



FEDERACIÓN DE GIMNASIA  
DE CASTILLA Y LEÓN

---

## MEMORIA DE LA 1ª CONCENTRACIÓN DE GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA



LEÓN 12 DE FEBRERO DE 2011.



## MEMORIA DE LA CONCENTRACIÓN GAF EN LEÓN.

El pasado sábado 12 de febrero, se celebró la primera concentración de Gimnasia Artística Femenina en las instalaciones de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de León.

Los entrenamientos se realizaron siguiendo el horario programado, en jornadas de mañana y tarde. La distribución en grupos y el horario de aparatos se envió a los clubes participantes desde la federación, para ponerlo en conocimiento de los entrenadores de los clubes y facilitar así el desarrollo de los entrenamientos.

Durante la mañana se realizó un calentamiento conjunto con todas las gimnastas para después dividir en grupos. Los grupos de gimnastas de Nivel 2 mayores y Nivel 3 pasaron a realizar un calentamiento específico de ballet y las gimnastas más pequeñas (N1 y Nivel 2 pequeñas) hicieron preparación física general.

A su vez se mantuvo una reunión técnica para aunar criterios y repartir a los entrenadores por aparatos y una responsable para ir rellenando y recogiendo las fichas de los elementos técnicos que realizaba cada gimnasta.

Una vez acabada esta parte, se pasó a los aparatos, se dividieron a las gimnastas en 6 grupos según edad y nivel de competición. Se realizaron 3 rotaciones en 3 aparatos por la mañana. Las estaciones fueron 6: Salto de potro, Paralelas Asimétricas, Barra de Equilibrio, Suelo, Minitramp y Tumbling.

Como se ha dicho anteriormente, en cada aparato había uno o dos entrenadores responsables que se encargaban de hacer las indicaciones sobre las actividades a realizar, vigilar a las gimnastas (independientemente del club de procedencia) para favorecer el aprendizaje de la técnica, corregir la ejecución y la técnica de los elementos, y una vez acabada la rotación rellenar una ficha personalizada de cada gimnasta, donde se indicaba si había superado o no cada uno de los elementos técnicos correspondiente a su categoría (adjuntamos modelo de ficha), para posteriormente hacer un seguimiento técnico de cada gimnasta.

Una vez finalizadas las rotaciones de la mañana en los aparatos, las gimnastas realizaron estiramientos todas juntas.

Tal y como se había organizado previamente, nos fuimos todos a comer en la cafetería de la Universidad, donde para favorecer la convivencia de las gimnastas, se fueron mezclando por categoría, gimnastas de todos los clubes, para posteriormente compartir unos momentos de juego.

De vuelta al gimnasio volvimos a realizar el calentamiento conjunto, posteriormente se separaron las gimnastas por grupos, siendo en esta ocasión las gimnastas pequeñas (N1 y Nivel 2 pequeñas) quienes realizaron ballet y las mayores (Nivel 2 y 3 "mayores") la preparación física.



Después pasamos a los aparatos que faltaban por realizar. En la jornada de tarde, hubo cambios en los entrenadores, ya que muchos de ellos preferían estar en otro aparato para compartir progresiones y técnicas con otros compañeros de otros equipos. Ahí se observó un intercambio entre los diferentes entrenadores muy positivo de comentarios sobre ejercicios, progresiones y correcciones encaminadas a lograr una mejora en las ejecuciones de las gimnastas.

Pudimos comprobar, como era de esperar, que el rendimiento de las gimnastas en el horario de tarde disminuyó respecto a la jornada de mañana, Fue una decisión correcta poner a las gimnastas de mayor nivel en los aparatos de mayor dificultad por la mañana, y los de menos intensidad por la tarde. A pesar de que el rendimiento disminuyó, no se dejaron de trabajar los elementos en cada aparato, mostrando las gimnastas y los entrenadores un alto nivel de motivación hasta el final de la jornada.

Tanto gimnastas como entrenadores valoraron muy positivamente la experiencia y están dispuestos a colaborar en futuras concentraciones.

#### Aspectos a mejorar:

Entendemos que la ficha control de elementos técnicos es muy útil, pero debemos hacerla más operativa. Se enviará previa a las concentraciones el modelo a cada club, para que traigan rellenos los datos de las gimnastas, y adelantar en estos aspectos.

Además, conforme vaya avanzando la temporada, se debe hacer mayor hincapié en los ejercicios enteros o partes de ejercicios en cada aparato frente a los elementos técnicos por separado. Por esta razón, la ficha de trabajo debe modificarse para posteriores concentraciones y/o controles técnicos.

Otro aspecto que debemos estudiar para posteriores concentraciones, es el límite de participación de 10 niñas por club y todas ellas pertenecientes a los niveles de base. Si bien el admitir a más gimnastas favorece la participación en esta modalidad deportiva que queremos que se fomente y desarrolle, en este deporte estamos muy limitados por los recursos humanos y materiales y se hace muy difícil atender a un número superior de gimnastas en cada aparato. Agradecer también en este punto a los entrenadores por su interés y colaboración y a la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de León por la cesión de sus instalaciones.

## Anexo I



FEDERACIÓN DE GIMNASIA  
CASTILLA Y LEÓN

### HORARIO CONCENTRACION GAF 12 FEBRERO 2011

HORA	PARALELAS	BARRA	SUELO	SALTO	ACRO	MINITRAMP
10, 30 a 11,15	BALLET: G6, G5,G4/ PREPARACIÓN FÍSICA: G3,G2,G1					
11,15 a 12,00	G6	G4	G5	G1	G2	G3
12,00 a 12,40	G5	G6	G4	G3	G1	G2
12,40 a 13,20	G4	G5	G6	G2	G3	G1
13,20 a 13, 40	ESTIRAMIENTOS					
VESTUARIO						

De 10,00 a 10,15 Llegada participantes

10,15 a 10,30: vestuario

#### DESCANSO COMIDA

HORA	PARALELAS	BARRA	SUELO	SALTO	ACRO	MINITRAMP
16,00-16,45	BALLET: G1,G2,G3 / PREPARACIÓN FÍSICA: G4,G5,G6					
16,45 a 17,30	G1	G2	G3	G6	G4	G5
17,30 a 18,10	G3	G1	G2	G5	G6	G4
18,10 a 18,50	G2	G3	G1	G4	G5	G6
18,50 a 19,15	ESTIRAMIENTOS					
DESPEDIDA						

#### HORARIO DE MAÑANA:

1ª) Rotación: 45': Ballet/ Preparación física/Estiramientos

2ª) Rotación: 45' Aparatos

3ª) Rotación:40'

4ª) Rotación:40'

5º) Estiramientos/ relajación: 20'

#### HORARIO DE TARDE:

1ª) Rotación: 45': Ballet/ Preparación física/Estiramientos

2ª) Rotación: 45': Aparatos

3ª) Rotación: 40'

4ª) Rotación: 40'

5º) Estiramientos/ relajación: 20'

#### Distribución en 6 grupos de entrenamiento:

Grupo 1: 8 gimnastas nivel 1

Grupo 2: 7 gimnastas nivel 2 Pequeñas

Grupo 3: 2 gimnastas nivel 2 pequeñas y 4 nivel 2 mayores

Grupo 4. 7 gimnastas nivel 2 mayores

Grupo 5: 7 gimnastas nivel 2 mayores

Grupo 6: 8 gimnastas nivel 3 mayores



FEDERACIÓN DE GIMNASIA  
CASTILLA Y LEÓN

## GRUPOS CONCENTRACIÓN GAF LEÓN 12 FEBRERO 2011.

### G1 NIVEL 1

1	NEREA AYALA	ARANDA
2	DIANA DE LA CAMARA	ARANDA
3	LARA BÁSCONES	ARANDA
4	ANDREA PÉREZ VILLANUEVA	GYMNAVA
5	MARINA GUITÉRREZ ALBALA	GYMNAVA
6	CLAUDIA APARICIO PASCUAL	PALENCIA
7	NADIA LOBA SANTAMARÍA	ACROBÁTICA
8	ERICA SANZ GINÉS	ACROBÁTICA

### G2 P NIVEL 2 PEQUEÑAS

1	CELIA GAYUBO	ARANDA
2	CELIA SAN MARTÍN	ARANDA
3	LUCÍA BLASCO GALLEGO	CDM
4	CELIA BLASCO GALLEGO	CDM
5	ALICIA ROBLES CORDERO	CDM
6	SYLVIA HERMO DE VEGA	GYMNAVA
7	SARA MARTÍN BARRIO	GYMNAVA

### G3 P y M NIVEL 2 PEQUEÑAS Y MAYORES

1	ELENA BARBA CASADO	ACROBÁTICA
2	INDIRA LOBO SANTAMARÍA	ACROBÁTICA
3	RAQUEL GONZÁLEZ MALDONADO	ACROBÁTICA
4	SILVIA PEROSANZ GONZÁLEZ	ARANDA
5	NATALIA RODRIGUEZ	ARANDA
6	ISABEL ANDRADA MUÑOZ	CDM
7	ALBA VILLALAIN GONZÁLEZ	CDM

### G4 M NIVEL 2 MAYORES

1	BEATRIZ RODERA LÓPEZ	BLUME
2	RAQUEL PELAZ CURIESES	PALENCIA
3	ESTER SUAZO MORO	PALENCIA
4	LUCIA DONIS VELA	ACROBÁTICA
5	ISABEL MUÑOZ BALADRÓN	ACROBÁTICA
6	INES MANJÓN	ARANDA
7	SANDRA PEROSANZ	ARANDA



FEDERACIÓN DE GIMNASIA  
CASTILLA Y LEÓN

---

### **G5 NIVEL 2 MAYORES**

1	LAURA GRIGELMO PACHECO	CDM
2	CORA ÁLVAREZ GÓMEZ	BLUME
3	ANA ISABEL MITADIEL	GYMNAVA
4	PILAR MARTÍNEZ ALVAREZ	GYMNAVA
5	BLANCA DURANTEZ MARTIN	PALENCIA
6	LUCIA FRANCO ARRANZ	PALENCIA
7	MARTA PILLADO ALONSO	ACROBÁTICA

### **G6 NIVEL 3 M P MAYORES Y PEQUEÑAS Y NIVEL 4**

1	BERTA LÓPEZ GARCÍA	CDM
2	PAULA SOTO GONZÁLEZ	CDM
3	MARTA ROJAS MORENO	CDM
4	LAURA CALVO RUIZ DE TEMIÑO	CDM
5	CARMEN DÍEZ RODRIGUEZ	GYMNAVA
6	ALICIA DÍEZ REYERO	GYMNAVA
7	AMANDA GONZALEZ CUENDE	GYMNAVA
8	ELENA DE CELIS FUERTES	GYMNAVA

## Anexo II



FEDERACIÓN DE GIMNASIA  
CASTILLA Y LEÓN

### FICHA CONTROL DE ELEMENTOS TÉCNICOS POR APARATO

NOMBRE:	APELLIDOS
CLUB:	FECHA NACIMIENTO:
NIVEL QUE HA PARTICIPADO:	NIVEL A PARTICIPAR POR 1ª VEZ:
NIVEL QUE PRETENDE PARTICIPAR:	HORAS SEMANALES DE ENTRENAMIENTO GAF:

### SALTO

NIVEL 1	ALTURA PLATAFORMA	1 ó 2 TRAMPOLINES	CON AYUDA/SIN	VALORACION TÉCNICA
CARRERA ANTESALTO				
PALOMA				
RUEDA/RONDADA				

### PARALELAS ASIMÉTRICAS

NIVEL 1	SI/NO	CON AYUDA	VALORACION TÉCNICA
DESPEGUES A LA HORIZONTAL			
DESPEGUES A 45°			
DESPEGUES A VERTICAL			
KIPPE AL APOYO FACIAL			
VUELOS ARRIBA			
TIEMPO MOLINO			
MOLINO			
VUELTA AL APOYO			
VUELTA CANARIA PIES JUNTOS			
POSICIONES BÁSICAS			
OTROS...			



### BARRA DE EQUILIBRIOS

NIVEL 1	SI/NO	CON AYUDA/ BARRA BAJA	VALORACION TÉCNICA
ENTRADA A			
SERIE GIMNÁSTICA SPLIT A 180°			
½ GIRO PASSÉ			
GIRO PASSÉ			
PINO LLEGAR			
PINO MANTENER			
RUEDA LATERAL			
ARCO ADELANTE			
REMONTADO ATRÁS			
ZANCADA			
SISONNE			
EJERCICIOS ENTEROS			
SALIDA RONDADA, OTROS...			



FEDERACIÓN DE GIMNASIA  
CASTILLA Y LEÓN

**SUELO**

NIVEL 1	SI/NO	CON AYUDA	VALORACION TÉCNICA
PINO			
REMONTADO ADELANTE			
REMONTADO ATRÁS			
VOLTERETAS ATRÁS/QUINTA			
RONDADA			
FF			
RONDADA FF			
RONDADA FF-FF...			
RONDADA MORTAL			
PAMS/PAMS PALOMA 2			
PALOMA 1+1			
PALOMA 1 Y PALOMA DE 2			
PALOMA 1+ PALOMA DE 2 + RUEDA			
SERIE GIMNÁSTICA			
SPLIT A 180°			
1/1 GIRO PASSÉ			
ZANCADA			
AGRUPADO 360°/ CABALLITO GIRO			
SISONNE			
SALTO B			
EJERCICIOS ENTEROS			
MORTAL AD. MINI TRAMP			
FLIC FLAC ADELANTE			
OTROS...			

**OBSERVACIONES:**

### ANEXO III



*Algunas gimnastas realizando el calentamiento de ballet.*



*Calentamiento general de todo el grupo*



*Preparación física.*



*Gimnasta realizando acrobacias en el tumbling.*



*Convivencia de varias gimnastas durante la comida.*



*Acrobacias en minitramp*



*Barra de equilibrio*