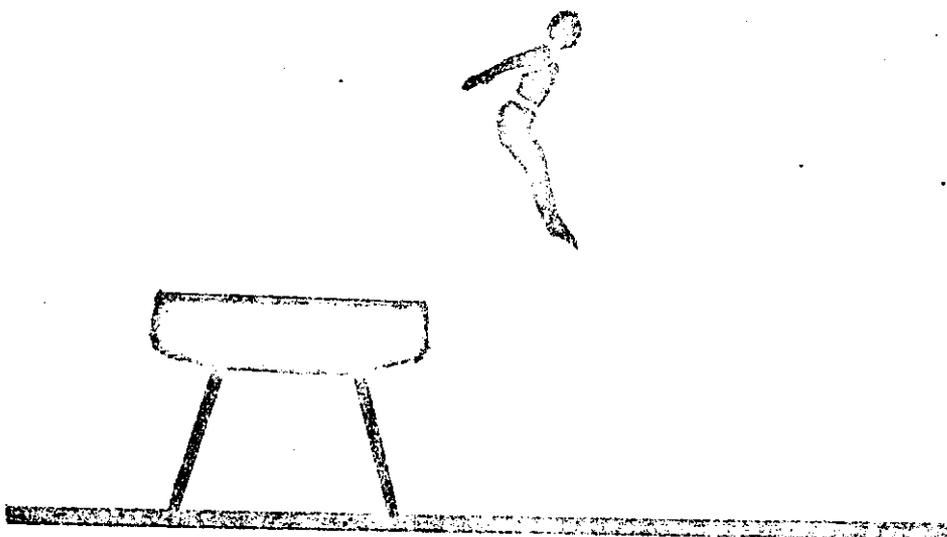


GOBIERNO DEL ESTADO DE MEXICO
SECRETARIA DE EDUCACION, CULTURA Y BIENESTAR SOCIAL
DIRECCION GENERAL DE EDUCACION
DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA



PLAN ANUAL DE ENTRENAMIENTO PARA GIMNASIA.

TOLUCA, MEX., OCTUBRE DE 1985.

GOBIERNO DEL ESTADO DE MEXICO
SECRETARIA DE EDUCACION, CULTURA Y BIENESTAR SOCIAL
DIRECCION GENERAL DE EDUCACION
DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA

PLAN ANUAL DE ENTRENAMIENTO PARA GIMNASIA.

TOLUCA, MEX., OCTUBRE DE 1983.

I N T R O D U C C I O N

Obedeciendo a las necesidades de las recientes teorías del entrenamiento y de mejorar y perfeccionar los sistemas y métodos de entrenamiento que nos permitan un mayor avance y rendimiento con nuestros gimnastas, futuros competidores y por que no, campeones.

Es por esto y muchos motivos más que el Departamento de Educación Física consciente de la necesidad de mejorar y desarrollar un Plan Anual de Entrenamiento para Gimnasia, les hace extensivo el presente, esperando que al ponerlo al alcance de sus manos compañeros Profesores y entrenadores de Gimnasia, lo vean como un instrumento que nos permitirá mejores logros y objetivos a nivel atlético-competitivo.

Luego entonces, es actividad que les compete a ustedes, el manejar y desarrollar éste Plan de Entrenamiento, para que más adelante, si es necesario se hagan modificaciones necesarias, con base en las experiencias obtenidas por ustedes.

ATENTAMENTE
PROFR. ABELARDO ZEPEDA ESPINOSA
ASESOR TECNICO DE GIMNASIA.

I N D I C E

	PAGINA.
I.- GENERALIDADES ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.....	1
II.- PLAN DE ENTRENAMIENTO.....	3
III.- INDICACIONES GENERALES EN LA APLICACION - DEL PROGRAMA	8
IV.- ACTIVIDADES A REALIZAR QUE SE SUGIEREN - PARA LA PREPARACION FISICA GENERAL.....	12
V.- ACTIVIDADES A REALIZAR QUE SE SUGIEREN - PARA LA PREPARACION FISICA ESPECIAL.....	13
VI.- ENSEÑANZA TECNICA PARA MUJERES.....	14
VII.- ENSEÑANZA TECNICA PARA HOMBRES.....	18
VIII.- GRAFICAS.....	21

I.- GENERALIDADES

= = = = =

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Es un proceso de especialización deportiva tendiente a desarrollar al máximo las cualidades físicas y psíquicas del atleta o competidor y su educación, asegurándoles el logro de buenos resultados, sin alterar el desarrollo armonioso de su personalidad.

(Tadeusz Ulatowski)

El entrenamiento es un largo proceso, de varios años de duración, ininterrumpida a lo largo de un año. Un proceso pedagógico de enseñanza y educación de los gimnastas.

(M.L. Ukran).

Objetivos que se persiguen con el entrenamiento.

- 1.- Asimilación de hábitos motores.
- 2.- Desarrollo de las cualidades físicas.
 - A).- Fuerza
 - B).- Velocidad.
 - C).- Resistencia.
 - D).- Agilidad.
 - E).- Flexibilidad.
 - F).- Destreza.
- 3.- Desarrollo de las cualidades psíquicas:
 - A).- Voluntad.
 - B).- Iniciativa.
 - C).- Decisión.
 - D).- Valor.
 - E).- Perseverancia.
 - F).- Constancia.

En una forma más clara y concreta, el entrenamiento de preparar al atleta, en los siguientes aspectos:

- 1.- Acondicionamiento Físico.
 - A).- General.
 - B).- Específico.
- 2.- Preparación Técnica Deportiva.
 - A).- Práctica.
 - B).- Teórica.
- 3.- Preparación Táctica.

4.- Preparación Psicológica.

Generalmente, todo está regido por principios, es así como el entremamiento deportivo se rige por los siguientes:

1.- Principios de la multilateralidad:

Es el desarrollo general de todo el cuerpo para - lograr un nivel máximo, en cualquier deporte. Una de las cualidades fundamentales, es el desarrollo de la capacidad de trabajo de todo el organismo - mediante el perfeccionamiento de todas las fun--- ciones del sistema nervioso, de diversos órganos y todos los aparatos.

2.- Principios de la continuidad:

El desarrollo de las cualidades motoras, exige - una preparación continua, tanto para mejorar los resultados, como para mantener los que se han obtenido.

3.- Principios de la individualidad:

Todo entrenamiento, para una persona, debe estar individualizado.

4.- Principios del desarrollo progresivo del esfuerzo:

Todo entrenamiento debe aumentar su intensidad y duración, de manera que al aumentar su capacidad funcional, deben aumentar los esfuerzos.

TIPOS DE ENTRENAMIENTO:

A.- Básico. .

B.- De alto Nivel..

A.- Básico.-

Inicia con la etapa de aprendizaje elemental. Tiene una duración aproximada de 3 a 6 años. Aquí se desarrollan todas las cualidades, pero con una intensidad adecuada

B.- De alto Nivel.-

Es el entrenamiento para grandes competencias (Centroamericanos, Panamericanos, etc. Mundiales).

PRINCIPIOS DEL ESTUDIO Y DEL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS. -

(M.L. Ukran).

- 1.- Principio de la conciencia y de la actividad.
La asimilación consciente de los hábitos y conocimientos de los movimientos indispensables, desempeña un papel muy importante en la preparación de los siguientes.
- 2.- Principio de la claridad.- Se realiza por medio de la demostración de los ejercicios, principalmente y de la explicación del material didáctico y una apropiada explicación de los ejercicios.
- 3.- Principio de la accesibilidad y de la individualización.
Es necesario que las tareas que se impongan a los gimnastas o alumnos, sean posibles de realizar o perderán el interés. Además ir de lo fácil a lo difícil, de lo conocido a lo desconocido.
- 4.- Principio de la Sistematización.
El gimnasta que no se entrena sistemáticamente, jamás podrá obtener buenos resultados deportivos.
Hay que determinar los días de entrenamiento por semana (de 3 a 6 días).
En este principio, también interviene el manejo de un plan determinado.
- 5.- Principio de la progresividad.
Es el desarrollo o crecimiento del entrenamiento, aumento progresivo de dificultad de los ejercicios estudiados, pasar de una categoría a otra.

II.- PLAN DE ENTRENAMIENTO

Ya anteriormente se vió que existen dos tipos de entrenamiento, uno de ellos es el entrenamiento básico el, cual se logra aproximadamente de 3 a 6 años.

Generalmente, cada año debe representar un ciclo anual de entrenamiento, compuesto de los siguientes períodos:

- 1º- Preparatorio.
- 2º- Competitivo.
- 3º- Transitorio.

1º- PREPARATORIO.

A).- Etapa de introducción en la forma deportiva.

B).- Etapa de aprendizaje del programa.

2º- COMPETITIVO.

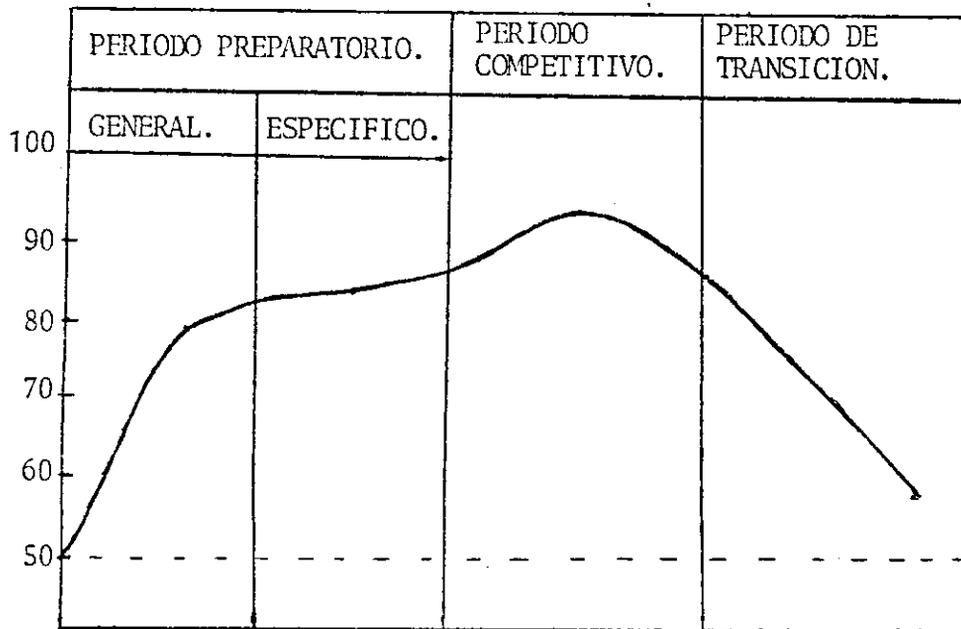
A).- Etapa de perfeccionamiento de la técnica de ejecución de combinaciones, del programa de las competencias.

B).- Etapa de la Consolidación de la Técnica de la ejecución del programa y de la participación en las competencias.

3º- TRANSITORIO.

Etapa de descanso activo.

Grafica 1.- PLAN ANUAL DE ENTRENAMIENTO.



De acuerdo a la estructura del entrenamiento se hace una división general.

- A).- Ciclo (Un año).
- B).- Período (Varios meses).
- C).- Subperíodo (Un mes).
- D).- Microciclo (1 semana).
- E).- Sesión.

Gráfica 2.

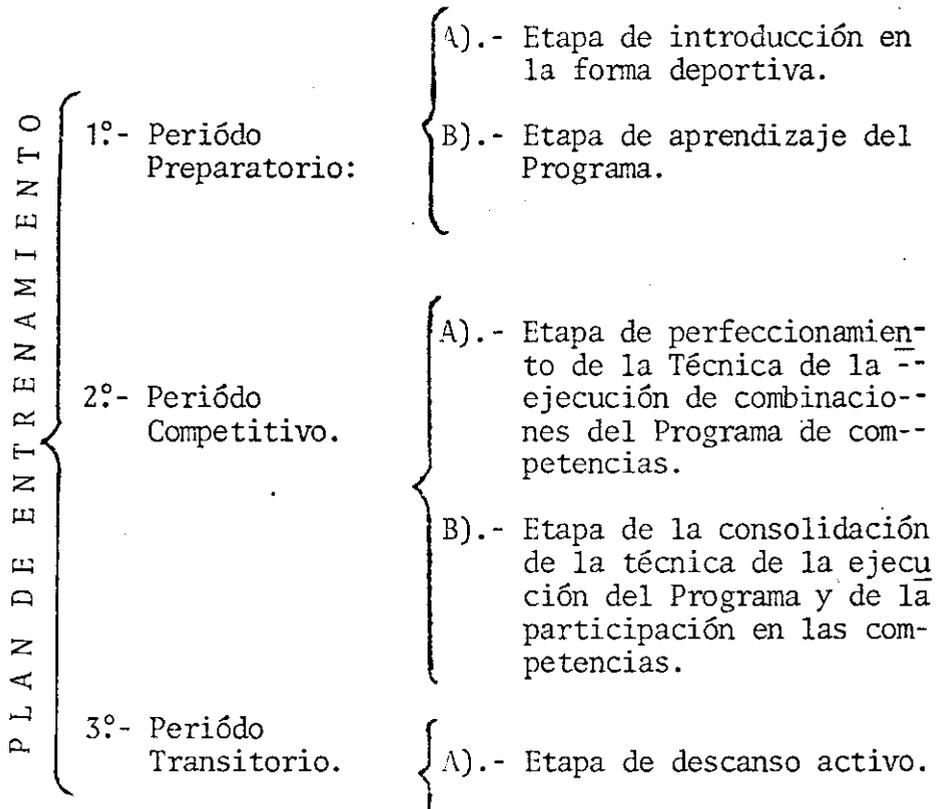
DURACION APROXIMADA DE CADA PERIODO

MES	S	O	N	D	E	F	M	A	M	J	J	A	
NUMERO.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
PERIODOS.	Acondicionamiento Físico General.					COMPETITIVO						TOTAL	
	Acondicionamiento Físico Específico.												

Gráfica 3

DURACION DE LOS PERIODOS EN DIFERENTES CICLOS DE ENTRENAMIENTO.

Variantes de los ciclos	Prepar.	Competit.	Trans.	T.
1er. año.- Ciclo de asimilación del Programa.	5 meses	6 meses	1 mes	12
2º año.- Ciclo de perfeccionamiento del Programa	3 meses	8 meses	1 mes	12



A continuación vamos a analizar con mayor detenimiento los aspectos del entrenamiento de cada período o sea lo que debemos de lograr o tratar de hacer.

1°- PERIODO PREPARATORIO:

A).- Preparación Física General y Especial.

Se utiliza aproximadamente en el mismo grado los medios de la preparación física tanto general como específica.

B).- Preparación Técnica.

Debe ir orientada básicamente hacia el dominio de los elementos del programa de estudio, hacia el aprendizaje de los elementos y unidades del programa obligatorio y opcional.

C).- Preparación Táctica.

Se manifiesta en la selección inteligente de elementos y unidades dentro de las combinaciones opcionales, en su correcta composición.

D).- Preparación Psicológica.

Tomar en cuenta la superación del sentimiento de miedo que aparece en el aprendizaje de los elementos y unidades complejas, la educación de la constancia y de la claridad de los objetivos.

2º.- PERIODO COMPETITIVO.

A).- Preparación Física General y Específica.

Aquí se usan generalmente los medios de la preparación física general y específica.

B).- Preparación Técnica:

Se dirige hacia el perfeccionamiento de las combinaciones del Programa total de la competencia y también de los elementos y las unidades aisladas.

C).- Preparación Táctica:

Los gimnastas aprenden a tomar decisiones correctas en diferentes situaciones que puedan surgir en el transcurso de las competencias.

D).- Preparación Psicológica:

Tomar en cuenta la educación de la resistencia y del autodomínio de la independencia y de la claridad de los objetivos, muy necesarios todo esto para los competidores.

3º.- PERIODO TRANSITORIO.

A).- Preparación Física.

Se utilizan generalmente los medios de la preparación física general.

B).- PREPARACION TECNICA.

Va orientada hacia el perfeccionamiento de la técnica de los elementos aislados de la prueba múltiple gimnástica. En casos especiales, también hacia el aprendizaje de nuevos ejercicios.

C).- PREPARACION PSICOLOGICA.

Incluye el desarrollo sucesivo de la independencia y la capacidad de ver claramente los objetivos que se deben alcanzar.

De todo lo anterior, se entiende perfectamente que el ENTRENAMIENTO de los gimnastas es un proceso com-

plejo y polifacético, es por eso que es necesaria una planificación adecuada para lograr éxito.

(M.L. Ukran. Metodología del entrenamiento de los gimnastas. - pag. 52).

III.- Indicaciones generales en la aplicación del

PROGRAMA

1.- Preparación Física.

La preparación física, en los gimnastas, es básica para el futuro desarrollo.

Para la preparación general o específica, los medios son dados de acuerdo con la edad y categoría.

La armonía de la preparación física y técnica, es una parte importante en el trabajo diario. En los grupos de principiantes se da el 50-60% del tiempo general, para la preparación física. Se desarrollan cualidades como fuerza, velocidad, salto y flexibilidad en las articulaciones, dando atención a cadera, hombros y columna.

Es muy necesaria la fuerza de los brazos y especialmente de los músculos flexores y extensores de los brazos. Deben considerarse además, ejercicios para abdominales y espalda.

No olvidar que hasta los 12 años, el desarrollo de la flexibilidad es más efectivo.

La preparación física se realiza durante todo el año.

En el período preparatorio, se da un 40-50% del tiempo del entrenamiento, para preparación física, la cual debe o puede realizarse al final de cada entrenamiento, durante 30 minutos y una vez a la semana como entrenamiento especial.

La preparación física, en la etapa preparatoria, tiene como objetivo el desarrollo de las cualidades. El trabajo para fuerza debe realizarse en condiciones semejantes a los ejercicios técnicos.

En la aplicación de los medios de la preparación física, deben usarse diferentes métodos.

En la etapa de alto nivel técnico, en el período preparatorio, debe aplicarse el 30% del tiempo total para la preparación física y el 20% en el período competitivo.

2º- Preparación Técnica.

La preparación Técnica se basa en el aprendizaje y perfeccionamiento de los ejercicios gimnásticos.

Los ejercicios que se dan, deben aprenderse en una forma muy metódica, sin olvidar ninguno de los marcados en el Programa.

En el proceso de aprendizaje de los ejercicios gimnásticos, es importante construir un conocimiento motriz correcto. Muchos ejercicios exigen una orientación y sentido exacto, de la posición del cuerpo en el espacio y reaccionar en forma adecuada en el tiempo.

Esta orientación en el espacio y en el tiempo, es la base en el proceso del aprendizaje técnico.

La habilidad es muy importante en la preparación física. No debe adquirirse solamente con ejercicios gimnásticos; hay que usar diferentes medios como saltos variados, ejercicios de la gimnasia básica, catre elástico, salidas ligeras ejecutadas teóricamente, pero con diferentes caídas al frente, atrás, de lado o poner una señal sobre la cual deba caer el gimnasta, también se deben ejecutar algunos ejercicios acrobáticos con diferentes cambios de longitud, altura y ritmo.

Una condición más en la preparación técnica, es usar medios variables y diferentes condiciones.

En el proceso del entrenamiento se usan diferentes métodos para el aprendizaje de los ejercicios teóricos como el ANALÍTICO, el SINTÉTICO y el método de ejercicios preparatorios.

Con este último, en condiciones fáciles, el gimnasta construye fácilmente el conocimiento motriz.

Además, se deben usar películas, videotapes etc.

El aprendizaje metódico de los ejercicios con técnica correcta, permite después la ejecución de los mismos, en diferentes formas, más difíciles y variables.

En las mujeres hay que formar un estilo bello y expresivo; es necesario, en cada entrenamiento, ejecutar ejercicios coreográficos acompañados con música.

3º- Preparación Psicológica.

La preparación Psicológica tiene como objeto perfeccionar las cualidades necesarias para lograr resultados óptimos, en el tiempo de la competencia.

La característica de la mayoría de los ejercicios gimnásticos, exigen el desarrollo especialmente de algunas cualidades psicológicas como: Decisión, disciplina, autocontrol, etc. La adecuación de la voluntad es muy difícil, pero muy importante, para lograrla, en primer lugar es necesario mejorar la organización del proceso de la enseñanza.

Para la educación de las cualidades de tipo VOLUNTAD se usan los siguientes métodos:

- 1.- Ejecución de los ejercicios en diferentes condiciones: aparatos diferentes, cambiándolos de lugar, en entrenamientos en diferentes horarios, etc.
 - 2.- Ejecución de las combinaciones en forma competitiva.
 - 3.- Ejecución de los ejercicios sin ayuda.
 - 4.- Participación en exhibiciones, demostraciones, etc.
 - 5.- Entrenamiento frente al público.
 - 6.- Entrenamiento con diferente orden de aparatos.
 - 7.- Ejecución de combinaciones sin calentamiento especial.
 - 8.- Ejecución de combinaciones.
 - 9.- Ejecución de las combinaciones con calificación.
 - 10.- Entrenamientos semejantes y en condiciones de la competencia.
- 4.- La carga de los entrenamientos es muy importante (VOLUMEN E INTENSIDAD del trabajo).
El trabajo debe tener forma de ondas progresivas con tendencias a lograr los resultados más altos en el momento de las competencias importantes.

Después de lograr un desarrollo físico general los entrenamientos se realizan usando todos los aparatos.

El volúmen del trabajo aumenta en función del aprendizaje, poniendo nuevos ejercicios y aumentando la exigencia para un trabajo más perfecto, con amplitud y firmeza.

De acuerdo a las cargas, los entrenamientos se dividen en:

- A).- Bajo 40 - 50% del máximo.
- B).- Mediano 75% del máximo.
- C).- Fuerte 100% del máximo.

Los entrenamientos deben tener carácter variable, cambiando su carga durante la semana. Después de un entrenamiento de carga fuerte (100%), debe seguir otro con carga baja. La carga mediana se da en la mitad de la semana.

5.- Preparación Teórica.

La preparación teórica tiene como objeto dar a conocer a los alumnos los problemas generales y específicos que existen en la gimnasia, en todos sus aspectos: técnica, reglamento, medicina del deporte, etc.

Esta puede darse fuera de clase o dentro del mismo entrenamiento, a manera de plática.

Esto permite un mayor rendimiento por parte de la gimnasta.

A continuación se presentan dos Programas semanales de entrenamiento para Período Competitivo, para que sirvan de referencia,

PROGRAMA SEMANAL PARA 4 ENTRENAMIENTOS EN EL PERIODO COMPETITIVO

N O R M A S .	L	M	M	J	V	S	D	T
TIPO DE ENTRENAMIENTO	PT	PT	-	PT	PF	-	-	3 PT 1 PF
HORAS DE ENTRENAMIENTO	2	2	-	2	2	-	-	8

PROGRAMA SEMANAL PARA 5 ENTRENAMIENTOS EN EL PERIODO COMPETITIVO

N O R M A S .	L	M	M	J	V	S	D	T
TIPO DE ENTRENAMIENTO	PT	PT	PT	PT	PT	-	-	4 PT 1 PT
HORAS DE ENTRENAMIENTO	2	2	2	2	2	-	-	10

PT= PREPARACION TECNICA,
PF= PREPARACION FISICA.

IV.- Actividades a realizar, que se sugieren para la Preparación Física General.

Meses de Septiembre, Octubre y Noviembre.

(PREPARACION GENERAL 75%)
(PREPARACION ESPECIFICA 25%).

En esta parte es necesario poner bases sólidas, sobre las cuales deben desarrollarse las cualidades físicas relacionadas con la técnica de los ejercicios gimnásticos.

- Juegos con pelota.
- Carreras de velocidad con distancias cortas.
- Carrera de campo traviesa (400,600,800, 1000mts.).
- Salto de altura y longitud.
- Gimnasia básica.
- Natación en diferentes estilos.
- Trepar árboles, etc.
- Otros.

V.- Actividades a realizar que se sugieren para la preparación Física Especial.

Meses de Noviembre, Diciembre y Enero.

(Preparación General 25%).

(Preparación Específica 75%).

Ejercicios para desarrollar FUERZA.

- Ejercicios que desarrollen los músculos flexores -- y extensores de los brazos, piernas y abdomen.

Ejem: Subir cuerda, con brazos y ayuda de piernas.

Abdominales.

Imitar movimientos de animales sobre, los colchones

Sentados elevación piernas.

Lagartijas.

- En la espaldera, suspensión dorsal elevación piernas.
- Ejercicios con ligas o poleas, en diferentes porciones musculares (Isotónicos).
- Ejercicios con mancuernas ligera en diferentes posiciones y direcciones.
- Pasar por las barras paralelas con apoyo de manos.
- Dominados en la barra fija.
- Rodada atrás, hasta parado de manos, con y sin ayuda.
- Parado de manos.

PARA PIERNAS.

- Saltos desde el piso dominando obstáculos de 20,30, 40, 50 cms., etc.

- De apoyo sobre pie derecho, pierna izquierda elevada al frente, flexión y extensión de pierna derecha (Alternar).
- Ejercicios isométricos para extremidades inferiores.
- Carrera en piso inclinado.
- Saltos con cuerda con y sin desplazamiento.
- Saltos variados sobre escalera.
- Saltos de altura 40,50,60,70 cms. con caída en colchón.
- Ejercicios para desarrollar la VELOCIDAD.
- Relevos con carrera rápida, distancias cortas.
- Carrera estacionaria y desplazándose para corregir la forma.
- Carrera máxima velocidad con cambios de dirección al frente, atrás y lateral.
- Carrera adecuada para salto al caballo.
- Ejercicios para desarrollar FLEXIBILIDAD.
- Ejercicios de Gimnasia Básica.
- Ejercicios dinámicos en diferentes posiciones con aparatos: bastones, cuerdas para articulaciones de hombros, cadera y columna.
- Ejercicios estáticos para flexibilidad (elevar piernas)
- Ejercicios por parejas, con ayuda para mayor impulso a los movimientos, también ayuda al maestro (el alumno avisa cuando sienta dolor).
- Ejercicios coreográficos (Damas).
- Ejercicios para desarrollar la RESISTENCIA.
- Repeticiones de ejercicios ligeros.
- Que realicen ejercicios conocidos, hasta agotarse.
- Salto con cuerda con amplia duración.
- Lagartijas y dominadas.
- Ejecución de ejercicios ligeros, con muchas repeticiones en los diferentes aparatos (hasta agotarse).
- Ejecución de combinaciones en los diferentes aparatos.

VI.- ENSEÑANZA DE TECNICA PARA MUJERES

Meses de Febrero, Marzo, Abril, Mayo, Junio y Julio.

- Manos libres.
- A).- Pasos coreográficos.
- Sobre la punta de los pies.
- Sobre puntas y piernas extremidades.
- Pasos de vals, dobles, de galope, de danza, folklórica..
- B).- Saltos:
- Salto con cuerpo extendido.

- Gacelas.
- Salto con tijera.
- Saltos con serie.
- Salto con tijera al frente, piernas extendidas.
- Salto con tijera al frente, piernas flexionadas.
- Salto arqueado, con piernas flexionadas atrás.
- Series de diferentes saltos.
- C).- Giros y Arabescas:
 - Arabesca, con apoyo de mano en la barra coreográfica.
 - Giros sobre los pies de 180° a 360°
 - Giros sobre pierna derecha o izquierda a la derecha y a la izquierda (180° y 360°) la pierna libre puede tener diferente posición.
 - Giro sobre pierna derecha hasta arabesca.
 - Saltos y caída en arabesca.
- D).- Splits:
 - Con pierna derecha al frente o izquierda.
 - Lateral.
- E).- Rodadas:
 - Al frente (diferentes posiciones y atrás).
- F).- Paradas:
 - De cabeza y manos, con y sin ayuda.
 - En diferentes posiciones: De rueda lateral, de apoyo hincado sentado y de apoyo flexionando piernas separadas.
- G).- Ruedas:
 - Lateral.
 - Arco al frente y atrás.
 - Ejercicios preparatorianos para resortes.
- H).- Resortes:
 - Lateral.
 - Al frente con pierna derecha o izquierda.
 - Redondilla.
 - Redondilla y resorte atrás.
 - Resorte al frente extendido.
 - Volada al frente con pierna derecha o izquierda.
- I).- Acrobacia:
 - Redondilla y resorte atrás (Flig-Flag).
 - Redondilla y mortal atrás con piernas flexionadas.
 - Redondilla, resorte atrás y mortal atrás con piernas flexionadas.
 - Redondilla, resorte atrás y mortal extendido.
 - Series de voladas al frente con pierna derecha o izquierda.
 - Redondilla, mortal extendido, con pirueta a 360° .

SALTO AL CABALLO.

- Ejercicios preparatorios para coordinar la carrera con el rechazo del botador.
- Saltos elementales sin obstáculos.
- Saltos elementales sobre caja danesa,
- Salto sobre caballo y rodada sobre colchón grueso,
- Salto piernas separadas lateral,
- Salto piernas flexionadas,
(altura 100 a 1,10 mts.)
- Resorte al frente (1,10 mts.),
- Yamashita (Resorte con flexión y extensión del cuerpo)

CATRE ELASTICO

- Salto con cuerpo extendido con y sin ayuda de brazos.
- Saltos con movimientos de las piernas (flexionadas, separadas, transversales, laterales).
- Saltos hasta sentado y acostado (facial o dorsal).
- Mortal con piernas flexionadas (al frente y atrás).

VIGA

- A baja altura.
- Entradas elementales hasta sentado y apoyado en diferentes posiciones.
- Caminar sobre puntas con piernas extendidas,
- Giros de 180° sobre puntas de los pies, piernas, etc,
- Pasos suaves con diferentes ritmos.
- Arabescas:
- Arabescas hincada (derecha o izquierda),
- Parada de manos.
- Resorte al frente y atrás,
- A 1.10 mts. de altura:
- Saltos para entradas.
- Paradas de manos.
- Resorte al frente y atrás.
- Arcos y Splits.
- Salidas, volada al frente con medio giro.

BARRAS

- A).- Barra fija baja.
- Suspensión.
- Suspensión de rodilla derecha o izquierda.

- Suspensión dorsal cuerpo flexionado,
 - Apoyo facial.
 - Apoyo sentado dorsal.
 - Pasos de Vals.
 - Pasos dobles.
 - Pasos de galope.
 - Pasos de danza folklórica.
- B).- Saltos:
- Salto con cuerpo extendido,
 - Gacelas.
 - Salto cerrado pierna derecha o izquierda al frente.
 - Saltos en serie.
 - Salto con tijera al frente, piernas extendidas.
 - Salto con tijera al frente piernas flexionadas.
 - Salto arqueado con piernas flexionadas atrás.
 - Series de diferentes saltos.
- C).- Giros y arabescas:
- Arabesca con apoyo de mano en la barra coreográfica.
 - Giros sobre los pies de 180° a 360° .
 - Giros sobre pierna derecha o izquierda a la derecha y a la izquierda (180° y 360°).
 - La pierna libre puede tener diferente posición.
 - Giro sobre pierna derecha hasta arabesca.
 - Saltos y caída en arabesca.
- D).- Splits:
- Con pierna derecha al frente o izquierda lateral.
- E).- Rodadas:
- Al frente (diferentes posiciones).
 - Atrás (diferentes posiciones).
- F).- Paradas:
- De cabeza y manos con y sin ayuda en diferentes posiciones.
 - De rueda lateral.
 - De apoyo hincado, sentado.
 - De apoyo flexionando piernas separadas.
- G).- Ruedas:
- Lateral.
 - Arco al frente.
 - Arco atrás.
 - Ejercicios preparatorios para resortes.
- H).- Resortes:
- Lateral,
 - Al frente con pierna derecha o izquierda.
 - Redondilla.
 - Atrás.

- Redondilla y resorte atrás.
- Resorte al frente extendido.
- Volada al frente con pierna derecha o izquierda.

I).- Acrobacia:

- Redondilla y resortes atrás (F.F.)
- Redondilla y mortal atrás con piernas flexionadas.
- Redondilla, resortes atrás y mortal atrás con apoyo sentado separado, pierna derecha o izquierda al frente.
- Balanceo al frente y atrás.
- Balanceo lateral.
- Cortes con pierna derecha o izquierda al frente.
- Descenso en suspensión, apoyo sentado separando pierna derecha o izquierda al frente, descenso en suspensión.

ASIMETRICAS

- Posición sentado apoyado piernas separadas, derecha o izquierda al frente:
 - Vuelta al frente.
 - Vuelta atrás.
 - Balanceo atrás y alemana con pierna derecha o izquierda
- Ejercicios preparatorios para la alemana.

VII.- ENSEÑANZA TECNICA PARA LOS HOMBRES:

- Manos libres.
 - A).- Pasos coreográficos.
 - B).- Saltos (A horcajadas, etc.).
 - C).- Giros y arabescas.
 - D).- Splits.- y equilibrio en cuclillas (rana).
Molinete de piernas.
 - C).- Rodadas (al frente y atrás).
 - F).- Paradas De cabeza, de manos con y sin ayuda.
 - G).- De apoyo hincado sentado.
 - H).- De apoyo flexionado, piernas separadas.
 - I).- Ruedas laterales, etc.
 - J).- Resortes (De cabeza, de brazos, atrás).
 - K).- Acrobacia:
 - Redondilla y resorte atrás.
 - Redondilla y mortal atrás, piernas flexionadas.
 - Redondilla, resorte atrás y mortal atrás con piernas flexionadas.
 - Redondilla, resorte atrás y mortal extendido.
 - Redondilla mortal extendido con pirueta a 360°

SALTO AL CABALLO

- Ejercicios preparatorios para coordinar la carrera con el rechazo del botador.
- Saltos alternados sin obstáculos.
- Saltos elementales sobre caja danesa.
- Salto sobre caballo y rodada sobre colchón grueso.
- Salto piernas separadas lateral (a horcajadas).
- Salto piernas separadas flexionadas (Variando la altura).
- Resorte al frente (Con dos botadores) caída en colchón grueso.
- Resorte al frente (Normal, diferentes alturas del cuerpo).
- Caballo: Yamashita (Resorte con flexión y extensión).

BARRAS PARALELAS

- Diferentes tipos de pase sobre las barras.
- Pase de tigre, Pase de loro.
- Pase de mono, Pase de cangrejo.
- Pase con apoyo de manos.
- Pase o desplazamiento a horcajadas, vuelta a horcajadas al frente y atrás).
- Balanceo y salida frontal.
- Balanceo auxiliar.
- Vertical de brazos con oscilación.
- Vertical de brazos con vuelta hacia adelante y atrás.
- Kip (Corto y largo).
- Vertical de manos.
- Salidas sencillas.

CABALLO CON ARZANES

- Vueltas alternadas de las piernas.
- Círculos de una sola pierna.
- Fintas y balanceo.
- Vueltas de las dos piernas.
- Tijeras.
- Círculos de las dos piernas.

BARRA FIJA

- Balanceos.
- Resorte de barra (Barra a la altura de la cara).

- Rotación de cadera hacia otras (Parra abajo).
- Elevación simple de rodilla (báscula) barra abajo.
- Kip (Impulso de cadera o vuelco).
- Elevación de oscilación hacia atrás.
- Molino gigante.
- Salidas sencillas.

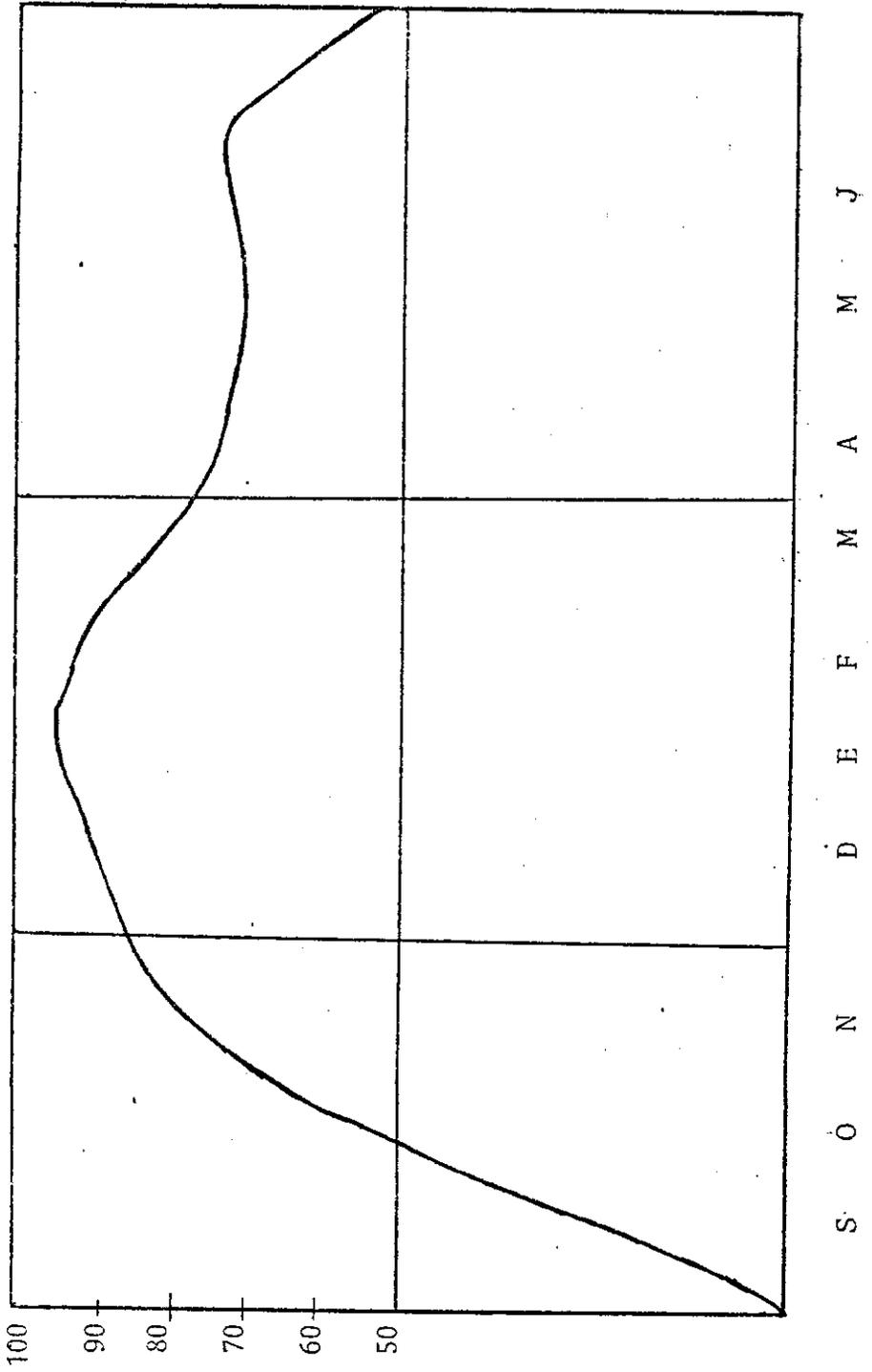
CATRE ELASTICO

- Saltos con cuerpo extendido sin ayuda y con ayuda de brazos.
- Saltos con piernas flexionadas, separadas laterales.
- Saltos en posición sentado y acostado (facial y dorsal).
- Mortal con piernas flexionadas (al frente y atrás).

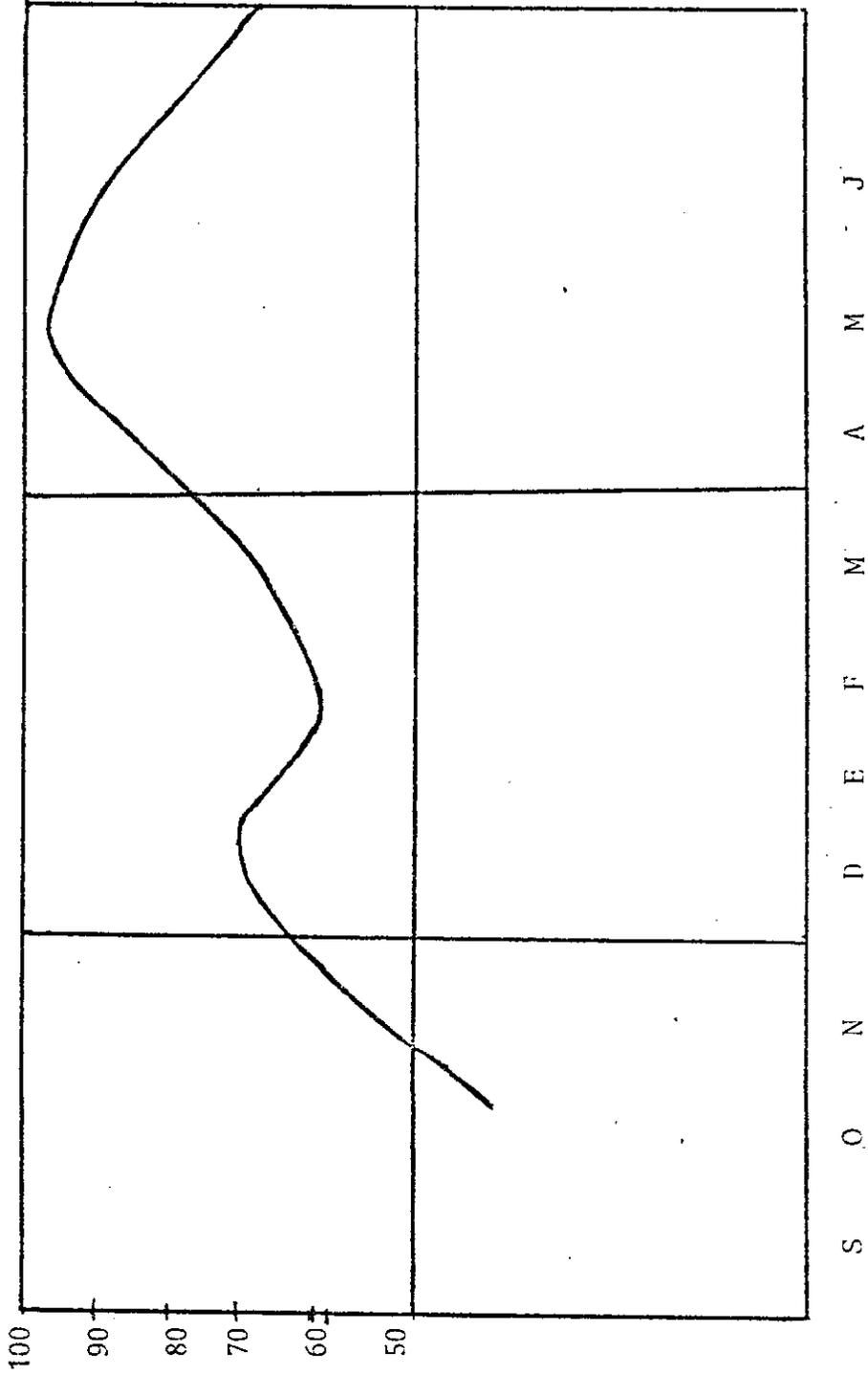
ANILLOS.

- Balanceos.
- Suspensión invertida (vertical) a la altura de la cara.
- Vuelta simple y regresar,
- Vuelta atrás con disloque.
- Paso a la suspensión invertida mediante vuelta adelante.
- Kip,
- Práctica y combinaciones con la altura normal,

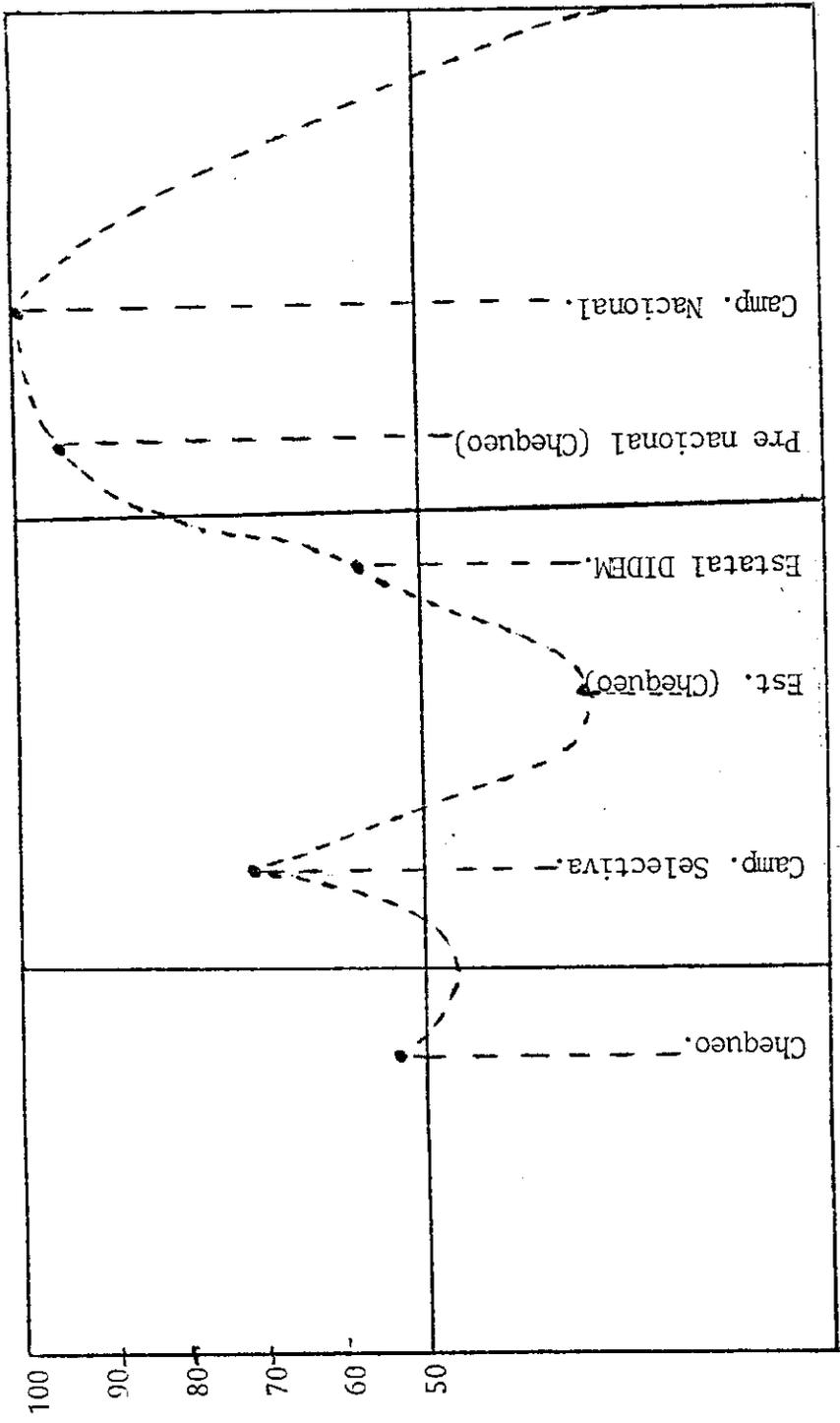
GRAFICA DE VOLUMEN DE TRABAJO



GRAFICA DE INTENSIDAD DE TRABAJO.



GRAFICA DE COMPETENCIAS.



S O N D E F M /A M J