

| DEPORTE (GIMNASIA ARTISTICA FEMENIAN) |                                     |   |   |  |   |  |   |
|---------------------------------------|-------------------------------------|---|---|--|---|--|---|
| Dimensión                             | Componente                          | INICIACIÓN<br>(5-7 años- 2 años de Entrenamiento) |   | SEMILLEROS<br>(7-9 años - 4 años de Entrenamiento) |   | TALENTO Y RESERVA<br>(9-11 años - 6 años de Entrenamiento) |   |
|                                       |                                     | % Interés   | Criterio  | % Interés  | Criterio  | % Interés  | Criterio  |
| LUDICO                                | Competitivo                         | 2%  | Festivales Distritales Internos<br>Chequeos Físicos Técnicos Internos<br>Campeonato Nacional Semilleros   | 8%   | Campeonatos interclubes<br>Chequeos Distritales<br>Campeonatos Nacionales Nivel 1 | 13%  | campeonatos interclubes<br>campeonatos distritales<br>campeonatos nacionales nivel 1 y 2 e internacionales (suramericano) |
|                                       | Tiempo de experiencia en el deporte | 2%  | De 0 a 2 años   | 5%   | De 2 a 4 años   | 10%  | De 4 a 6 años   |
| PSICOSOCIAL                           | Social - Comportamental             | 10%   | Asistencia 80%  | 10%  | Asistencia 90%  | 10%  | Asistencia 90%  |
|                                       |                                     |   | Disciplina  |  | Disciplina  |  | Disciplina  |
|                                       |                                     |   | Responsabilidad   |  | Responsabilidad   |  | actitud positiva  |
|                                       |                                     |   | Control Emocional manejo de Situaciones   |  | Control Emocional   |  | Trabajo en equipo   |
|                                       |                                     |   | Arriesgada  |  | actitud positiva  |  | Control Emocional   |
| MOTRIZ                                | Capacidades Físicas                 | 25%   | Ejecutar Split y Spagat a 180gr de Abertura   | 25%  | Ejecutar Split y Spagat a180° en una colchoneta de 20 cm de altura                | 20%  | Ejecutar Split y Spagat a180° en una colchoneta de 30 cm de altura  |
|                                       |                                     |   | Realizar 5 tracciones en suspension y mantener 50seg en escuadra suspension   |  | Realizar 10 Tracciones en suspension y abdominales en suspensión completas 20     |  | Realizar 15 Tracciones en suspension y abdominales de la mitad hacia arriba 10  |
|                                       |                                     |   | Salto Alto de 40 cm   |  | Salto Alto de 45 cm   |  | Salto alto 50cm   |
|                                       |                                     |   | Realizar carrera 20mts en 4,2 sg  |  | Realizar carrera de 20mts en 4sg  |  | Elevación frontal y lateral de pierna por encima de los 70°   |
|                                       | Capacidades Coordinativas           | 25%   | Realizar el Circuito "Recorrido Gimnástico" en 38 seg. (Estación 1: Rollo adelante en plano inclinado. Estación 2: 4 saltos por encima de objetos de 40cm de altura. Estación 3: Reptación por debajo de 4 objetos a 40 cm de altura. Estación 4: Equilibrio dinámico en desplazamiento sobre dos bancos suecos. Estación 5: Desde acostados girar sobre el eje longitudinal en dos colchonetas de dos metros de longitud. Estación 6: Desde un cajón de 120cm de altura saltar y recepcionar en colchoneta de seguridad. Estación 7: Carrera slalom al rededor de 4 objetos. Estación 8: Saltos consecutivos a dos pies al interior de 7 aros) | 15%  | Parada de Manos de lado en la viga baja 5 sg.                                     | 10%  | Para de Manos de lado en la viga alta 10 sg.  |
|                                       |                                     |   |   |  | Stalders 5 tocando el piso  |  | 5 Stalders continuos sin tocar el piso  |
|                                       | Capacidades Técnicas                | 15%   | Salto: Mortal agrupado ad. con trampolín  | 25%  | Salto: Realizar Mortal adelante extendido a 1mt de altura                         | 30%  | salto: pre-yurchenco a caer en velita, caballete a 1.10mt, colchoneta 1.10mt  |
|                                       |                                     |   | Barra: 5 Balanceos con "8s" y Rollos atrás con "8s"   |  | Asimétricas: 5 Molinos y Lunas con agarre de dorsal con "8s"                      |  | Asimétricas: serie de 5 quintas, zuelas o stolder con ojos, molino salida de extendido                                    |
|                                       |                                     |   | Suelo: Arcos adelante y atrás; medialuna  |  | Suelo: Rondof 3 Flics y Paloma tigre  |  | suelo: paloma mortal extendido con medio giro, round off flic flac mortal con giro  |
|                                       |                                     |   | Artístico: Salto split160° y Pirueta 180° (en suelo y viga), Coreografía nivel 3 USAG sin elementos   |  | Artístico: Salto Split a 180° y Pirueta 360° (suelo y viga)                       |  | Artístico: pirueta 360° biles en viga, cloche 180° en viga, tour jette en piso a 180°                                     |
|                                       |                                     |   | Viga: Rollo continuo y Parada de manos Frontal y lateral 2 seg  |  | Viga: Arcos ad y atrás, Media luna, mortal adelante ext. de salida                |  | viga: serie de arco flic flac, paloma a un pie y salida de round off mortal extendido                                     |
| COGNITIVO                             | Capacidades Tácticas                | 1%  | Conocimiento del reglamento (deducciones grandes (caídas))  | 2%   | Conocimiento básico del reglamento (ducciones medias (0,30 - 0,50))               | 2%   | Conocimiento básico del reglamento (deducciones leves (0,10))   |
|                                       |                                     |   | Memoria motriz (Memorización coreográfica)  |  | Memoria motriz (Memorización coreográfica)  |  | Conciencia requisitos de cada esquema en cada uno de los aparatos   |

|           |                     |      |  |      |   |      |  |
|-----------|---------------------|------|--|------|---|------|--|
| BIOLÓGICA | Aspectos Biológicos | 20%  | <p>Postura vertebral erguida, distribución muscular notable, piernas más largas que el tronco, piernas rectas (extensión perfecta), talla baja-media y delgados.</p> <p>Brazos rectos, hombros anchos notablemente más anchos que la cadera, caderas estrechas, manos y pies de tamaño grande, pies con formación de arco plantar.</p> <p>Evidencia estructuras musculares desarrolladas tanto en brazos como de piernas lo que podría indicar los primeros esbozos de fuerza.</p> | 10%  | Talla y Peso normal para la edad con tendencia a bajo | 5%   | Masa muscular entre 37.4 y 44.9 somatotipo ectomesomorfo |
|           |                     | 100% |  | 100% |   | 100% |  |





























