones de entrenamiento de la postura, demostrando las técnicas propias de este nivel.
- f. Concretar los contenidos y las adaptaciones en trabajo postura a los grupos de edades.

##### Contenidos:

- Importancia de la salud de la espalda.
- Técnicas de control de la postura.
- Alineación de la columna.
- Estabilización de escápulas y disociación de hombros.
- Estabilización de pelvis y disociación de cadera.
- Movimiento y estabilización de la columna.
- El control de la postura en la gimnasia acrobática.
- La adaptación del control de la postura en función de la edad o grupo de población.

- El papel de las técnicas posturales en la prevención de lesiones.
- Adaptaciones en la dirección de la sesión para facilitar el entrenamiento postural.
- Desarrollo del esquema corporal (frente al espejo y en centro): ejercicios de brazos, de tronco y movimientos articulares.
  - Fortalecimiento isométrico y dinámico del tronco (flexión, extensión e inclinación), de cintura escapular (apoyos faciales y dorsales, desplazamientos faciales y dorsales).
  - Movimientos posturales aislados: ejercicios en posición de tendido (decúbito y prono), en posición de pie.

## 6. Área: reglamento:

### Objetivos formativos:

- a. Analizar la forma de puntuación en las competiciones a nivel nacional en el ámbito de la gimnasia acrobática.
- b. Identificar las normativas de competición a nivel en el ámbito de la gimnasia acrobática.
- c. Adquirir las normas y reglas básicas de comportamiento, tanto del técnico como del gimnasta en una competición deportiva.
- d. Dominar el sistema de puntuación y las penalizaciones técnicas, artísticas y propias de los jueces de dificultad y CPJ del código de puntuación de la Federación Internacional de gimnasia FIG.

### Contenidos:

- Generalidades del código de puntuación (concursos y programa, jurado, tipos de ejercicios, atuendo, disciplina).
- Código y tablas de dificultad.
- Cumplimentación de diagramas de dificultad de ejercicios de equilibrio, dinámico y combinado (tariff sheet).
- Valoración artística y técnica.
- Normativas técnicas nacionales.
- Derechos y deberes de los entrenadores y los gimnastas. Cómo realizar una reclamación.

## 7. Área: administración, gestión y desarrollo profesional:

### Objetivos formativos:

- a. Definir las actuaciones y competencias específicas del entrenador de nivel II en gimnasia acrobática.
- b. Identificar los órganos de administración y gestión a nivel nacional con los que realizar trámites administrativos fundamentales en su desempeño profesional.
- c. Realizar trámites administrativos básicos concernientes a la tramitación de licencias e inscripciones a competiciones de ámbito nacional.
- d. Detallar las normas y reglamentos de la Real Federación Española de Gimnasia.
- e. Analizar la normativa nacional para el control del dopaje en gimnasia.
- f. Dominar los protocolos y trámites para el control del dopaje en competiciones de ámbito nacional.
- g. Aplicar técnicas de marketing en un club deportivo.

### Contenidos:

- Competencias específicas del entrenador de II nivel en gimnasia acrobática: funciones, responsabilidades, limitaciones, actuaciones tuteladas en competiciones de ámbito autonómico y nacional.
- Órganos de administración y gestión a nivel nacional.
- Trámites administrativos: tramitación de licencias deportivas.

- Tramitación de inscripciones a nivel nacional.
- Normativa y reglamento de funcionamiento de la Real Federación Española de Gimnasia.
  - Normativa nacional sobre el control del dopaje en gimnasia acrobática
  - Trámites y protocolos para el control del dopaje en competiciones de ámbito nacional de gimnasia acrobática.
  - Marketing aplicado al desarrollo de un club: diseño de imagen corporativa, campaña de captación de gimnastas.

8. Área: gimnasia acrobática adaptada a personas con discapacidad:

Objetivos formativos:

- a. Analizar los beneficios de la práctica de gimnasia acrobática en personas con discapacidad.
- b. Identificar las limitaciones para la práctica de la gimnasia acrobática originadas por el contexto.
- c. Identificar las condiciones de seguridad y protección en la práctica de la gimnasia acrobática adaptada a personas con discapacidad.
- d. Organizar a los deportistas con discapacidad en la práctica de gimnasia acrobática.
- e. Organizar sesiones de iniciación a la gimnasia acrobática para personas con discapacidad.
- f. Orientar a las personas con discapacidad hacia la práctica de la gimnasia acrobática.
- g. Planificar y dirigir sesiones de gimnasia acrobática para personas con discapacidad.

Contenidos:

- Adaptaciones para la práctica de la gimnasia acrobática según los tipos y grados de discapacidad.
- Beneficios de la práctica de gimnasia acrobática en personas con discapacidad.
- Limitaciones para la práctica de gimnasia acrobática en personas con discapacidad.
- Elementos de seguridad y protección específicos en la sala de gimnasia y su adecuación para la práctica de gimnasia acrobática adaptada a personas con discapacidad.
- Planificación y dirección de sesiones de entrenamiento de iniciación en gimnasia acrobática para personas con discapacidad.
- Adaptaciones para la práctica de la gimnasia acrobática en discapacidad sensorial, intelectual y física/funcional.

9. Área: entrenamiento específico:

Objetivos formativos:

- a. Elaborar una secuencia de entrenamiento de las capacidades físicas básicas en la etapa de tecnificación deportiva.
- b. Diseñar ejercicios de preparación física específica para satisfacer las exigencias de la gimnasia acrobática en individual y en pareja/grupo.
- c. Concretar la sesión de tecnificación en gimnasia acrobática a partir de la programación de referencia.
- d. Diseñar una planificación de la temporada en la etapa de tecnificación de la gimnasia acrobática.
- e. Establecer un protocolo de valoración de las capacidades físicas básicas para evaluar y controlar el estado de forma del gimnasta.

Contenidos:

- Entrenamiento específico de las capacidades físicas en las etapas de tecnificación deportiva: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
- Elaboración de fichas de ejercicios de preparación física específica en individual y parejas/grupos (partner conditioning).
- Planificación y periodización del entrenamiento en el ámbito de la tecnificación deportiva.
- Valoración y control de las capacidades físicas en el ámbito de la tecnificación deportiva en gimnasia acrobática.

Periodo de prácticas.

Objetivos formativos:

- a. Aplicar en un contexto práctico los contenidos teóricos adquiridos durante el periodo formativo.
- b. Concretar y dirigir sesiones de tecnificación deportiva de gimnasia acrobática.
- c. Colaborar en el desarrollo de actividades de tecnificación deportiva de gimnasia acrobática.
- d. Acompañar al deportista en competiciones nacionales.
- e. Iniciar en la práctica de la gimnasia artística a personas con discapacidad.
- f. Demostrar comportamiento ético, habilidades personales de comunicación y trabajo en equipo.
- g. Actuar con autonomía, iniciativa y responsabilidad en el puesto de trabajo.

Actividades:

- Desarrollo de una planificación deportiva anual para entrenamientos en la etapa de tecnificación deportiva de gimnasia acrobática.
- Organizar y dirigir sesiones de perfeccionamiento técnico bajo la supervisión y seguimiento de un técnico de nivel superior y la programación de referencia.
- Bajo la supervisión de un técnico de nivel superior, dirigir a los deportistas en su participación en competiciones y otros eventos de ámbito nacional.
- Organizar sesiones de iniciación deportiva para personas con discapacidad.
- Atender a los deportistas recibiendo, informando, orientando.
- Supervisar el estado y funcionamiento de los materiales.
- Controlar la seguridad en la práctica del perfeccionamiento deportivo de gimnasia acrobática supervisando instalaciones y medios utilizados.

### **Gimnasia Acrobática: Nivel III. PF-312GIAC01**

Bloque específico.

1. Área: técnica individual.

Objetivos formativos:

- a. Adquirir la técnica de los elementos individuales de alto rendimiento característicos de la gimnasia acrobática.
- b. Analizar las progresiones pedagógicas que posibilitan el aprendizaje de los elementos de alto rendimiento característicos de gimnasia acrobática.
- c. Emplear la metodología apropiada a la enseñanza y aprendizaje de los elementos de alto rendimiento en gimnasia acrobática.
- d. Analizar los errores más habituales en el alto rendimiento, relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección.
- e. Emplear la terminología específica de la modalidad deportiva.
- f. Dominar la reglamentación internacional para todas las categorías y modalidades.

g. Aplicar las diferentes recepciones (rodillas, spagat, lounge, tierra inclinada, sapo y sentado) propias de la modalidad a las acrobacias gimnásticas de alto rendimiento.

Contenidos:

- Elementos de tecnificación de:
  - Fuerza y equilibrio: variantes de pinos a 1 brazo, equilibrios monopodales avanzados.
  - Flexibilidad: elementos con finalización en spagat lateral y/o frontal, elementos de extensión profunda de espalda.
  - Agilidad: elementos con recepción a tierra inclinada y/o sapo, elementos con más de 360° de rotación longitudinal, 6/4 de mortal a volteo, molinos rusos y americanos.
  - Tumbling o acrobáticos: dobles mortales (atrás/adelante), mortales simples con más de 360° de rotación longitudinal, links de elementos y triples saltos.
- Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos individuales de alto rendimiento en gimnasia acrobática.
  - Los errores técnicos en el alto rendimiento y el diseño de tareas específicas para su corrección.
  - Realización de programaciones, progresiones y unidades didácticas para la enseñanza de los elementos individuales de alto rendimiento.
  - Variantes propias de la modalidad: recepciones de rodillas, spagat, lounge, tierra inclinada, sapo y sentado, aplicadas a las exigencias de las normativas internacionales.
  - Elementos técnicos individuales específicos incluidos en las normativas internacionales.

2. Área: técnica de parejas:

Objetivos formativos:

- a. Adquirir la técnica de los elementos de alto rendimiento característicos de las modalidades de parejas: masculinas, femeninas y mixtas.
- b. Analizar las progresiones pedagógicas que posibilitan el aprendizaje de los elementos de alto rendimiento característicos de las modalidades de parejas.
- c. Emplear la metodología apropiada a la enseñanza y aprendizaje de los elementos de alto rendimiento de las modalidades de parejas.
- d. Analizar los errores más habituales en el alto rendimiento, relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección.
- e. Distinguir los defectos de ejecución técnica, saber identificarlos, Analizar sus causas y aplicar los métodos y medios para su corrección.
- f. Emplear la terminología específica de la modalidad deportiva.

Contenidos:

- Elementos de alto rendimiento de equilibrio y dinámicos:
  - Equilibrios estáticos: posiciones del portor a un brazo, con una pierna, con la espalda en extensión, en pino, en apoyo monopodal, en cocodrilo, en plancha alta (infernol) con el ágil en bi/monopedestación (con variantes), en pino (a 1 o 2 dos brazos y sus posibles variantes: mexican, invertido, flag), pino a un brazo, delchev.
    - Cambios de posición del ágil (a una mano): de stalder a pino y variantes: mexican, flag, invertido, etc. (y viceversa). Cambios a un pie: todos.
    - Cambios de posición del portor: de pie a mesa tumbado mediante volteo y con/sin rotación de 180-360° o más (tanto bajada como subida). Giros en el eje sagital
    - Mounts: mounts de alto valor de dificultad: diamidov, despegues desde el suelo, pitch a posiciones de equilibrio a un pie, mounts a un brazo del portor y/o del ágil.

- Dinámicos (hasta 12/4 giro transversal): pitch, impulsiones de hombros a suelo o captura, impulsiones sujetando la cintura/pierna, cannonball, de manos con codos extendidos, desde encaje, desde muslos/rodillas y llegadas desde rondada. Hasta 1440° de giro transversal.
  - Capturas: encajes, craddle, mano – pie y mano – mano, en cannonball, de pie sobre manos (altas/bajas), de pie sobre hombros, en pino.
  - Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos de parejas de alto rendimiento.
  - Los errores técnicos en el alto rendimiento y el diseño de tareas específicas para su corrección.
  - Elementos técnicos específicos incluidos en las normativas internacionales.
  - Variantes estilísticas.
3. Área: técnica de grupos:

Objetivos formativos:

- a. Adquirir la técnica de los elementos de alto rendimiento característicos de las modalidades de grupos: tríos femeninos y cuartetos.
- b. Analizar las progresiones pedagógicas que posibilitan el aprendizaje de los elementos de alto rendimiento característicos de las modalidades de grupos.
- c. Emplear la metodología apropiada a la enseñanza y aprendizaje de los elementos de alto rendimiento de la modalidad de grupos.
- d. Analizar los errores más habituales en el alto rendimiento, relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección.
- e. Emplear la terminología específica de la modalidad deportiva.

Contenidos:

- Elementos técnicos de:
  - Equilibrio de trío: pirámides de categorías 1, 2, 3 y 4 desde los 14 puntos de dificultad y todas las de categoría 5 y 6.
  - Equilibrios de cuarteto: pirámides contenidas en las tablas 3 y 4.
  - Movimientos del ágil: cambios de posición del ágil (a 1 mano): de stalder a pino y variantes: mexican, flag, invertido, etc. (y viceversa). Cambios a un pie: todos.
  - Capturas: a craddle, encaje o con ágil en pino (mano-mano y brazo).
  - Dinámicos (hasta 12/4 de giro transversal y 1440° en longitudinal cuando sean giros compuestos): doble pitch, plataformas, bandejas, swing., desde paloma, desde rondada, banquinas, desde saltos al frente, desde encaje, desde cannonball.
- Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos de alto rendimiento de tríos y cuartetos.
- Los errores técnicos en el alto rendimiento y el diseño de tareas específicas para su corrección.
- Elementos técnicos específicos incluidos en las normativas internacionales.
- Variantes estilísticas.

4. Área: ballet:

Objetivos formativos:

- a. Aplicar de las nuevas tendencias en ballet dirigidas al trabajo del perfeccionamiento técnico.
- b. Elaborar secuencias de aprendizaje correctas atendiendo a las características del grupo así como a especificaciones individuales.
- c. Valorar la ejecución técnica en los ejercicios de ballet y saber aplicar las tareas específicas en la corrección de errores.



d. Elaborar tareas de entrenamiento para mejorar de la capacidad de expresión a través del movimiento.

e. Analizar los errores más habituales en el alto rendimiento, relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección.

f. Valorar y analizar los nuevos recursos del movimiento a través de la danza contemporánea, danza española, danza moderna la danza creativa y la improvisación.

Contenidos:

- Diferentes técnicas de danza moderna, danzas españolas y contemporáneas aplicadas al trabajo de perfeccionamiento técnico y de alto rendimiento en gimnasia acrobática.

- Ejercicios de ballet y danza adaptados a las técnicas específicas y orientadas al alto rendimiento de gimnasia acrobática.

- Importancia de la utilización del soporte musical en las sesiones de entrenamiento de ballet y danza y su relación con la expresión corporal.

- Diseño y dirección de una sesión de ballet o danza específica orientada al alto rendimiento en gimnasia acrobática. Ejercicios en el suelo, en la barra, y en el centro.

- Adaptaciones individuales con ejercicios de ballet y danza para el refuerzo de la técnica específica en gimnasia acrobática.

- Los errores técnicos en el alto rendimiento y el diseño de tareas específicas para su corrección.

5. Área: reglamento:

Objetivos formativos:

a. Analizar la forma de puntuación en las competiciones a nivel nacional en el ámbito de la gimnasia acrobática.

b. Dominar las normativas de competición a nivel en el ámbito de la gimnasia acrobática.

c. Identificar las normas y reglas básicas de comportamiento, tanto del técnico como del gimnasta en una competición deportiva.

d. Detallar el sistema de puntuación y las penalizaciones técnicas, artísticas y propias de los jueces de dificultad y CPJ del código de puntuación de la Federación Internacional de Gimnasia FIG.

e. Analizar la reglamentación técnica de la Federación Internacional, así como todas las normas que regulan el acceso y la participación en competiciones de máximo nivel internacional.

Contenidos:

- Código y tablas de dificultad.

- Complimentación de diagramas de dificultad de ejercicios de equilibrio, dinámico y combinado (tariff sheet).

- Valoración artística y técnica.

- Normativas técnicas nacionales.

- Derechos y deberes de los entrenadores y los gimnastas. Cómo realizar una reclamación.

- La reglamentación técnica (Technical Regulations) de la Federación Internacional de gimnasia: parte general y parte específica de la gimnasia en trampolín.

6. Área: administración, gestión y desarrollo profesional:

Objetivos formativos:

a. Reconocer las actuaciones y competencias específicas del entrenador de nivel III en gimnasia acrobática.

- b. Programar y coordinar a los entrenadores y monitores a su cargo.
- c. Dirigir y coordinar equipos de especialistas.
- d. Dirigir, coordinar y programar concentraciones de deportistas de gimnasia acrobática.
- e. Identificar y realizar los trámites para la organización y gestión de competiciones y eventos propios a nivel de tecnificación en gimnasia acrobática.
- f. Distinguir los órganos de administración y gestión a nivel internacional con los que realizar trámites administrativos fundamentales en su desempeño profesional.
- g. Analizar las normas de protocolo institucional nacional e internacional para competiciones y otros eventos.
- h. Colaborar en el diseño, gestión y trámites administrativos concernientes a eventos y competiciones de alto rendimiento.
- i. Adquirir conocimiento de la normativa, los protocolos y trámites nivel internacional para el control del dopaje en gimnasia acrobática.

Contenidos:

- Competencias específicas del entrenador de III nivel en gimnasia acrobática: funciones, responsabilidades, actuaciones en competiciones nacionales e internacionales.
- Trabajo en equipo: coordinación de entrenadores, monitores y técnicos especialistas integrantes del equipo de trabajo en el entrenamiento y concentraciones de preparación de los deportistas de tecnificación y alto rendimiento de gimnasia acrobática.
  - Organización, programación y coordinación de concentraciones.
  - Trámites para organizar y gestionar competiciones y eventos de gimnasia acrobática a nivel de iniciación y tecnificación.
  - Órganos de administración y gestión a nivel internacional.
  - Normas de protocolo institucional, ceremonias de inauguración, clausura y premiación, precedencias institucionales.
  - Cronogramas y áreas en la organización y gestión de eventos deportivos.
  - Trámites administrativos: participación e inscripciones en competiciones y otros eventos de nivel internacional.
  - Normativa internacional sobre el control del dopaje en gimnasia acrobática.
  - Trámites y protocolos para el control del dopaje en competiciones de ámbito internacional de gimnasia acrobática.

7. Área: entrenamiento específico:

Objetivos formativos:

- a. Diseñar una planificación de una temporada plurianual en la etapa de alto rendimiento en gimnasia acrobática.
- b. Concretar y dirigir ciclos y sesiones de entrenamiento de la condición física del deportista de gimnasia acrobática de alto rendimiento.
- c. Identificar las necesidades ergogénicas y ergonutricionales en el entrenamiento y competición del deportista de alto nivel de gimnasia acrobática.
- d. Analizar las demandas específicas del deportista de alto nivel de gimnasia acrobática aplicando procedimientos para la elaboración de dietas.
- e. Establecer un protocolo de valoración de las capacidades físicas y controlar el estado de forma del gimnasta de alto rendimiento en gimnasia acrobática.
- f. Detectar las injerencias psicológicas que afectan al rendimiento del deportista de alto nivel de gimnasia acrobática.
- g. Aplicar procedimientos de trabajo psicológico en el entrenamiento y competición del deportista de alto nivel de gimnasia acrobática.

Contenidos:

- Planificación y periodización del entrenamiento en el alto rendimiento. Planificación contemporánea (ATR). Planificación de una temporada plurianual.
- Entrenamiento específico de las capacidades físicas en las etapas de alto rendimiento: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
- Valoración y control de las necesidades ergogénicas y ergonutricionales del deportista en el ámbito del entrenamiento y de la competición.
- Elaboración de dietas aplicadas a las demandas específicas del deportista de alto nivel de gimnasia acrobática.
- Valoración y control de las capacidades físicas en el ámbito del alto rendimiento deportivo.
- Valoración y control del funcionamiento psicológico del deportista de alto nivel de gimnasia acrobática.
- Técnicas específicas de trabajo psicológico con el deportista de alto nivel de gimnasia acrobática.

8. Área: tecnologías aplicadas al entrenamiento de gimnasia acrobática:

Objetivos formativos:

- a. Dominar el uso de tecnologías multimedia y medios audiovisuales para su aplicación en el entrenamiento de la gimnasia acrobática.
- b. Identificar y utilizar los recursos en la red para mejorar el entrenamiento de la gimnasia acrobática.
- c. Aplicación de las TIC al entrenamiento y competición de la gimnasia acrobática.

Contenidos:

- Tecnologías multimedia aplicadas al entrenamiento de la gimnasia acrobática.
- Medios audiovisuales de apoyo para el entrenamiento en la gimnasia acrobática.
- Aplicación de las TIC al entrenamiento de la gimnasia acrobática.
- Recursos en la red para la mejora de nuestro desempeño como entrenadores de gimnasia acrobática.

Periodo de prácticas.

Objetivos formativos:

- a. Aplicar en un contexto práctico los contenidos teóricos adquiridos durante el periodo formativo.
- b. Planificar el entrenamiento a largo, medio y corto plazo de los deportistas de gimnasia acrobática en la etapa de alto rendimiento.
- c. Programar y dirigir actividades de gimnasia acrobática en el transcurso de los itinerarios de alto rendimiento.
- d. Programar y dirigir a entrenadores y monitores a su cargo.
- e. Coordinar trabajo de especialistas en los entrenamientos y concentraciones de preparación de deportistas de alto rendimiento en gimnasia acrobática.
- f. Dirigir al deportista en su participación en actividades, competiciones y otros eventos nacionales.
- g. Colaborar en la dirección de deportistas durante la participación en actividades, competiciones y otros eventos internacionales o de alto nivel.
- h. Organizar, programar y dirigir concentraciones de deportistas de gimnasia acrobática.
- i. Organizar y gestionar competiciones y eventos propios del nivel de iniciación y tecnificación deportiva de gimnasia acrobática.
- j. Colaborar en la gestión y diseño de los eventos de alto rendimiento de gimnasia acrobática.

- k. Demostrar comportamiento ético, habilidades personales de comunicación y trabajo en equipo
- l. Actuar con autonomía, iniciativa y responsabilidad en el puesto de trabajo.
- m. Aplicar el uso de las TIC en el entrenamiento y competición de la gimnasia acrobática.
- n. Colaborar en la gestión y diseño de los eventos de alto rendimiento de gimnasia acrobática.
- o. Demostrar comportamiento ético, habilidades personales de comunicación y trabajo en equipo.
- p. Actuar con autonomía, iniciativa y responsabilidad en el puesto de trabajo.
- q. Aplicar el uso de las TIC en el entrenamiento y competición de la gimnasia acrobática.

Actividades:

- Desarrollar una planificación deportiva anual para entrenamientos en la etapa de alto rendimiento de gimnasia acrobática.
- Organizar y dirigir sesiones de entrenamiento de alto rendimiento aplicando los medios y métodos específicos.
- Programar y coordinar el trabajo de entrenadores y monitores a su cargo.
- Coordinar el trabajo del equipo de especialistas en los entrenamientos y concentraciones con deportistas de alto rendimiento.
- Dirigir a los deportistas en su participación en competiciones y otros eventos de ámbito nacional.
- Colaborar en la dirección de deportistas o equipos durante la participación de actividades, competiciones y otros eventos internacionales o de alto nivel de gimnasia acrobática.
- Organizar, programar y dirigir concentraciones.
- Participar en la organización y gestión de eventos y competiciones de iniciación y tecnificación de gimnasia acrobática.
- Colaborar en el diseño y gestión de eventos de alto rendimiento de gimnasia acrobática.
- Utilizar nuevas tecnologías aplicadas al entrenamiento y competición de gimnasia acrobática.

### **Gimnasia Aeróbica: Nivel I: PF-112GIAE01**

Requisitos de carácter específico.

Estructura de la prueba:

Se admite un máximo de 25 alumnos por prueba. Un técnico examinador impartirá las sesiones siguiendo progresiones metodológicas adecuadas y el resto del tribunal registrará la ejecución de los alumnos.

La prueba consta de dos partes:

Pasos básicos de aeróbic: El alumno realizará con música proporcionada por los examinadores (velocidad 130-140 BPM) y dirigido por un técnico examinador, los siguientes pasos básicos encadenados en 16 tiempos musicales:

- Marcha.
- Jogging.
- Step Touch.
- Lunch.
- Knee lift.
- Skip.
- Kick.

- Jumping Jack.

Seguimiento de una coreografía: el alumno deberá seguir al técnico-examinador en la realización de una coreografía de alto-bajo impacto de aeróbic de 32 tiempos musicales que incluya los siguientes elementos:

- Una frase de 8 tiempos con desplazamientos hacia delante y detrás.
- Una frase de 8 tiempos con desplazamientos a la derecha.
- Una frase de 8 tiempos sin desplazamiento pero con cambio de orientación.
- Una frase de 8 tiempos con desplazamiento a la izquierda.

Una de las frases deberá incluir 8 tiempos de coordinación de brazos; el resto de frases deberá incluir movimientos de brazos de «intensidad».

Criterio de evaluación:

Se valorará cada uno de los pasos básicos y cada frase musical en la coreografía con arreglo a la siguiente escala:

- 5 puntos: ejecución exenta de errores técnicos y logrados en su totalidad.
- 4 puntos: ejecución con errores leves.
- 3 puntos: ejecución con errores medios que no imposibilitan la realización del elemento o enlace.
- 2 puntos: graves errores técnicos que dificultan en gran medida la ejecución del elemento o enlace.
- 0 punto: no ser capaz de ejecutar.

El alumno será apto siempre y cuando alcance un mínimo de 24 puntos en la prueba de pasos básicos y 12 puntos en el seguimiento de la coreografía.

Espacios y equipamientos:

- Aula con suelo deportivo (parqué, etc.).
- Equipo de sonido.

Bloque específico:

1. Área: desarrollo de la fuerza y la flexibilidad con soporte musical.

Objetivos formativos:

- a. Valorar la ejecución técnica en la iniciación al desarrollo de la fuerza y la flexibilidad.
- b. Dirigir a los deportistas en sesiones de iniciación al desarrollo de la fuerza y la flexibilidad.
- c. Elaborar secuencias de aprendizaje.
- d. Diseñar la sesión de iniciación de fuerza y flexibilidad adaptada a aeróbic a partir de la programación de referencia.
- e. Aplicar técnicas de identificación y corrección de errores.
- f. Identificar los errores más habituales, relacionándolos con las tareas de corrección.
- g. Aplicar el soporte musical en la iniciación al desarrollo de la fuerza y la flexibilidad.

Contenidos:

- Análisis de la implicación muscular en los principales ejercicio de iniciación al desarrollo de la fuerza.
- Análisis de la implicación muscular en los principales ejercicios de iniciación al desarrollo de la flexibilidad.

- Análisis de la técnica de ejecución, progresiones y variaciones de los principales ejercicios de iniciación al desarrollo de la fuerza.
- Análisis de la técnica de ejecución de los principales ejercicios de iniciación al desarrollo de la flexibilidad.
- Técnicas de dirección de la iniciación al desarrollo de la fuerza con soporte musical.
- Valoración de la ejecución: fichas de control y corrección de errores en diferentes sujetos.

## 2. Área: seguridad e higiene en el entrenamiento gimnástico

### Objetivos formativos:

- a. Describir los hábitos de higiene básicos en la práctica de aeróbic.
- b. Seleccionar el sistema de control de la intensidad más adecuado al deportista.
- c. Valorar la ejecución técnica en la iniciación al aeróbic.
- d. Identificar los errores más habituales y los movimiento potencialmente dañinos durante la práctica.
- e. Identificar las condiciones de seguridad en la práctica de aeróbic.

### Contenidos:

- Identificación del factor de riesgo cardiovascular.
- Factores básicos en la prevención de lesiones.
- Sistemas de control de la intensidad durante la práctica deportiva de iniciación.
- Movimientos contraindicados o potencialmente dañinos.
- Condiciones ambientales seguras para la práctica de aeróbic.
- Seguridad en la instalación: pavimento y paramento.
- Seguridad en la música: volumen, velocidad.
- Seguridad en el atuendo del deportista: vestuario, calzado.

## 3. Área: step:

### Objetivos formativos:

- a. Adaptar y dirigir sesiones de entrenamiento de step en la etapa de iniciación deportiva.
- b. Identificar las distintas partes de la sesión.
- c. Describir y ejecutar la técnica específica del step.
- d. Identificar los defectos de ejecución técnica, sus causas, aplicar los métodos y medios para su corrección.
- e. Utilizar el soporte musical.
- f. Emplear la terminología específica del step.

### Contenidos:

- Fundamentos y principios básicos del trabajo con step.
- Técnica específica del step.
- Pasos básicos y combinaciones en el step. Coordinación de movimientos de brazos.
- Montaje de coreografías de step y métodos de enseñanza.
- Utilización del soporte musical en las sesiones de step.
- Seguridad en el step; movimientos contraindicados y factores importantes en la prevención de lesiones.

## 4. Área: dificultades y lifts:

## Objetivos formativos:

- a. Elaborar secuencias de aprendizaje de elementos y lifts atendiendo a las características del grupo y disponibilidad de materiales.
- b. Valorar la ejecución técnica de elementos y lifts en la iniciación deportiva.
- c. Identificar los errores más habituales relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección.
- d. Identificar las cualidades físicas y coordinativas necesarias para la ejecución de los elementos técnicos de iniciación.
- e. Analizar mecánicamente los elementos.
- f. Emplear la metodología apropiada a la enseñanza y aprendizaje de los elementos y lifts básicos.
- g. Emplear la terminología específica de la modalidad deportiva.

## Contenidos:

- Elementos de dificultad básicos:
  - Grupo A: push-ups, wenson push up, helicopter.
  - Grupo B: soportes en I (abiertos y cerrados); soportes en v. Levers.
  - Grupo C: salto agrupado, cosaco, air turn, salto splits. Técnica de impulso, fase aérea y aterrizaje de pie y en splits.
  - Grupo D: spagat en el suelo, vertical splits, giro simple.
- Elementos de dificultad de las normativas de promoción, iniciación y base.
- Elementos obligatorios de las categorías inferiores (hasta júnior).
- Lifts de nivel básico: estáticos, dinámicos.
- Entrada y salida del lift (mount & dismount).
- Agarres básicos de manos.
- Posiciones básicas del base (s) y ágil(es).
- Adaptaciones a la edad y condición física de los deportistas.
- Secuencias de aprendizaje y progresiones de los lifts de nivel de iniciación y elementos de dificultad propuestos.

## 5. Área: coreografía:

## Objetivos formativos:

- a. Elaborar y dirigir coreografías y sesiones de iniciación al aeróbic.
- b. Identificar la influencia de las cualidades perceptivas motrices en el aprendizaje de las coreografías de aeróbic de la iniciación deportiva.
- c. Describir los elementos tácticos fundamentales para el montaje de coreografías.
- d. Montar y dirigir sesiones de entrenamiento de coreografía y entrenamiento aeróbico con soporte musical.
- e. Utilizar el soporte musical en las sesiones de entrenamiento de coreografías.
- f. Identificar los defectos de ejecución técnica, relacionándolos con sus causas y aplicando los métodos y medios para su corrección.
- g. Identificar técnicas de expresión corporal y su aplicación al aeróbic.
- h. Emplear la terminología específica.

## Contenidos:

- Montaje de las sesiones de entrenamiento en clases colectivas en la iniciación deportiva: calentamiento, fase principal, y vuelta a la calma.
- Dirección de las sesiones.

- Pasos básicos, ejecución técnica.
- Movimientos de brazos, ejecución técnica. Coordinación de movimientos de piernas y brazos. Elementos de variación.
- La música. Estructura musical específica. Velocidades adecuadas.
- Integración de los movimientos con la música. Ritmo y estilo.
- Metodologías de enseñanza de coreografías.
- Transiciones y enlaces de nivel básico en la unión de los componentes coreográficos.
- Utilización de técnicas de expresión corporal aplicadas a la gimnasia aeróbica de la técnica de ejecución de movimientos y su relación con el soporte musical.
- Montaje de coreografías de nivel básico.

6. Área: técnica corporal:

Objetivos formativos:

- a. Identificar la corrección postural del gimnasta y las diferentes posiciones de brazos y piernas.
- b. Valorar la ejecución técnica en los ejercicios de ballet.
- c. Identificar los errores más habituales relacionándolos con la elección de tareas específicas de corrección.
- d. Elaborar secuencias de aprendizaje correctas atendiendo a las características del grupo.
- e. Adaptar tareas dirigidas al trabajo y logro de la correcta postura corporal.

Contenidos:

- Características generales de la técnica corporal de base del aeróbico deportivo.
- Influencia de las cualidades físicas en la técnica corporal de base.
- Entrenamiento de la alineación corporal y compensación corporal.
- Elementos auxiliares que intervienen en la impresión artística de nuestra gimnasta (imagen).
- Trabajo de barra de ballet en el suelo y dos manos en la barra.
- Plés, tendus degagés, rond de jambe a terre y en l'air, fondus, developpes, frappes, petit battement, grand battement.

7. Área: reglamento:

Objetivos formativos:

- a. Identificar la reglamentación básica de la modalidad deportiva.
- b. Emplear la terminología específica de la gimnasia aeróbica.

Contenidos:

- Generalidades del código de puntuación de gimnasia aeróbica.
- Reglas sobre el vestuario, música, composición de los ejercicios.
- Descripción de los conceptos de ejecución, artística y dificultad.
- Penalizaciones.
- Normativas de competición de categorías de iniciación: escolares, promoción, niveles base y autonómicas.

8. Área: administración, gestión y desarrollo profesional:

Objetivos formativos:

- a. Identificar los órganos de administración y gestión a nivel local, provincial y autonómico con los que realizar trámites administrativos fundamentales en su desempeño profesional.



b. Identificar los trámites administrativos básicos concernientes a la tramitación de licencias e inscripciones a competiciones de ámbito local, provincial o autonómico.

c. Acompañar a los deportistas en la competición, describiendo las características de las mismas y valorando el comportamiento técnico-táctico más adecuado.

Contenidos:

- Órganos de administración y gestión a nivel local, provincial y autonómico relacionados con las disciplinas gimnásticas.

- Trámites administrativos básicos: tramitación de licencias deportivas escolares y federativas.

- Tramitación de inscripciones a nivel local, provincial o autonómico.

- La actuación del entrenador de nivel 1 durante las competiciones de nivel básico.

Periodo de prácticas.

Objetivos formativos:

a. Aplicar en un contexto práctico los contenidos teóricos adquiridos durante el periodo formativo.

b. Concretar y dirigir sesiones de iniciación deportiva de gimnasia aeróbica

c. Colaborar en el desarrollo de actividades de la iniciación deportiva de gimnasia aeróbica.

d. Demostrar comportamiento ético, habilidades personales de comunicación y trabajo en equipo.

e. Actuar con autonomía, iniciativa y responsabilidad en el puesto de trabajo

f. Acompañar al deportista en competiciones de iniciación.

Actividades:

- Diseñar y dirigir sesiones de iniciación bajo la supervisión y seguimiento de un técnico de nivel superior y la programación de referencia.

- Desarrollo de una programación deportiva mensual.

- Vigilancia directa de gimnastas.

- Bajo la supervisión de un técnico de nivel superior, actuar como entrenador en las competiciones de iniciación.

- Atender a los deportistas y alumnos, recibiendo, informando, orientando.

- Supervisar el estado y funcionamiento de los materiales.

### **Gimnasia Aeróbica: Nivel II: PF-212GIAE01**

Bloque específico:

1. Área: nuevas tendencias:

Objetivos formativos:

a. Dirigir sesiones de entrenamiento de gimnasia aeróbica con variaciones en el medio y/o material empleado en base a las nuevas tendencias.

b. Elaborar programas de iniciación a las nuevas tendencias en gimnasia aeróbica

c. Concretar los contenidos y las adaptaciones de nuevas tendencias en los grupos de edades y nivel de condición física.

d. Incorporar las nuevas tendencias en el entrenamiento de gimnasia aeróbica como elemento en la prevención de lesiones y patologías propias de la gimnasia aeróbica.

Contenidos:

- Entrenamiento de gimnasia aeróbica con modificación del medio.

- Entrenamiento de gimnasia aeróbica con nuevos materiales complementarios.

- Técnicas con relación directa con la gimnasia aeróbic que ayudan a la mejora del rendimiento deportivo.
- Técnicas con relación directa con la gimnasia aeróbic que ayudan en la prevención de lesiones.
- Incorporación de las nuevas tendencias en las sesiones de gimnasia aeróbic.
- Dirección de sesiones básicas de nuevas tendencias de gimnasia aeróbic.
- Adaptación de nuevas tendencias en función del nivel de condición física y la edad de los participantes.

### 2. Área: aeróbic a lo largo del ciclo vital.

#### Objetivos formativos:

- a. Identificar las necesidades y adaptaciones del entrenamiento de aeróbic en diferentes grupos de edad.
- b. Valorar la ejecución técnica en la iniciación deportiva en niños, adultos y mayores.
- c. Identificar los errores más habituales en el entrenamiento de aeróbic en niños, adultos y mayores, relacionándolos con las tareas de corrección.
- d. Aplicar técnicas de identificación y corrección de errores adaptada a diferentes grupos de población.
- e. Concretar la sesión de iniciación a aeróbic de niños, adultos y mayores a partir de la programación de referencia.
- f. Dirigir a los deportistas de diferentes edades en sesiones de iniciación a aeróbic.
- g. Describir y aplicar procedimientos de dinamización, evaluación y control.
- h. Identificar las condiciones de seguridad en la práctica para diferentes grupos de población.

#### Contenidos:

- Recomendaciones de entrenamiento de aeróbic para niños y adolescentes.
- Recomendaciones de entrenamiento de aeróbic para adultos sanos.
- Recomendaciones de entrenamiento de aeróbic para adultos, niños y mayores.
- Valoración de la ejecución técnica y análisis de los errores más comunes en niños.
- Valoración de la ejecución técnica y análisis de los errores más comunes en adultos sanos.
- Valoración de la ejecución técnica y análisis de los errores más comunes en mayores.
- Evaluación de la técnica de ejecución para cada grupo de población.
- Adaptación de la evaluación de la condición física en función de la edad.
- Diferencias en el diseño de sesiones en base al grupo de población objetivo.
- Técnicas de dirección de la sesión para niños, adultos y mayores.
- Necesidades materiales en función del grupo de población de trabajo.
- Seguridad en las sesiones de aeróbic para niños, adultos y mayores.

### 3. Área: dificultades y lifts:

#### Objetivos formativos:

- a. Elaborar secuencias de aprendizaje y progresiones técnicas para los elementos y lifts en la etapa de tecnificación deportiva atendiendo a las características del grupo y disponibilidad de materiales.
- b. Valorar la ejecución técnica de elementos y lifts en la etapa de tecnificación deportiva.
- c. Identificar los errores más habituales relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección.
- d. Identificar las cualidades físicas y coordinativas necesarias para la ejecución de los elementos técnicos en la etapa de tecnificación deportiva.

- e. Analizar mecánicamente los elementos.
- f. Emplear la metodología apropiada a la enseñanza y aprendizaje de los elementos y lifts en la etapa de tecnificación deportiva.
- g. Emplear la terminología específica de la modalidad deportiva.

Contenidos:

- Elementos de dificultad en la etapa de tecnificación deportiva:
  - Grupo a: helicóptero a wenson, a frames, flair.
  - Grupo b: soportes en l (abiertos y cerrados) con giro; soportes en v con giro.
  - Grupo c: saltos con giro, pike jump, straddle jump, scissor leap. Técnica de impulso, fase aérea y aterrizaje de pie, en split y en push up.
  - Grupo d: giro doble, ilusión.
- Elementos obligatorios de las categorías júnior.
- Lifts de nivel medio: estáticos, dinámicos.
- Entrada y salida del lift (mount & dismount).
- Agarres básicos de manos.
- Posiciones básicas del base (s) y ágil(es).
- Adaptaciones a la edad y condición física de los deportistas.
- Secuencias de aprendizaje y progresiones de los lifts en la etapa de tecnificación y elementos de dificultad propuestos.

4. Área: coreografía:

Objetivos formativos:

- a. Elaborar y dirigir coreografías y sesiones colectivas de aeróbic en la etapa de tecnificación deportiva, con utilización de otros estilos y soporte musical.
- b. Describir los elementos tácticos fundamentales para el montaje de coreografías en la etapa de tecnificación deportiva.
- c. Identificar los defectos de ejecución técnica en la etapa de tecnificación, relacionándolos con sus causas y aplicando los métodos y medios para su corrección.
- d. Conocer programas básicos de edición de música.

Contenidos:

- Montaje de las sesiones de entrenamiento en clases colectivas en la etapa de tecnificación deportiva: calentamiento, fase principal, y vuelta a la calma.
  - Dirección de las sesiones.
  - Pasos básicos y variaciones de complejidad, ejecución técnica.
  - Movimientos de brazos, ejecución técnica. Coordinación de movimientos de piernas y brazos. Elementos de variación. Complejidad de los movimientos.
  - Integración de los movimientos con la música. Ritmo y estilo.
  - Realización de composiciones musicales adaptadas al reglamento de la gimnasia aeróbica.
  - Manejo básico de programas de edición de música.
  - Transiciones y enlaces de nivel intermedio en la unión de los componentes coreográficos.
  - Utilización de técnicas de expresión corporal aplicadas a la gimnasia aeróbica de la técnica de ejecución de movimientos y su relación con el soporte musical
  - Creatividad y originalidad. Criterios.
  - Montaje de coreografías de nivel intermedio.
  - Montaje de coreografías grupales de aerodance.

## 5. Área: técnica corporal:

### Objetivos formativos:

- a. Analizar y valorar la corrección postural del gimnasta.
- b. Valorar la ejecución técnica en los ejercicios de ballet.
- c. Identificar los errores más habituales relacionándolos con la elección de tareas específicas de corrección.
- d. Elaborar secuencias de aprendizaje de técnica corporal adaptadas a las características del grupo.
- e. Adaptar tareas de entrenamiento dirigidas al trabajo y logro de la correcta postura corporal.

### Contenidos:

- Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje y perfeccionamiento técnico de los elementos del ballet clásico.
- Barra de ballet a 1 mano. Movimientos técnicos específicos y su adaptación para el entrenamiento de la gimnasia aeróbica.
- Ejercicios en el centro (adaggio, tendus, giros, pequeños saltos, grandes saltos) y su adaptación para el entrenamiento de la gimnasia aeróbica.
- Trabajo de ballet en suelo: ballet clásico, danza contemporánea (movimientos básicos).
- Utilización del soporte musical en las clases de ballet y su relación con la expresión corporal (dimensión creativa).
- Coordinación de movimientos complejos.

## 6. Área: aeróbic adaptado a personas con discapacidad:

### Objetivos formativos:

- a. Analizar los beneficios de la práctica de gimnasia aeróbic en personas con discapacidad.
- b. Analizar las características de la tarea, y de los materiales en gimnasia aeróbic.
- c. Identificar las limitaciones para la práctica de la gimnasia aeróbic originadas por el contexto.
- d. Organizar a los deportistas con discapacidad en la práctica de gimnasia aeróbic.
- e. Interpretar las principales clasificaciones funcionales y las características de las diferentes disciplinas de gimnasia aeróbic.
- f. Orientar a la personas con discapacidad hacia la práctica de la gimnasia aeróbic.

### Contenidos:

- Materiales y características de las tareas empleadas en discapacidad.
- Beneficios de la práctica gimnasia aeróbic en personas con discapacidad.
- Limitaciones para la práctica de gimnasia aeróbic en personas con discapacidad.
- Gimnasia aeróbic en discapacidad sensorial.
- Gimnasia aeróbic en discapacidad intelectual.
- Gimnasia aeróbic en discapacidad física/funcional.

## 7. Área: seguridad e higiene en el entrenamiento gimnástico:

### Objetivos formativos:

- a. Concienciar de la importancia del trabajo postural en el entrenamiento de gimnasia aeróbic y en la prevención de lesiones.
- b. Identificar las principales técnicas posturales del momento.

- c. Analizar el trabajo postural de: pelvis, escápulas, columna y disociación de extremidades.
- d. Adaptar las técnicas de control de la postura en las sesiones de entrenamiento.
- e. Dirigir sesiones de entrenamiento de la postura, demostrando las técnicas propias de este nivel.
- f. Concretar los contenidos y las adaptaciones en trabajo postura a los grupos de edades,
- g. Identificar las lesiones y patologías propias de la gimnasia.

Contenidos:

- Importancia de la salud de la espalda.
- Técnicas de control de la postura.
- Alineación de la columna.
- Estabilización de escápulas y disociación de hombros.
- Estabilización de pelvis y disociación de cadera.
- Movimiento y estabilización de la columna.
- El control de la postura en la gimnasia aeróbica.
- La adaptación del control de la postura en función de la edad o grupo de población.
- El papel de las técnicas posturales en la prevención de lesiones.
- Adaptaciones en la dirección de la sesión para facilitar el entrenamiento postural.
- Conocimiento de las principales lesiones y patologías y adaptación básica del gimnasta durante el entrenamiento.
- Ajustes en el entrenamiento de la fuerza y la flexibilidad para la prevención de lesiones.

8. Área: step:

Objetivos formativos:

- a. Adaptar y dirigir sesiones de entrenamiento de step en la etapa de tecnificación deportiva.
- b. Describir y ejecutar coreografías de nivel avanzado en la etapa de tecnificación deportiva.
- c. Identificar los defectos de ejecución técnica, sus causas, aplicar los métodos y medios para su corrección.
- d. Aplicar el soporte musical en el diseño y dirección de sesiones de step.
- e. Emplear la terminología específica del step.

Contenidos:

- Pasos básicos y combinaciones en el step. Coordinación compleja de movimientos de brazos.
- Montaje de coreografías de nivel intermedio de step y métodos de enseñanza.
- Variaciones de aproximaciones al step.
- Diferentes posiciones del step. Espacio y orientación.
- Uso de uno o varios steps.
- Interacciones con el step.

9. Área: entrenamiento específico:

Objetivos formativos:

- a. Aplicar los principios del entrenamiento a la gimnasia aeróbica.
- b. Elaborar una secuencia de entrenamiento de las capacidades físicas básicas en la etapa de la iniciación y la tecnificación.

- c. Aplicar los métodos de entrenamiento al desarrollo de las capacidades físicas y cualidades perceptivo-motrices implicadas en la práctica de la gimnasia aeróbica en la etapa de iniciación y tecnificación.
- d. Concretar la sesión de tecnificación en gimnasia aeróbica a partir de la programación de referencia.
- e. Concretar los contenidos y las adaptaciones a los grupos de edad.
- f. Dirigir sesiones grupales, con soporte musical, de desarrollo avanzado de fuerza y flexibilidad demostrando las técnicas propias de este nivel.
- g. Analizar los requisitos materiales para el desarrollo de sesiones avanzadas del entrenamiento de la fuerza y flexibilidad con y sin soporte musical.
- h. Establecer un protocolo de valoración de las capacidades físicas básicas para valorar y controlar el estado de forma del gimnasta.
- i. Conocer y aplicar los criterios para la detección de talentos deportivos.

Contenidos:

- Entrenamiento específico de las capacidades físicas en las etapas de tecnificación: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, y su implicación en el perfeccionamiento técnico.
- Programas avanzados de desarrollo de la fuerza y la flexibilidad con y sin soporte musical.
- Adaptación de los programas de desarrollo avanzado de fuerza y flexibilidad a diferentes edades y/o niveles de condición física.
- Análisis de la técnica de ejecución, progresiones y variaciones de los ejercicios avanzados de fuerza y flexibilidad de tecnificación.
- Dirección de sesiones de nivel avanzado de fuerza y flexibilidad.
- Utilización de diferentes implementos en el entrenamiento de tecnificación de gimnasia aeróbica.
- La sesión de entrenamiento de gimnasia aeróbica en el ámbito de la tecnificación.
- Clasificación de los ejercicios.
- Características de los ejercicios.
- Análisis de la implicación muscular.
- Métodos de aplicación de los ejercicios.
- Tipos de sesiones.
- Distribución de las sesiones.
- Tiempos de recuperación.
- Valoración y control de las capacidades físicas en el ámbito de la tecnificación de gimnasia aeróbica.
- Técnicas de valoración del rendimiento de fuerza y flexibilidad como elementos para evaluar el cambio.
- Análisis de resultados de la valoración grupal del rendimiento.
- Detección de talentos deportivos en gimnasia aeróbica.

10. Área: reglamento:

Objetivos formativos:

- a. Identificar los requisitos de ejecución de los movimientos técnicos.
- b. Detectar errores más comunes durante la ejecución de ejercicios de competición.
- c. Describir las especificidades artísticas de los ejercicios de competición.
- d. Determinar las reglas de step y aerodance.
- e. Detallar los requisitos mínimos de dificultad.

Contenidos:

- Requerimientos específicos de ejecución. Detección de errores generales y errores específicos.

- Errores de sincronización.
- Requerimientos artísticos de los ejercicios de competición.
- Detección de errores artísticos.
- Aprendizaje de las reglas que rigen las competiciones de step y aerodance.

11. Área: administración, gestión y desarrollo profesional:

Objetivos formativos:

- a. Describir las actuaciones y competencias específicas del entrenador de nivel II en gimnasia aeróbica.
- b. Identificar los órganos de administración y gestión a nivel nacional con los que realizar trámites administrativos fundamentales en su desempeño profesional.
- c. Interpretar los trámites administrativos básicos concernientes a la tramitación de licencias e inscripciones a competiciones de ámbito nacional.
- d. Describir las características de las competiciones.
- e. Describir la normativa nacional de control del dopaje en gimnasia.
- f. Describir los protocolos y trámites de control del dopaje en competiciones de ámbito nacional.

Contenidos:

- Competencias específicas del entrenador de nivel II en gimnasia aeróbica: funciones, responsabilidades, limitaciones, actuaciones tuteladas en competiciones de ámbito autonómico y nacional.
- Órganos de administración y gestión a nivel nacional.
- Trámites administrativos: tramitación de licencias deportivas.
- Tramitación de inscripciones a nivel nacional.
- Normativa nacional sobre el control del dopaje en gimnasia.
- Trámites y protocolos para el control del dopaje en competiciones de ámbito nacional de gimnasia.

Periodo de prácticas.

Objetivos formativos:

- a. Aplicar en un contexto práctico los contenidos teóricos adquiridos durante el periodo formativo.
- b. Concretar y dirigir sesiones de especialización deportiva de gimnasia aeróbica.
- c. Colaborar en el desarrollo de actividades de la especialización deportiva de gimnasia aeróbica.
- d. Acompañar al deportista en competiciones nacionales.
- e. Iniciar en la práctica de la gimnasia artística a personas con discapacidad.
- f. Demostrar comportamiento ético, habilidades personales de comunicación y trabajo en equipo.
- g. Actuar con autonomía, iniciativa y responsabilidad en el puesto de trabajo.

Actividades:

- Desarrollo de una programación deportiva anual para entrenamientos en la etapa de especialización deportiva de gimnasia aeróbica.
- Organizar y dirigir sesiones de perfeccionamiento técnico bajo la supervisión y seguimiento de un técnico de nivel superior y la programación de referencia.
- Bajo la supervisión de un técnico de nivel superior, dirigir a los deportistas en su participación en competiciones y otros eventos de ámbito nacional.
- Organizar sesiones de iniciación deportiva para personas con discapacidad.
- Atender a los deportistas recibiendo, informando, orientando.
- Supervisar el estado y funcionamiento de los materiales.

- Controlar la seguridad en la práctica del perfeccionamiento deportivo de gimnasia aeróbica supervisando instalaciones y medios utilizados.

### **Gimnasia Aeróbica: Nivel III. PF-312GIAE01**

Bloque específico.

#### 1. Área: nuevas tendencias

Objetivos formativos:

- a. Diseñar y programar sesiones de entrenamientos de nuevas tendencias en gimnasia aeróbica.
- b. Dirigir sesiones de nivel avanzado de entrenamiento de gimnasia aeróbica con variaciones en el medio y/o material empleado en base a las nuevas tendencias.
- c. Analizar los procedimientos de individualización del trabajo aplicando nuevas tendencias de gimnasia aeróbica.
- d. Analizar las características de las etapas de desarrollo de la vida deportiva de los gimnastas de aeróbica, y aplicar nuevas tendencias.
- e. Programar a medio y corto plazo la aplicación de nuevas tendencias en la preparación del gimnasta de aeróbica.
- f. Adaptar y concretar ciclos y sesiones de entrenamiento en del participante.

Contenidos:

- Entrenamiento de nivel avanzado de gimnasia aeróbica con modificación del medio.
- Entrenamiento de nivel avanzado de gimnasia aeróbica de con nuevos materiales complementarios.
- Técnicas con relación directa con la gimnasia aeróbica que ayudan al a mejora del rendimiento de alta competición en gimnasia aeróbica.
- Diseño de programas y sesiones de entrenamiento en nuevas tendencias de gimnasia aeróbica.
- Dirección de sesiones avanzadas de nuevas tendencias de gimnasia aeróbica.
- Individualización del entrenamiento del gimnasta aplicando nuevas tendencias de gimnasia aeróbica.

#### 2. Área: aeróbica a lo largo del ciclo vital:

Objetivos formativos:

- a. Valorar el rendimiento del gimnasta a lo largo del ciclo vital en el entrenamiento en la etapa de tecnificación deportiva.
- b. Adaptar y concretar los ciclos y sesiones de entrenamiento a la edad del gimnasta.
- c. Dirigir sesiones de entrenamiento, demostrando las técnicas propias de este nivel adaptadas a la edad del deportista.
- d. Concretar los contenidos y las adaptaciones en los grupos de edades.
- e. Analizar las características de los sistemas y programas de detección y selección.
- f. Valorar la condición física del niño y adolescente, adultos sanos y mayores.
- g. Aplicar pruebas y test de campo a cada grupo de edad, y analizar sus resultados.

Contenidos:

- Evaluación de la condición física específica de gimnasia aeróbica en niños y adolescentes.
- Evaluación de la condición física específica de gimnasia aeróbica en adultos sanos.



- Evaluación de la condición física específica de gimnasia aeróbic en mayores.
- Programación y planificación del entrenamiento de tecnificación de gimnasia aeróbic para niños y adolescentes.
- Programación y planificación del entrenamiento de tecnificación de gimnasia aeróbic para adultos sanos.
- Programación y planificación del entrenamiento de tecnificación de gimnasia aeróbic para mayores.
- Diseño de sesiones de gimnasia aeróbic para niños y adolescentes.
- Diseño de sesiones de gimnasia aeróbic para adultos sanos.
- Diseño de sesiones de gimnasia aeróbic para mayores.
- Directrices de entrenamiento de gimnasia aeróbic para niños y adolescentes.
- Directrices de entrenamiento de gimnasia aeróbic para adultos sanos.
- Directrices de entrenamiento de gimnasia aeróbic para mayores.
- Características del gimnasta de aeróbic: criterios para la detección de talentos.

### 3. Área: seguridad e higiene en el entrenamiento gimnástico:

#### Objetivos formativos:

- a. Analizar las características de las etapas de desarrollo de la vida deportiva de los gimnastas de aeróbic y aplicar técnicas específicas para la prevención de lesiones.
- b. Analizar los factores que determinan la aparición de la lesión en gimnasia aeróbic.
- c. Adaptar los programas a medio y corto plazo de la preparación del gimnasta para la prevención de la lesión.
- d. Analizar las características de los diferentes ciclos o periodos de preparación y los criterios de combinación y evolución de los medios y métodos empleados.
- e. Analizar los tipos de lesión y seleccionar y aplicar programas adaptados.

#### Contenidos:

- Análisis de las lesiones más frecuentes en gimnasia aeróbic.
- Factores que influyen en la aparición de la lesión.
- Adaptaciones al entrenamiento para la prevención de la lesión.
- Prevención de lesiones adaptadas a la edad del gimnasta.
- Técnicas complementarias en la preparación física de gimnasia aeróbic y coadyuvantes en la prevención de lesiones.
- La incorporación al entrenamiento del gimnasta tras la lesión.
- Técnicas complementarias que facilitan la incorporación del deportista tras la lesión.

### 4. Área: dificultades y lifts:

#### Objetivos formativos:

- a. Elaborar progresiones técnicas específicas de los elementos de dificultad y lifts propios de la etapa del alto rendimiento.
- b. Analizar biomecánicamente los elementos de dificultad y lifts.
- c. Valorar la ejecución técnica en la etapa del alto rendimiento.
- d. Identificar los errores más habituales relacionándolos con el diseño de tareas específicas de corrección.
- e. Identificar las cualidades físicas y coordinativas necesarias para la ejecución de los elementos técnicos en la etapa del alto rendimiento.
- f. Emplear la metodología apropiada a la enseñanza y aprendizaje de los elementos y lifts en la etapa del alto rendimiento.

## Contenidos:

- Elementos de dificultad en la etapa del alto rendimiento:
  - Grupo a: elementos desde high v, flairs, cuts, elementos de gran valor.
  - Grupo b: moldovan simple, moldovan doble, planche y todas sus variantes.
  - Grupo c: saltos con giro, pike jump, straddle jump, scissor leap, free fall, gainer, cossack, etc. Técnica de impulso, fase aérea y aterrizaje de pie, en split y en push up, elementos de máximo valor.
  - Grupo d: free ilusión en todas sus variantes, balance turn, full turn en vertical splits y elementos de máximo valor.
- Lifts de alto nivel medio: estáticos, dinámicos.
- Entrada y salida del lift (mount & dismount).
- Agarres básicos de manos.
- Posiciones básicas del base (s) y ágil(es).
- Adaptaciones a la edad y condición física de los deportistas.
- Adaptaciones coreográficas y artísticas.
- Secuencias de aprendizaje y progresiones de los lifts propios de la etapa de alto rendimiento y elementos de dificultad propuestos.

## 5. Área: coreografía:

## Objetivos formativos:

- a. Analizar los elementos tácticos fundamentales para el montaje de coreografías en la etapa del alto rendimiento.
- b. Diseñar coreografías de rutinas en la etapa del alto rendimiento, en sus diferentes categorías.
- c. Adaptar los gestos técnicos a las acciones tácticas propias del alto rendimiento.
- d. Aplicar los diferentes métodos y progresiones a la enseñanza de la técnica y la táctica de las coreografías en la etapa del alto rendimiento.
- e. Analizar los sistemas de evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje de coreografías en la etapa del alto rendimiento.
- f. Identificar los defectos de ejecución técnica en la etapa de alto rendimiento, relacionándolos con sus causas y aplicando los métodos y medios para su corrección.

## Contenidos:

- Características y estructura de la música para las coreografías: selección musical, estructura, uso práctico y adaptación de la música y el movimiento.
- Adaptación de los gestos técnicos a las distintas situaciones de ejecución y categorías: gimnasia aeróbica y aerodance.
- Utilización de los criterios artísticos del código de puntuación. Especial atención a la creatividad y originalidad.
- Realización de composiciones musicales adaptadas al reglamento de la gimnasia acrobática.
- Manejo de programas de edición de música.
- Transiciones y enlaces de alto nivel en la unión de los componentes coreográficos.
- Utilización de técnicas de expresión corporal aplicadas a la gimnasia aeróbica de la técnica de ejecución de movimientos y su relación con el soporte musical.
- Planificación de la enseñanza aprendizaje de los contenidos técnicos y tácticos específicos.
- Progresiones y metodología de enseñanza de los contenidos técnicos y tácticos de rutinas de alto nivel.
- Evaluación del proceso enseñanza aprendizaje, corrección de errores, feedback y video feedback.

- Montaje de coreografías de alto nivel en categorías individual, parejas, tríos y grupos.

6. Área: entrenamiento específico:

Objetivos formativos:

a. Analizar los parámetros fisiológicos, antropométricos y psíquicos adaptados al alto rendimiento en la gimnasia aeróbica.

b. Fundamentar el conocimiento del entrenamiento de las capacidades físicas condicionales que intervienen en la práctica de la gimnasia aeróbica de alto rendimiento.

c. Individualizar el entrenamiento en función de las características de cada deportista.

d. Analizar los sistemas avanzados de planificación y programación del entrenamiento deportivo específico para la práctica de alto rendimiento de gimnasia aeróbica.

e. Diseñar una planificación de la temporada y de una carrera deportiva

f. Identificar los sistemas avanzados del entrenamiento técnico y táctico de la gimnasia aeróbica de alto rendimiento.

g. Elaborar una secuencia de entrenamiento de las capacidades físicas básicas en la etapa del alto rendimiento.

Contenidos:

- Conocimiento y valoración de los parámetros fisiológicos, antropométricos y psíquicos adaptados al máximo rendimiento en la gimnasia aeróbica.

- Entrenamiento específico de las capacidades físicas en la etapa de alto rendimiento: fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y movilidad articular; y su implicación en el perfeccionamiento técnico.

- Definición y relación de las cualidades perceptivo motrices implicadas en el entrenamiento de alto rendimiento en gimnasia aeróbica. Entrenamientos específicos de las cualidades perceptivas motrices.

- Individualización del entrenamiento cardiovascular, de la fuerza y de la flexibilidad.

- Planificación y programación del entrenamiento específico de la gimnasia aeróbica con vistas al alto rendimiento:

- La sesión.

- El micro ciclo.

- El meso ciclo.

- El macro ciclo.

- Ciclos plurianuales.

- La planificación contemporánea.

- La táctica del entrenamiento de la gimnasia aeróbica de alto rendimiento.

- Ejercitación sistemática.

- Modulación e incremento de la carga.

- Individualización del trabajo.

- Utilización de cargas máximas.

- Organización cíclica del entrenamiento.

- Sistemas avanzados de entrenamiento técnico táctico y psíquico: relación personal con el gimnasta y estrategias motivacionales.

7. Área: step:

Objetivos formativos:

- a. Coreografiar ejercicios de step orientados a competiciones internacionales de alto nivel.
- b. Elaborar adaptaciones del entrenamiento al step de alto nivel

Contenidos:

- Montaje de ejercicios grupales de competición de step de alto nivel.
- Variaciones de intensidad y complejidad.
- Formaciones y uso del espacio.
- Impresión artística y creatividad.

8. Área: reglamento:

Objetivos formativos:

- a. Justificar los conocimientos adquiridos en ejecución, artística y dificultad.
- b. Aplicar la simbología que se utiliza en dificultad.
- c. Valorar como juez tanto en el apartado ejecución, artística y en dificultad los ejercicios de competición.
- d. Analizar los movimientos prohibidos. Especialidades en step y aerodance.

Contenidos:

- Repaso de los contenidos adquiridos.
- Simbología y taquigrafía de los elementos de dificultad.
- Valoración de ejercicios desde el punto de vista de juez en los criterios:
  - Ejecución.
  - Artística.
  - Dificultad.
  - Juez responsable.
- Valoración de los ejercicios de competición de step y aerodance.

9. Área: administración, gestión y desarrollo profesional:

Objetivos formativos:

- a. Analizar las actuaciones y competencias específicas del entrenador de nivel III en gimnasia aeróbica.
- b. Describir definir los órganos de administración y gestión a nivel internacional con los que realizar trámites administrativos fundamentales en su desempeño profesional.
- c. Detallar las características de las competiciones de alto nivel.
- d. Justificar los derechos y deberes de los entrenadores y deportistas en las competiciones nacionales e internacionales.
- e. Analizar las normas internacionales de competición.
- f. Analizar el entorno profesional del entrenador de nivel III.
- g. Argumentar la sistemática para la elaboración y ejecución de proyectos de actividades relacionadas con la gimnasia aeróbica.
- h. Detallar la normativa nacional e internacional para el control del dopaje en gimnasia, protocolos y trámites para el control del dopaje en competiciones de ámbito nacional e internacional.

Contenidos:

- Competencias específicas del entrenador de nivel III en gimnasia aeróbica: funciones, responsabilidades, limitaciones.
- Órganos de administración y gestión a nivel nacional e internacional.
- Tramitación de inscripciones a nivel internacional.
- Proyectos deportivos. Diseño, ejecución y control.
- Gestión de centros deportivos.
- Habilidades de comunicación.
- Normativa internacional FIG aplicable a la gimnasia aeróbica (estatutos, reglamento técnico, otros).
- Normativa internacional sobre el control del dopaje en gimnasia.
- Trámites y protocolos para el control del dopaje en competiciones de ámbito internacional de gimnasia.

10. Área: tecnologías aplicadas al entrenamiento de gimnasia aeróbica:

Objetivos formativos:

- a. Aplicar el uso de tecnologías multimedia y medios audiovisuales para su aplicación en el entrenamiento de la gimnasia aeróbica.
- b. Aplicación de las tic al entrenamiento y competición de la gimnasia aeróbica.
- c. Identificar y utilizar los recursos en la red para mejorar el entrenamiento de la gimnasia aeróbica.

Contenidos:

- Tecnologías multimedia aplicadas al entrenamiento de la gimnasia aeróbica.
- Medios audiovisuales de apoyo para el entrenamiento en la gimnasia aeróbica.
- Aplicación de las tic al entrenamiento de la gimnasia aeróbica.
- Recursos en la red para la mejora de nuestro desempeño como entrenadores de gimnasia aeróbica.

Periodo de prácticas.

Objetivos formativos:

- a. Aplicar en un contexto práctico los contenidos teóricos adquiridos durante el periodo formativo.
- b. Concretar y dirigir sesiones de especialización deportiva de gimnasia aeróbica.
- c. Colaborar en el desarrollo de actividades de la especialización deportiva de gimnasia aeróbica.
- d. Acompañar al deportista en competiciones nacionales de gimnasia aeróbica.
- e. Demostrar comportamiento ético, habilidades personales de comunicación y trabajo en equipo.
- f. Actuar con autonomía, iniciativa y responsabilidad en el puesto de trabajo.

Actividades:

- Desarrollo de una planificación deportiva anual y plurianual para entrenamientos en la etapa de especialización deportiva de gimnasia aeróbica.
- Organización y dirección de sesiones de alto nivel bajo la supervisión y seguimiento de un técnico de nivel superior y la programación de referencia.
- Bajo la supervisión de un técnico de nivel superior, dirigir a los deportistas en su participación en competiciones y otros eventos de ámbito nacional e internacional.
- Atención a los deportistas recibiendoles, informándoles, orientándoles.
- Ayuda en la coordinación y supervisión de proyectos deportivos relacionados con la gimnasia aeróbica.
- Supervisión del estado y funcionamiento de los materiales.

- Control de la seguridad en la práctica de la gimnasia aeróbica de alto nivel supervisando instalaciones y medios utilizados.

## ANEXO II

**Áreas del bloque específico del plan formativo que pueden ser cursadas a distancia o de forma semipresencial**

*Modalidad: Gimnasia artística*

	Nivel I	Nivel II	Nivel III
Áreas semipresenciales.	Didáctica del acondicionamiento físico específico. Seguridad e higiene en la enseñanza de la gimnasia artística. Administración, gestión y desarrollo profesional.	Administración, gestión y desarrollo profesional.	Administración, gestión y desarrollo profesional. Biomecánica aplicada a la gimnasia artística.

*Modalidad: gimnasia rítmica*

	Nivel I	Nivel II	Nivel III
Áreas semipresenciales.	Didáctica del acondicionamiento físico específico. Administración, gestión y desarrollo profesional. Seguridad e higiene en la enseñanza de gimnasia rítmica.	Administración, gestión y desarrollo profesional.	Administración, gestión y desarrollo profesional.

*Modalidad: Gimnasia trampolín*

	Nivel I	Nivel II	Nivel III
Áreas semipresenciales	Didáctica del acondicionamiento físico específico. Administración, gestión y desarrollo profesional. Seguridad e higiene en la enseñanza de gimnasia trampolín.	Administración, gestión y desarrollo profesional. Biomecánica aplicada al trampolín.	Administración, gestión y desarrollo profesional. Biomecánica adaptada al trampolín. Psicología aplicada al trampolín.

*Modalidad: Gimnasia acrobática*

	Nivel I	Nivel II	Nivel III
Áreas semipresenciales	Didáctica del acondicionamiento físico específico. Administración, gestión y desarrollo profesional. Seguridad e higiene en la enseñanza de la gimnasia acrobática.	Administración, gestión y desarrollo profesional.	Administración, gestión y desarrollo profesional.

*Modalidad: Gimnasia aerobica*

	Nivel I	Nivel II	Nivel III
Áreas semipresenciales	Administración, gestión y desarrollo profesional. Seguridad e higiene en la enseñanza del entrenamiento gimnástico.	Seguridad e higiene en la enseñanza del entrenamiento gimnástico. Aeróbic a lo largo del ciclo vital.	Seguridad e higiene en la enseñanza del entrenamiento gimnástico. Administración, gestión y desarrollo profesional. Aeróbic a lo largo del ciclo vital. Entrenamiento específico.