



FEDERACION CORDOBESA DE GIMNASIA

GIMNASIA ARTISTICA FEMENINA

COMISION TECNICA G.A.F

PROYECTO DE CRECIMIENTO TECNICO

FUNDAMENTACION:

Actualmente nuestra Federación cuenta con un gran número de gimnastas involucradas en el sistema por lo que vemos la necesidad de realizar un tanteo por todos los clubes intervinientes para la detección de talentos, su entrenamiento y control de manera que podamos estar a la altura y por supuesto ser partícipe de los proyectos de desarrollo presentados por la C.A.G, además, obviamente, de elevar el nivel de gimnastas de nuestra provincia.

DESTINATARIOS:

Gimnastas nacidas entre los años 2006 y 2010 de todos los clubes afiliados de la F.C.G

DESCRIPCION:

El proyecto constará de varias instancias; en un primer lugar se realizará la **“Clínica de detección de talentos”** donde las gimnastas presentadas por los clubes serán evaluadas en una serie de ejercicios físicos y técnicos para comprobar su “talento”.

Luego de eso y ya con las gimnastas seleccionadas se plantearán una serie de **“Clínicas y Campus de Entrenamiento”** con fechas y sedes programadas a las cuales todas las gimnastas que formen parte deben asistir. También se plantearán **“Jornadas de evaluación”** para constatar la continuidad de la gimnasta en el proyecto y el trabajo interno de los clubes participantes.

El proyecto ira avanzando en la medida que los clubes: entrenadores y gimnastas se comprometan con el mismo.

Puede llevarlo a cabo C.T.F en instancias de “Detección de talentos” y “Evaluaciones” pero sería muy oportuno que en las Clínicas y Campus pueda contarse con la presencia de Entrenadores con más experiencia entre los cuales destacamos: Prof. Walter Gialdi,

Prof. Sergio Manchado, Prof. Fernando Álvarez, Prof. Silvia Rodríguez (todos ellos han tenido gimnastas en el nivel elite.)

BASES:

Salto:

- 2009 /2010: Mortero caída dorsal 0.80 cm.
Mortal adelante agrupado en mini tramp
- 2006 a 2008: Mortero en mesa de salto 1,10 a 1,20 cm
Plancha adelante con mini tramp

Paralelas:

- 2009 / 2010: Vuelta pajarito - Flotante Horizontal - Vuelta atrás - Sub Balanceo
- Balanceos
- 2006 a 2008: Balanceos desde suspensión - Kip BS - Flotante Horizontal - Vuelta
atrás - Sub balanceo - Balanceos

Viga:

- 2009 / 2010: Rol adelante - Vertical - Salto en Extensión - 1 Salto de Amplitud -
½ giro a dos pies
- 2006 a 2008: Supple atrás - Medialuna - Salto en extensión - 1 Salto de Amplitud
- Salida mortal adelante

Suelo:

- 2009 / 2010: Medialuna - Supple adelante - Supple atrás - Rondo - Justed
- 2006 a 2008: 2 Morteros continuados - Justed - Mortal Adelante - Rondo 2 flic
flac - Giro 360° - 1 salto de amplitud 180° a un pie