

## TRABAJO FIN DE GRADO

# “Programa de captación de talentos para la gimnasia rítmica deportiva”

AUTOR/A	ALBURQUERQUE	OZAETA	ALBA
DIRECTOR/A	ORBAÑANOS	PALACIOS	JAVIER

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

CURSO ACADÉMICO 2017/2018

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>3</b>
<b>1.1 ANÁLISIS SITUACIONAL</b> .....	<b>8</b>
<b>1.2 ESTRUCTURA DEL CLUB: GRUPOS Y PROMOCIÓN INTERNA</b> .....	<b>11</b>
<b>2. PROCEDIMIENTO DEL ESTUDIO</b> .....	<b>17</b>
<b>3. MÉTODO DE TRABAJO</b> .....	<b>19</b>
<b>4. CONCLUSIONES</b> .....	<b>21</b>
<b>5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	<b>26</b>
<b>6. ANEXOS</b> .....	<b>27</b>

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Estructuración de grupos del Rítmica Vitoria.....	12
--	----

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Etapas de selección. ....	5
------------------------------------	---

## 1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se realiza con la finalidad de crear un sistema de captación de talentos para la gimnasia rítmica deportiva (GRD), con el fin de llevarlo a cabo posteriormente, en el club Rítmica Vitoria.

La GRD es una disciplina deportiva que combina elementos de ballet, gimnasia y danza, así como el uso de diversos aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las mazas y la cinta.

Según la visión de sus fundadores, Jean-Georges Noverre y François Delsarte (siglo XIX-XX), esta disciplina utiliza elementos de la danza para desarrollar la expresión estética y la gracia en el cuerpo humano. Más adelante, se siguen creando definiciones de esta disciplina deportiva: “GR es un deporte morfocinético de apreciación estética” (Bobo, 2002, p. 21). También lo hace O’Farril y Santos (1982): “la GR pertenece al grupo Deportes de Coordinación y Arte competitivo” (p. 13).

A su vez, la GRD es un deporte muy técnico, que se inicia desde la adquisición de la técnica base corporal, a la que se le suma la técnica de aparato, ambas desde un nivel de iniciación hasta lograr la excelencia corporal y la maestría del aparato.

Es por ello, que, para lograr esa belleza del movimiento y grado de maestría, es necesaria la unión entre técnica y estética, para lo cual son requeridas unas cualidades y condiciones físicas generales, que permitan llegar a desarrollar dicha expresión del movimiento gimnástico, y lograr de esa manera, una gimnasta completa.

Gran parte de esas cualidades son determinadas por capacidades naturales. De tal manera que se crea la necesidad de captar a jóvenes talentos, que las dispongan y puedan llegar a explotarlas al máximo nivel, ya que la especialización deportiva es la consecuencia lógica de la captación de talentos. La selección de talentos deportivos acaba dirigiéndose hacia la especialización.

Según Nadori (1983, citado en los apuntes de la asignatura de Entrenamiento Deportivo Orientado a la Formación), la selección de talentos deportivos: “es el proceso a través del cual se individualizan personas dotadas de talento y actitudes favorables para el deporte con la ayuda de métodos y tests científicamente válidos”.

Según explica Hahn (1984) “el talento es la aptitud acentuada en una dirección, superando la media normal, que aún no está del todo desarrollada. Aptitud o capacidad natural, para alcanzar un alto rendimiento”. Así mismo este autor amplía este concepto afirmando que “el talento deportivo es la disposición por encima de lo normal de poder y querer realizar unos rendimientos elevados en el campo del deporte”.

Los grupos de factores para la captación de talentos, son los siguientes según Hahn (1984):

- Factores antropométricos
- Cualidades físicas básicas
- Condiciones tecnomotrices
- Capacidad de aprendizaje
- Predisposición para el aprendizaje

Dichos factores se desarrollarán a lo largo del trabajo, especificando qué pruebas se realizarán para valorar cada uno de ellos, diferenciados por la etapa de selección en la que se encuentren los deportistas.

Basándose en Platonov (2001), las diferentes etapas de selección son las siguientes:

1. Selección inicial
2. Selección previa
3. Selección intermedia
4. Selección principal
5. Selección final

Teniendo en cuenta que la GRD es un deporte precoz, la captación de talentos comienza en edades muy tempranas, como puede ser a los 5 años, por lo que la edad para cada etapa, se ve adelantada respecto a la media del resto de los deportes, y con vidas deportivas relativamente cortas. Aun así, la tendencia de la retirada de las gimnastas de rítmica antes de los 20 años ha cambiado con el inicio del siglo XXI, pudiendo observar en la actualidad a gimnastas internacionales y de máximo nivel mundial participar en las competiciones de mayor rango a una edad superior.

Sin embargo, debido a las propias características del deporte, en cuanto a la exigencia desde años muy tempranos, y considerando que la flexibilidad es una capacidad física que disminuye su potencial con la edad, el momento de la retirada no se atrasa mucho más de los 25 años. Por lo tanto, en el caso de la GRD, y tal cual se va a desarrollar este trabajo, los años correspondientes para cada etapa serían los siguientes:

**Tabla 1. Etapas de selección.**

<b>Selección inicial</b>	<b>Selección previa</b>	<b>Selección intermedia</b>	<b>Selección principal y final</b>
5-6	7-8	9-11	12-13

Dichas edades de selección corresponden con las edades en las que se realizan las pruebas de nivel correspondientes para la admisión en el siguiente grupo de entrenamiento/rendimiento.

En la actualidad, a nivel nacional, hay muchos clubes de GRD que entran en categoría federada, y que compiten en campeonatos de España. Pero, por el contrario, solamente en unos pocos se realiza un programa de selección completo para la captación de gimnastas para formar el equipo federado del club. Existe una insuficiencia en las formas y métodos de selección por parte de los técnicos en gimnasia rítmica, según Aurrekoetxea y Fernández del Valle (1993).

Esta ausencia, produce una disminución de nivel en campeonatos nacionales, además de crear una mayor diferencia de categoría entre clubes que sí trabajan con métodos de selección apropiados y los que no lo hacen.

Para alcanzar el máximo nivel deportivo, es imprescindible contar con un talento natural, que, sumado a la correcta evolución, permita llegar al alto rendimiento. La orientación o desarrollo del talento deportivo se basa en un proceso de formación y progreso de las premisas necesarias para la consecución del rendimiento a través de un programa de entrenamiento a largo plazo (PLP). Para ello, tiene que tener en cuenta los siguientes aspectos: las características propias del sujeto, del deporte, de los niveles de carga a realizar, de los estados de crecimiento y la maduración para el rendimiento futuro.

Por ello, si se quiere crear un equipo de competición, con el fin de que los deportistas lleguen finalmente a la élite deportiva, es necesario crear y llevar a cabo un programa de captación de esos talentos deportivos, además de una PLP específica para el deporte que se va a practicar, en este caso, la GRD.

En el programa realizado en el trabajo en cuestión, las cinco etapas de selección corresponden con las diferentes fases de PLP. Cada una de ellas está determinada por la edad y nivel de los deportistas, por lo que, en el último año de cada fase, se les realizará una batería de pruebas que contemple todas las dimensiones implicadas en el rendimiento en dicho deporte, para la selección o no a la posterior etapa de rendimiento. La dificultad y exigencia de las pruebas irá aumentando a medida que correspondan a etapas de selección de mayor rendimiento.

El objetivo del trabajo es crear un programa de captación y desarrollo de talentos real y adaptado específicamente para las características de dicho club. Para ello desde edades tempranas se aplicarán métodos objetivos y específicos de detección de jóvenes talentos, otorgándoles una metodología y organización del entrenamiento adecuado. De esta manera, se tendrá un control objetivo sobre el nivel de las gimnastas pertenecientes al club, y de las nuevas posibles integrantes.

Teniendo en cuenta que el club Rítmica Vitoria, sí pretende formar un equipo de competición de máximo nivel nacional, es necesaria la creación de un programa de captación de talentos exhaustivo, y llevarlo a cabo con las deportistas que vayan a formar parte del grupo de competición federada. De esta manera, se situará a cada deportista en el nivel y grupo que les corresponda, se detectará a los talentos deportivos, y se podrá trabajar con ellos encaminados hacia el alto nivel.

## 1.1 ANÁLISIS SITUACIONAL

Rítmica Vitoria es un club de GRD en la ciudad de Vitoria- Gasteiz que se crea en enero de 2011 con el objetivo de promover dicha modalidad deportiva en la ciudad. El proyecto está dirigido por personas formadas técnicamente en éste área y con amplia experiencia en los diferentes niveles existentes en este deporte, desde la iniciación hasta el alto rendimiento.

La misión del club es la siguiente: impulsar y liderar la práctica de la GRD en la ciudad de Vitoria, con la finalidad de promover la concienciación y el interés por la participación en las actividades físicas, deportivas y formativas de la comunidad que representa Rítmica Vitoria para contribuir a mejorar la salud y el bienestar de las personas; con un compromiso de gestión orientado a la mejora continua y la obtención de buenos resultados (Rítmica Vitoria, 2018).

Es por ello, qué para lograr dicha misión, es necesario contar con una amplia escuela, como con la que cuenta en la actualidad, sumando en total, más de 300 gimnastas, desde los 3 años en adelante.

A su vez, haciendo referencia a la capacidad de captación de deportistas, cabe señalar que la escuela del club es el lugar principal de donde poder lograr gimnastas a las que realizarles las pruebas de acceso y de esta manera, encontrar posibles componentes para el grupo de competición. La pertenencia a la escuela permite, además, llevar un seguimiento de la evolución de las deportistas, por parte de las entrenadoras.

Aun así, contar con la escuela del club como única cantera de fichajes, resulta insuficiente. Teniendo en cuenta, la suma de la cantidad de factores que debe de cumplir una gimnasta para ser idónea para la práctica de la GRD de alto nivel, resulta difícil encontrar niñas que cumplan con todas las características. Por ello, es necesario ampliar el abanico de lugares de posible captación de nuevas niñas, como pueden ser:

- Extraescolares de los colegios
- Escuelas de la federación
- Otros clubes
- Campus
- De manera informal no contemplada en los supuestos anteriores

Rítmica Vitoria ofrece la posibilidad dar clases de GRD en los diferentes colegios de la ciudad. De esta manera, además de lograr una mayor promoción del deporte y del club en el municipio, consigue contar con más lugares de posibles captaciones de talentos, siempre que la familia y la propia niña lo consideren.

El deporte escolar, contempla actividades de tecnificación, como la iniciación de los escolares al deporte de rendimiento. Tal y como se muestra en el Boletín Oficial del territorio Histórico de Álava (BOTHA, 2017): “tienen como objetivo conseguir la mejora técnica, táctica y física de escolares con aptitudes para la práctica deportiva de rendimiento”. A su vez, en el mismo documento, se expone que: “La edad mínima para comenzar con estas actividades de detección será la correspondiente al primer año de la categoría alevín”. Además, se permite la captación de deportistas escolares por parte de los clubes o agrupaciones deportivas, a partir de la categoría infantil, como se explica en el mismo documento: “no desarrollar actividades de captación de escolares de categoría alevín e inferiores, al margen de las actividades de tecnificación incluidas en este programa”. Por lo tanto, existe la posibilidad para los clubes de captar niñas de deporte escolar, siempre que se cumplan las especificidades contempladas por la Ley.

Por otro lado, se contempla la opción de que el club esté interesado en el fichaje de una deportista de otra entidad del municipio, debido a que contempla en ella unas características especiales para el rendimiento de la GRD. Si bien podría parecer que el club de origen de la deportista no se viera beneficiado con la cesión, no resulta de tal manera, ya que se concedería una contraprestación a modo de:

- Posibilidad de participación con todo el equipo escolar en la liga interna del club.
- Posibilidad de que entrenadoras del club Rítmica Vitoria con titulación de juez nacional, realicen controles de los ejercicios de las niñas del club.

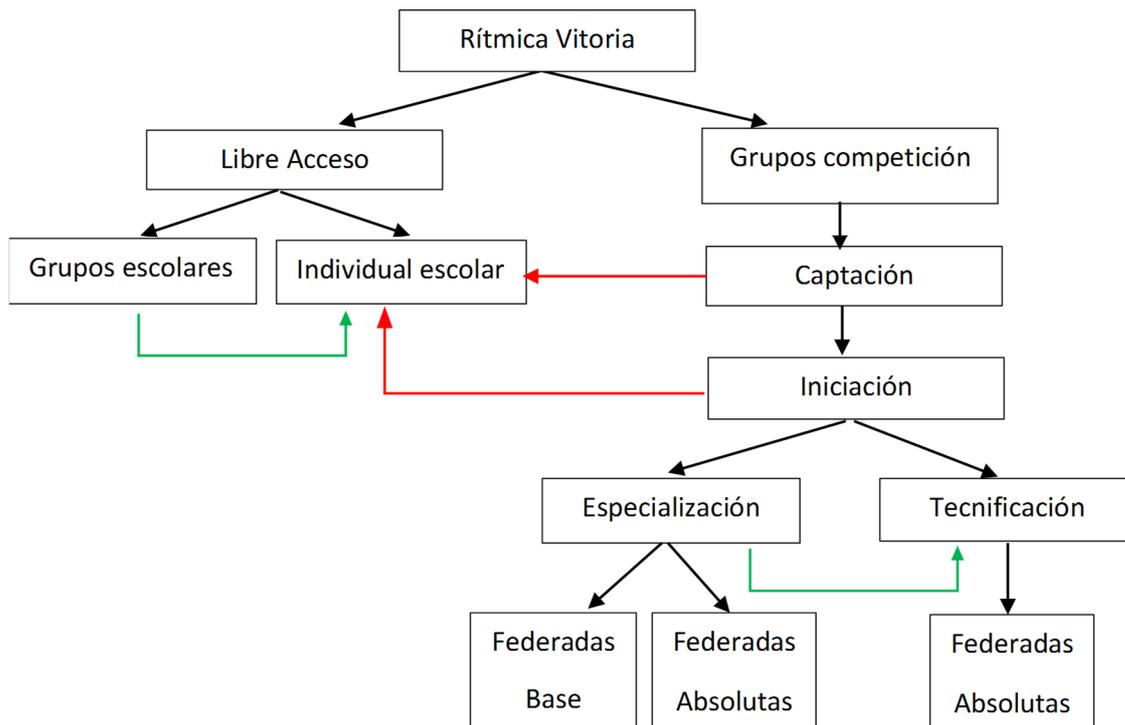
En el caso de las escuelas de la federación, la contraprestación no tiene porqué existir, ya que una de las funciones del deporte escolar es que una vez finalizado ese periodo escolar, sigan practicando actividad física o deporte en diferentes entidades.

Finalmente, los campus que se realizan con el club, resultan ser otro medio de captación de deportistas, ya que además de tomar parte las propias deportistas de la entidad, también lo hacen niñas externas.

## 1.2 ESTRUCTURA DEL CLUB: GRUPOS Y PROMOCIÓN INTERNA

Para establecer las estrategias de actuación adecuadas en este proceso, es necesario analizar la estructuración del club en diferentes grupos de entrenamiento y participación de las gimnastas, proporcionando así criterios objetivos de promoción entre los diferentes niveles de rendimiento.

En el gráfico 1 se presenta la estructuración de grupos del Rítmica Vitoria. En él, se puede observar la organización de los grupos de entrenamiento, estando dividido en dos grandes bloques. En color negro se plasma el orden de promoción lógica de niveles. En color rojo se observa la redirección de nivel, en caso de que la deportista no cumpla con las capacidades y características necesarias para poder promocionar al siguiente grupo del bloque de competición. A su vez, en verde, se refleja el posible cambio de nivel en positivo, en el caso del bloque de libre acceso, siendo posible para todas las niñas que lo deseen y que tengan 8 años o más, y en el caso del bloque de competición, quienes logren llegar a la puntuación necesaria en las pertinentes pruebas de selección, para poder entrar al grupo de Tecnificación.



**Gráfico 1. Estructuración de grupos del Rítmica Vitoria.**

Los grupos escolares del bloque de libre acceso, son los que entrenan GRD desde una perspectiva lúdica. Estos grupos están divididos en diferentes niveles, en función única y exclusivamente de la edad, partiendo desde los 3 años, con acceso para todo el mundo:

- Toque (3-5 años)
- Iniciación 1 (4-6 años)
- Iniciación 2 (6-8 años)
- Base 1 (8-10 años)
- Base 2 (10-12 años)
- Técnica (12 años en adelante)

Estos grupos, solamente realizan 2 exhibiciones al año, y los niveles a partir de Base 1, este incluido, le suman un torneo interno que organiza el club, en modalidad de conjunto, y que resulta de no obligada participación. Entrenan uno o dos días a la semana dependiendo del nivel, entrenando desde tres cuartos de hora al día las más pequeñas, hasta una hora y media las mayores.

El individual escolar tiene el objetivo de ofrecer la competición a los grupos escolares. En este caso, la competición se realiza de manera individual, y no en conjuntos, como en el caso anterior. La entrada al grupo es libre, sin pruebas de captación ni selección, y está abierta para todo aquel que quiera competir a nivel escolar, con la edad mínima de 8 años. Los niveles funcionan igualmente, en base a la edad de las gimnastas, siguiendo el reglamento de Deporte Escolar gestionado por la Diputación Foral de Álava:

- Benjamín (8-9 años)
- Alevín (10-11 años)
- Infantil (12-13 años)
- Cadete (14-15 años)
- Senior (16 en adelante)

Este grupo participa únicamente en un Amistoso Escolar, formado por 3 torneos al año, en donde cada uno de ellos es independiente del resto. Este amistoso lo organiza el Rítmica Vitoria junto al Club Oskitxo, siendo por el momento, los dos únicos clubes participantes. Las gimnastas compiten siempre en modalidad individual entre las de su categoría del propio club, y contra las de su categoría del Club Oskitxo. Entrenan dos días a la semana, con un horario de entre tres horas y tres horas y media.

Una misma gimnasta del Rítmica Vitoria, puede formar parte del grupo escolar a la vez que del individual escolar, entrenando para ambos, y participando en las competiciones y exhibiciones de los dos grupos.

El bloque de Competición, está formado de igual manera por diferentes niveles, siendo en este caso, obligatorio realizar una prueba de acceso correspondiente a cada edad, para poder formar parte del grupo. Véase Anexo I. Tablas genéricas.

Al grupo de captación acceden gimnastas de entre 5 y 8 años, que han conseguido superar positivamente las pruebas de acceso pertinentes. El objetivo es comenzar a formar a estas gimnastas con un nivel de exigencia y especificidad de la modalidad algo mayor, donde los entrenamientos son de una dificultad superior a los de los grupos escolares, y donde se empieza a trabajar la técnica de la GRD con mayor detenimiento. Este grupo sirve de igual manera, para llevar un seguimiento y observación de cada gimnasta.

Toman parte en las dos exhibiciones internas del club y en el torneo interno de modalidad de conjunto también, junto con los grupos escolares, únicamente a modo de exhibición. Entrenan dos o tres días a la semana, dos horas o tres horas semanales respectivamente, en función de la edad de cada una. La gran mayoría de las niñas que forman parte de la Captación, entrenan también en el nivel correspondiente a su edad en el grupo escolar, combinando los dos entrenamientos. Al finalizar el curso, las niñas que tienen 7 u 8 años, se les realizan las pruebas de acceso para el siguiente nivel, que es la Iniciación del bloque de competición. Únicamente pasarán a ese nivel las que consigan la nota requerida, las que no, serán redirigidas al Individual Escolar.

La Iniciación de competición, es el grupo previo a los niveles federados. El objetivo en este caso, es lograr una base tanto técnica como corporal lo más desarrollada posible, junto con la adquisición de un grado de experiencia competitiva mínimo, para conseguir un nivel adecuado en niñas que posiblemente se vayan a dedicar a la competición federada. En la Iniciación tendrán cabida niñas de entre 7 y 9 años, que entrenen tres o cuatro días a la semana, seis u ocho horas semanales respectivamente, en función de la edad. Este grupo tomará parte en las dos exhibiciones internas del club y competirá en el Amistoso Escolar, de manera individual y entre ellas únicamente, en categoría benjamín (8-9 Años). Al finalizar la etapa, con 9 años, se realizará la prueba de acceso pertinente para la siguiente etapa, que es o la especialización, o la tecnificación. Tras la realización de las pruebas:

- Las gimnastas que consigan 3,5 puntos sobre 5, pasarán a Especialización

- Las gimnastas que consigan 4 puntos sobre 5, pasarán a Tecnificación

- Las gimnastas que no consigan llegar al aprobado, que se sitúa en 2,5 deberán abandonar el bloque de competición, dirigiéndolas al grupo de Individual Escolar.

Esta selección resulta una de las más importantes, debido a que la resolución de las pruebas en este nivel determina si la gimnasta finalmente va por el camino de la competición federada o, por el contrario, por la línea escolar.

El grupo de Especialización es el que se comienza a competir a nivel, provincial, autonómico y nacional. Tienen acceso las gimnastas de entre 9 y 10 años, tras haber conseguido la nota necesaria en las pruebas de acceso requeridas. Entrenan cinco días a la semana, con un cómputo de horas semanales de entre 15 y 18 horas, según la edad. La especialización se divide en dos subgrupos:

- Federadas Base: es el nivel anterior al absoluto. Se compete igualmente a nivel nacional federado, en el Campeonato de España base. Para ello, es necesaria la clasificación en el campeonato Autonómico pertinente. Esta opción está destinada en el club para las gimnastas más noveles de la especialización, con el objetivo de que se inicien en la competición federada, y adquieran experiencia. Se dirige a las categorías Alevín (10-11 años) e Infantil (12-13 años). Puede realizarse tanto en modalidad individual, únicamente con un aparato por gimnasta participante, o en modalidad de conjuntos. Una vez logrado el objetivo mencionado para este nivel, las gimnastas pasarán al nivel absoluto.
- Federadas absolutas: es el máximo nivel de competición nacional. Los acontecimientos deportivos de ámbito estatal, tanto de individual como de conjuntos, para esta categoría son: Campeonato de España Individual, Campeonato de España de Conjuntos, Campeonato de España de selecciones y Copa de la reina. Para la participación en todos ellos es necesaria una clasificación previa; para los dos primeros mediante la clasificación en el Autonómico pertinente, y en el caso de los dos últimos,

mediante la selección por jueces en controles para formar parte de la selección de Euskadi. Las categorías de participación en competiciones se organizan de la siguiente manera:

- Alevín (10-11 años)
- Infantil (12-13 años)
- Junior (14-15 años)
- Senior (16 años en adelante)
- Primera categoría (obtención de los primeros tres puestos en la categoría junior o senior en el campeonato nacional del año anterior, o por haber formado parte de la Selección Española 2 años antes o más)
- Categoría Honor (pertenecientes a la Selección Española en el momento)

Las gimnastas del grupo de Especialización, pueden pasar a Tecnificación, si tras las pruebas de acceso realizadas tras acabar cada año, logran obtener la puntuación mínima exigida para pasar a ese grupo.

El grupo de Tecnificación, es el máximo nivel ofrecido en el club. El acceso a éste, como bien se ha explicado antes, es mediante el acceso directo desde el grupo de Iniciación por la obtención en ese nivel de la nota mínima exigida, o por el acceso mediante las pruebas de acceso del nivel de especialización. Se entrena seis días a la semana, con un cómputo de horas semanales de entre 18 y 20 horas. Las competiciones a las que se tiene acceso son las mismas que en el nivel de Federado Absoluto. Las gimnastas que forman parte de este grupo, se les forma para poder lograr el acceso a la selección Nacional.

## 2. PROCEDIMIENTO DEL ESTUDIO

Para realizar el programa de captación de talentos para la GRD, se ha comenzado determinando cuantas etapas de selección han de hacerse, y a qué edad correspondería cada una de ellas. De esta manera, se ha decidido realizar las siguientes etapas de selección:

1. Selección inicial (5-6 años)
2. Selección previa (7-8 años)
3. Selección intermedia (9-11 años)
4. Selección principal y final (12-13 años)

Una vez clasificadas las etapas y edades, se ha pasado a desarrollar la batería de pruebas a realizar en cada una de ellas, como pruebas de selección para el acceso al grupo de entrenamiento correspondiente. De esta manera, se ha determinado para cada selección: aspectos a evaluar, indicadores, protocolos, comparación con otros, puntuación, ponderación y la ponderación por indicadores. Véase Anexo 1 Tablas Genéricas.

Para llevar a la práctica las pruebas y poder registrar los datos obtenidos, se han creado unas tablas para cada aspecto a evaluar, donde apuntar las notas obtenidas, siendo las tablas individuales para cada deportista. Las pruebas varían de una etapa a otra, comenzando en la primera con un nivel más bajo y general, y aumentándose el grado de dificultad a medida que la etapa supone un mayor rendimiento. Véase Anexo 2 Pruebas etapas selección.

A su vez, han sido creadas unas tablas de baremación. En ellas, se otorga la nota correspondiente del 0 como nota mínima, a 5 como la máxima, del resultado obtenido en cada prueba realizada. Estas tablas, son generales, y sirven de guía para después atribuir a cada gimnasta la nota correspondiente. Véase Anexo 4 Tablas baremación.

Únicamente se han creado para la cuantificación de la tercera selección, la Intermedia, ya que es la etapa con la que se ha llevado a cabo el programa, habiendo tomando datos reales. Véase Anexo 3 Práctica pruebas 3ª selección.

Finalmente, mediante las tablas de notas finales de cada gimnasta, se obtiene un cuadro resumen de los valores logrados en cada aspecto, con la consecuente nota baremada. Es ahí donde pueden sumarse todas las notas conseguidas, logrando la nota final, que engloba todo lo analizado en cada gimnasta. Además, esa nota se comprará con la nota final media obtenida por el resto de las integrantes del grupo de entrenamiento, logrando de esa manera, un dato objetivo más, que permite conocer en qué nivel se encuentra la gimnasta respecto a la media del grupo. Véase Anexo 5 Práctica baremación 3ª selección.

### 3. MÉTODO DE TRABAJO

Para llevar a cabo el estudio, se ha tomado como muestra las integrantes del grupo de Iniciación de competición. El grupo consta de 7 gimnastas que van desde los 9 a los 10 años, como corresponde dentro de la franja de edad en la que realizar las pruebas de la Selección Intermedia. La denominada Gimnasta 6 es menor que las demás, 8 años, pero debido a que forma parte del grupo, se ha decidido realizar las pruebas con ella también, para tener un conocimiento más concreto de sus características y capacidades. De tal manera, se tendrá en cuenta su edad, para sacar las debidas conclusiones del estudio.

Para tomar la información y pasar las pruebas a las gimnastas, se ha realizado de diversas maneras:

- Los datos pertinentes a los índices morfológicos se tomaron en el mismo entrenamiento mediante la medición de la altura y el peso.
- La maduración somática no se ha podido tomar, ya que son datos que disponen los médicos.
- La maduración sexual, mediante la observación.
- El historial de lesiones y enfermedades, mediante la realización de preguntas.
- Las pruebas de reconocimiento médico las dispone el médico deportivo, siendo todas aptas para la realización de la gimnasia rítmica.
- La coordinación, mediante la observación directa.
- La flexibilidad, mediante la medición de centímetros en el propio entrenamiento, además de fotos tomadas en determinadas posiciones.
- La técnica corporal, mediante la observación directa.
- La técnica de aparato, con vídeos grabados en el entrenamiento, analizando los videos posteriormente, fuera del mismo.
- Los factores psicológicos, mediante la observación y experiencia del día a día.
- Los factores ambientales, mediante preguntas, y observación directa e indirecta.

- La competición, mediante la realización del Torneo Interno del club, donde participaron las gimnastas, a excepción de la Gimnasta 6, debido a la edad.

La ponderación de cada práctica, la cual puede observarse en las tablas del Anexo 2, ha sido realizada mediante diversas formas. Una de ellas, ha sido mediante el seguimiento de la ponderación de las mismas prácticas realizadas en el Centro de Alto Rendimiento (CAR) de Barcelona, en GRD, las cuales, son las siguientes: las pruebas de flexibilidad para la tercera y cuarta selección, y las pruebas de fisiología Course-Navette, CMJ y Abdominales 1 minuto, para la cuarta selección.

El resto de las prácticas ponderadas, se han basado en criterios propios. Se adjudica al máximo exigible dentro de un aspecto la mayor nota dentro de la escala de puntuación y se completa la escala progresivamente en orden descendente. Se explica mediante un ejemplo: en el ejercicio del espagat en el suelo, un ángulo de 180° entre las piernas es el máximo exigible y, por tanto, se le asigna la nota máxima. Con la disminución progresiva de ese ángulo (peor rendimiento), disminuye proporcionalmente la nota que se le asigna.

Para la establecer los baremos, véase tablas de Anexo IV, se ha basado, de igual manera, en criterios propios, siendo la nota máxima un 5/5.

Finalmente, en las tablas de notas finales de cada gimnasta, véase Anexo V, se transforma la nota ponderada en la nota baremada final, en una escala de 5 puntos. En esas tablas, se especifica qué baremación le corresponde a cada aspecto en modo de porcentaje, según lo descrito en las tablas genéricas iniciales, donde cada indicador tiene atribuido un porcentaje en función de la importancia que tiene del total. Por lo tanto, sumando cada nota baremada, se consigue la nota final total de cada gimnasta.

#### 4. CONCLUSIONES

Este programa de captación de talentos para la GRD, permite tener un control objetivo sobre todos los aspectos valorables de una gimnasta, en función de su nivel.

Gracias al programa, se puede obtener información de diferente tipo, como por ejemplo: en qué puesto se sitúa cada gimnasta en el ranking o clasificación por nota que se ha obtenido; permite conocer el nivel de este grupo de entrenamiento, en comparación al de otros años, si se ha realizado previamente; permite conocer y dar a ver cuál es el mayor punto débil de cada gimnasta, cuáles son las mayores áreas de mejora y los aspectos más fuertes que dispone.

Por otro lado, la obtención de datos objetivos en cuanto a las deportistas, es una herramienta útil, que pudiera llegar a respaldar las decisiones tomadas desde el equipo técnico, ante las familias y deportistas.

Tras haber realizado el estudio con el grupo al cual le correspondería realizar la tercera selección, la intermedia, se ha podido observar que los resultados han sido los esperados, realizando una comparación entre lo que se esperaba previamente, y lo que se ha conseguido, coincidiendo en casi todos los puestos.

Antes de haber realizado el estudio, la clasificación de las siete gimnastas analizadas que se hubiera propuesto, sería la siguiente:

1. Gimnasta 1
2. Gimnasta 4
3. Gimnasta 2
4. Gimnasta 3
5. Gimnasta 5
6. Gimnasta 7
7. Gimnasta 6

Una vez realizado el estudio, los resultados obtenidos son, por tanto, los siguientes:

1. Gimnasta 1
2. Gimnasta 4
3. Gimnasta 2
4. Gimnasta 5
5. Gimnasta 3
6. Gimnasta 7
7. Gimnasta 6

El único puesto que ha variado ha sido el cuarto y el quinto. La diferencia que ha habido entre ellas en la nota final ha sido mínima, de 0,01 sobre 5, por lo que fácilmente podía haber resultado como se había supuesto inicialmente.

Además, también se ha reflejado de manera correcta quiénes debían de aprobar y quiénes no lo iban a tener tan fácil. Las tres primeras clasificadas eran las que seguramente iban a conseguirlo, o por lo menos, debían de aprobar, ya que su nivel es superior, y se encuentran actualmente, a un nivel bastante elevado para su edad.

En cambio, las restantes tienen un nivel general más bajo que las primeras clasificadas, por lo que aprobar iba a resultar más complicado, como bien se ha demostrado con las pruebas realizadas, donde no lo han conseguido, quedándose a tan solo unas décimas.

Finalmente, tal y como ya se ha mencionado, el caso de la Gimnasta 6 era diferente, ya que es menor que el resto. Es por ello, que sus notas son algo más bajas, aunque en muchos casos se acerca a las de las demás, pudiendo incluso superar a algunas en varios aspectos. Su nota final se ve reducida, ya que ella no ha participado en ninguna competición y, por lo tanto, ha perdido puntuación en esos indicadores, respecto a las otras. Lo que demuestra, que si hubiera participado y, en consecuencia, obtenido alguna nota en ese aspecto a evaluar, y no un 0, seguramente hubiera aprobado, ya que ha estado a muy poco de conseguirlo, a 0,3 sobre 5, exactamente.

Haciendo referencia a lo que cada puntuación significa, teóricamente, las gimnastas que con nueve años no hayan conseguido llegar al 2,5 sobre cinco, debieran de abandonar el grupo de Iniciación de competición, redirigiéndolas a Individual escolar. Las niñas que se encuentran en esa situación, una vez realizadas las pruebas, son: la Gimnasta 3 y la Gimnasta 5.

Las deportistas que hayan conseguido sacar una nota de 3,5 o superior, estarán capacitadas para poder pasar al grupo de especialización que, en este caso, es la situación de la Gimnasta 1.

Si hubiera alguna gimnasta que hubiera conseguido sacar un 4 sobre 5 o más, significaría que dispone de las condiciones, características y capacidades necesarias, para poder entrar en el grupo de Tecnificación. En este caso práctico, no se ha dado en ninguna de las deportistas.

En conclusión, cabe decir que teniendo en cuenta la calificación obtenida por cada una de las gimnastas evaluadas, y lo que se esperaba, el programa creado consigue dar unos resultados realistas, que se acercan mucho a la realidad, y que permite cuantificar las capacidades y características de cada una de las gimnastas.

Es por ello, que habiendo comprobado la fiabilidad del programa con una de las etapas de selección, podría pasar a realizarse las pruebas correspondientes para el resto de selecciones.

Con el presente trabajo se ha creado la batería de pruebas para todas las etapas, además de la ponderación para varios de los aspectos a evaluar, debido a las propias características del ítem valorado. De tal manera, mediante la creación de la ponderación restante, se daría por completada cada una de las etapas.

Podría darse el caso de que la ponderación que pueda ser creada para el resto de las etapas no logre reflejar de manera veraz la nota final que las deportistas debieran de tener, ya que la ponderación varía de unas etapas a otras. Aun así, si se siguieran los procedimientos realizados para llevar a cabo las puntuaciones de la tercera selección, no tendría porqué ocurrir.

De tal manera, el programa ha resultado adecuado para llevarlo a la práctica en el club Rítmica Vitoria, ya que además de lograr resultados reales y

lógicos, está explícitamente diseñado para dicho club, teniendo en cuenta su estructura interna, en cuanto a los grupos existentes.

La aplicación de programa supone un trabajo más profesional y eficiente, ya que:

- Se captará como nuevas gimnastas, a las que superen de manera satisfactoria las pruebas de acceso, evitando en mayor medida posibles errores de selección.
- Se mantendrá un seguimiento continuo de las gimnastas que ya pertenecen al bloque de competición.
- Se logrará mantener el nivel que se desea para cada grupo de entrenamiento, si únicamente acceden las que tienen condiciones para ello.
- Se conseguirá realizar un trabajo más efectivo y productivo, trabajando solamente con las gimnastas que tienen que estar en cada grupo, redireccionando a las que no.
- Se tendrá una base sólida de datos objetivos de cada gimnasta, que proporcionen una ayuda a la hora de tomar decisiones técnicas. Tanto de redirección de grupo de entrenamiento, teniendo que abandonar el bloque de competición. O, por el contrario, para tomar decisiones positivas que supongan una situación beneficiosa para alguna de las gimnastas, en tal caso, para las que hayan obtenido las primeras posiciones del ranking creado mediante las notas finales. Dichas situaciones positivas, podrían ser las siguientes, entre otras: la elección de la capitana del equipo, selección de gimnastas para tomar parte en competiciones específicas...
- Se evitarán posibles frustraciones de las deportistas, ya que en todo momento estarán situadas en grupos de entrenamiento que se ajusten a sus necesidades, evitando crear falsas expectativas.
- Toma de conciencia por parte de las gimnastas de la existencia de unas pruebas que suponen la posibilidad o no del mantenimiento y promoción de los grupos de competición. Por lo que pudiera surgir un mayor aprovechamiento de los entrenamientos y aumento del rendimiento y

exigencia por parte de las deportistas, por querer superar satisfactoriamente las pruebas de selección, evitando conformismos.

Todas estas razones suponen una clara evidencia de los puntos a favor que supone llevar a cabo un programa de captación de talentos y una planificación a largo plazo.

Puede suponer una metodología más dura y exigente, no asegurando la plaza en el grupo de competición a nadie, pero teniendo en cuenta que si lo que se pretende es lograr el máximo nivel en el club, y crear talentos deportivos, resulta imprescindible, llevar a cabo metodologías de este tipo.

En conclusión, cabe decir que debido a que la misión del club supone, entre otras ideas, crear gimnastas de máximo nivel estatal, introducirá el presente programa, como ayuda a la obtención de sus metas y objetivos deportivos.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bobo, M., (2002). El juicio deportivo en gimnasia rítmica. Una propuesta de evaluación basada en indicadores de rendimiento. Tesis Doctoral. Universidad Da Coruña. Departamento de Medicina. A Coruña.

O'Farril Hernández, A., Santos Bouza, A. (1982). Gimnasia Rítmica Deportiva. Stadium, S.R.L. Argentina.

Hahn, E. : Entrenamiento con niños. Martinez Roca. Barcelona. 1984.

Platonov, V.N. :Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico. Paidotribo. Barcelona. 2001.

Fernández-Del Valle, A. y Aurrekoetxea, I. (s.f.). *Captación de talentos en Gimnasia Rítmica*. Recuperado de [file:///C:/Users/iongu/Downloads/Captaci%C3%B3n%20de%20Talentos%20en%20Gimnasia%20R%C3%ADtmica%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/iongu/Downloads/Captaci%C3%B3n%20de%20Talentos%20en%20Gimnasia%20R%C3%ADtmica%20(2).pdf)

Fernández-Del Valle, A., Castellano, J., Fernández, AM., Nagore, T., Orive, P. y Otaegui, N. (2009). *Investigando para innovar en la Actividad Física y el Deporte*. Recuperado de <https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/11283/Fernandez%20del%20Valle.pdf?sequence=1>

Orden Foral 1782017, de 1 de junio de 2017, que aprueba las normativas que regulan el deporte escolar, campaña 2017-2018 a través de centros educativos y entidades sin ánimo de lucro. *Boletín Oficial de Territorio Histórico de Álava*. Vitoria-Gasteiz, 23 de junio de 2017, núm 71.

## 6.ANEXOS

## ANEXO I. Tablas genéricas.

### SELECCIÓN INICIAL 5-6 AÑOS (A GRUPO CAPTACIÓN)

ASPECTOS A EVALUAR		EVALUACIÓN PARA LA SELECCIÓN					
		INDICADORES	PROTOCOLOS	COMPARACIÓN CON OTROS	PUNTUACIÓN	PONDERACIÓN	PONDERACIÓN POR INDICADOR
<b>ANTROPOMETRÍA</b>	ÍNDICES MORFOLÓGICOS	Talla	Tallímetro	P50/P75/P90/P97	1/2/3/4	40%	15%
		Peso	Báscula	P50/P75/P90/P97	1/2/3/4		15%
		Longitud extremidades	Altura - Talla sentado	P50/P75/P90/P97	1/2/3/4		10%
<b>SALUD</b>	VALORACIÓN ESTADO SALUD	Historial lesiones/enfermedades	Cuestionario de historial médico	Sí/No	5/0	5%	5%
<b>CAPACIDADES MOTRICES</b>	CAPACIDADES MOTRICES NATURALES	Coordinación/Agilidad	Circuito de saltos con aros	Tablas de puntuación	1/2/3/4/5	35%	20%
		Flexibilidad	Pruebas específicas Gimnasia Rítmica	Tablas de puntuación	0-10		15%
<b>PSICOLÓGICOS</b>	FACTORES PSICOLÓGICOS	Gusto por la GR	Actitud	No/Sí/Regular	0/10/5	10%	3%
		Motivación	Asistencia/Actitud	No/Sí/Regular	0/10/5		3%
		Nivel atención	Actitud	No/Sí/Regular	0/10/5		2%

		Capacidad de aprendizaje	Asimilación de los enseñado	No/Sí/Regular	0/10/5		2%
<b>ENTORNO</b>	<b>FACTORES AMBIENTALES</b>	Familia	Observación	No/Sí/Regular	0/10/5	10%	10%

### SELECCIÓN PREVIA 7-8 AÑOS (A GRUPO INICIACIÓN)

ASPECTOS A EVALUAR		EVALUACIÓN PARA LA SELECCIÓN					
		INDICADORES	PROTOCOLOS	COMPARACIÓN CON OTROS	PUNTUACIÓN	PONDERACIÓN	PONDERACIÓN POR INDICADOR
<b>ANTROPOMETRÍA</b>	ÍNDICES MORFOLÓGICOS	Talla	Tallímetro	P50/P75/P90/P97	1/2/3/4	30%	10%
		Peso	Báscula	P50/P75/P90/P97	1/2/3/4		5%
		Longitud extremidades	Altura - Talla sentado	P50/P75/P90/P97	1/2/3/4		5%
	COMPARACIÓN EDAD CRONOLÓGICA-BIOLÓGICA (CHICAS)	Maduración Somática	Curva Velocidad Crecimiento	Estadíos: 0/5/3	0/5/3		10%
<b>SALUD</b>	VALORACIÓN ESTADO SALUD	Historial de lesiones/enfermedades	Cuestionario de historial médico	Sí/No	5/0	5%	10%

<b>CAPACIDADES MOTRICES</b>	Capacidades Motrices Naturales	Coordinación/Agilidad	Circuito con aros	Tablas de puntuación	1/2/3/4/5	30%	10%
		Equilibrio	Propiocepción	Tablas de puntuación	1/2/3/4/5		5%
		Flexibilidad	Pruebas específicas Gimnasia Rítmica	Tablas de puntuación	1/2/3/4/5		15%
<b>TÉCNICA</b>	Corporal	Acrobacias	Acrobacias Específicas Gimnasia Rítmica	Tablas de puntuación	1/2/3/4/5	5%	5%
<b>PSICOLÓGICOS</b>	Factores Psicológicos	Gusto por la GR	Actitud	No/Sí/Regular	0/10/5	20%	4%
		Motivación	Asistencia/Actitud	No/Sí/Regular	0/10/5		4%
		Nivel atención	Actitud	No/Sí/Regular	0/10/5		4%
		Capacidad de aprendizaje	Asimilación de los enseñado	No/Sí/Regular	0/10/5		4%
		Compromiso	Asistencia y cumplimiento de objetivos	No/Sí/Regular	0/10/5		4%
<b>ENTORNO</b>	Factores Ambientales	Familia	Observación	No/Sí/Regular	0/10/5	10%	10%

## SELECCIÓN INTERMEDIA 9-11 AÑOS (A GRUPO PERFECCIONAMIENTO)

ASPECTOS A EVALUAR		EVALUACIÓN PARA LA SELECCIÓN					
		INDICADORES	PROTOCOLOS	COMPARACIÓN CON OTROS	PUNTUACIÓN	PONDERACIÓN	PONDERACIÓN POR INDICADOR
<b>ANTROPOMETRÍA</b>	ÍNDICES MORFOLÓGICOS	Talla	Tallímetro	P50/P75/P90/P97	1/2/3/4	20%	4%
		Peso	Báscula	P50/P75/P90/P97	1/2/3/4		4%
		IMC	Peso/ Estatura <sup>2</sup>	P50/P75/P90/P97	1/2/3/4		2%
		Longitud extremidades	Altura/ Talla sentado	P50/P75/P90/P97	1/2/3/4		3%
	COMPARACIÓN EDAD CRONOLÓGICA-BIOLÓGICA (CHICAS)	Maduración Somática	Curva Velocidad Crecimiento	Estadíos: 0/5/3	0/5/3		4%
		Maduración Sexual	Estadíos de Tanner	Estadíos: 0/5/3	0/5/3		3%
<b>SALUD</b>	VALORACIÓN ESTADO SALUD	Historial de lesiones/enfermedades	Cuestionario de historial médico	Sí/No	5/0	5%	2%
		Pruebas reconocimiento médico	Frecuencia cardíaca	Apto/ No Apto	5/0		0,5%
			Espirometría	Apto/ No Apto	5/0		0,5%
			Electrocardiograma	Apto/ No Apto	5/0		0,5%
			Test de esfuerzo	Apto/ No Apto	5/0		0,5%
			Analítica de sangre	Apto/ No Apto	5/0		0,5%
			Analítica de orina	Apto/ No Apto	5/0		0,5%
<b>CAPACIDADES MOTRICES</b>	Capacidades Motrices Naturales	Coordinación/ Agilidad	Doubles	Tablas de puntuación	1/2/3/4/5	25%	5%

		Flexibilidad	Pruebas específicas Gimnasia Rítmica	Tablas de puntuación	5/6/7/8/9/10 - Penalizaciones		20%
<b>TÉCNICA</b>	Corporal	Equilibrios dificultad GR	Equilibrios específicos Gimnasia Rítmica	Tablas de puntuación	6/8/10 - Penalizaciones	15%	2%
		Giros dificultad GR	Giros específicos Gimnasia Rítmica	Tablas de puntuación	5/6/8/10 - Penalizaciones		2%
		Saltos dificultad GR	Saltos específicos Gimnasia Rítmica	Tablas de puntuación	5/6/8/9/10 - Penalizaciones		2%
		Acrobacias	Acrobacias específicas Gimnasia Rítmica	Tablas de puntuación	1/2/3/4/5		2%
	Aparatos	Técnica base cuerda	Elementos técnicos cuerda Gimnasia Rítmica	Tablas de puntuación	1/2/3/4/5		2%
		Técnica base pelota	Elementos técnicos pelota Gimnasia Rítmica	Tablas de puntuación	1/2/3/4/5		2%
		Técnica base aro	Elementos técnicos aro Gimnasia Rítmica	Tablas de puntuación	1/2/3/4/5		1%
		Técnica base mazas	Elementos técnicos mazas Gimnasia Rítmica	Tablas de puntuación	1/2/3/4/5		1%
		Técnica base cinta	Elementos técnicos cinta Gimnasia Rítmica	Tablas de puntuación	1/2/3/4/5		1%

<b>PSICOLÓGICOS</b>	Factores Psicológicos	Motivación	Asistencia/ Actitud	No/Sí/Regular	0/10/5	20%	4%
		Nivel de atención	Actitud	No/Sí/Regular	0/10/5		4%
		Capacidad de aprendizaje	Asimilación de los enseñado	No/Sí/Regular	0/10/5		4%
		Capacidad de superación	Ansia por la mejora	No/Sí/Regular	0/10/5		4%
		Compromiso	Asistencia y cumplimiento de objetivos	No/Sí/Regular	0/10/5		4%
<b>ENTRONO</b>	Factores Ambientales	Familia	Observación	No/Sí/Regular	0/10/5	10%	5%
		Residencia	Lugar de residencia	No/Sí/Regular	0/10/5		1%
		Económicos	Observación	No/Sí/Regular	0/10/5		2%
		Estudios	Notas	No/Sí/Regular	0/10/5		2%
<b>COMPETICIÓN</b>	Resultados Competición	Comparación nota/resultados	Liga Interna Escolar del Club	Oro/Plata/ Bronce/ Otros	5/3/1/0	5%	2%
	Modo de competir	Capacidad de competir	Compite bien/ compite mal	Mejor que entrena/Como entena/Peor que entrena	5/3/0		3%

## SELECCIÓN PRINCIPAL 12-13 AÑOS (A GRUPO ESPECIALIZACIÓN)

ASPECTOS A EVALUAR		EVALUACIÓN PARA LA SELECCIÓN					
		INDICADORES	PROTOCOLOS	COMPARACIÓN CON OTROS	PUNTUACIÓN	PONDERACIÓN	PONDERACIÓN POR INDICADORES
<b>ANTROPOMETRÍA</b>	ÍNDICES MORFOLÓGICOS	Talla	Tallímetro	P50/P75/P90/P97	1/2/3/4	17%	2%
		Peso	Báscula	P50/P75/P90/P97	1/2/3/4		3%
		IMC	Peso/ Estatura <sup>2</sup>	P50/P75/P90/P97	1/2/3/4		2%
		Longitud extremidades	Altura/ Talla sentado	P50/P75/P90/P97	1/2/3/4		3%
		Somatotipo	Sumatorio 6 pliegues	<63,7mm/=63,7mm/ >63,7mm	5/2/0		3%
	COMPARACIÓN EDAD CRONOLÓGICA-BIOLÓGICA (CHICAS)	Maduración Somática	Curva Velocidad Crecimiento	Estadíos: 0/5/3	0/5/3		2%
		Maduración Sexual	Estadíos de Tanner	Estadíos: 0/5/3	0/5/3		2%
<b>SALUD</b>	VALORACIÓN ESTADO SALUD	Pruebas reconocimiento médico	Frecuencia cardíaca	Apto/ No Apto	5/0	3%	0,5%
			Espirometría	Apto/ No Apto	5/0		0,5%
			Electrocardiograma	Apto/ No Apto	5/0		0,5%
			Test de esfuerzo	Apto/ No Apto	5/0		0,5%
			Analítica de sangre	Apto/ No Apto	5/0		0,5%
			Analítica de orina	Apto/ No Apto	5/0		0,5%
<b>FISIOLOGÍA</b>	ÍNDICES FISIOLÓGICOS	Vo2 max	Test Course Navette	Tablas de puntuación	5/6/7/8/9/10	10%	3%

		Fuerza explosiva	CMJ	Tablas de puntuación	5/6/7/8/9/10		4%
		Fuerza resistencia	Abdominales 1 minuto	Tablas de puntuación	5/6/7/8/9/10		3%
<b>CAPACIDADES MOTRICES</b>	CAPACIDADES MOTRICES NATURALES	Coordinación/Agilidad	Doobles	Tablas de puntuación	5/6/7/8/9/10		3%
		Flexibilidad	Pruebas específicas Gimnasia Rítmica	Tablas de puntuación	5/6/7/8/9/10	15%	12%
<b>TÉCNICA</b>	TÉCNICA CORPORAL	Equilibrios dificultad GR	Equilibrios específicos Gimnasia Rítmica	Tablas de puntuación	5/6/7/8/9/10		2%
		Giros dificultad GR	Giros específicos Gimnasia Rítmica	Tablas de puntuación	5/6/7/8/9/10		2%
		Saltos dificultad GR	Saltos específicos Gimnasia Rítmica	Tablas de puntuación	5/6/7/8/9/10		2%
	TÉCNICA APARATO	Ejercicio cuerda (Técnica en caso de ausencia)	Ejercicio competición individual cuerda o manejo cuerda	Tablas de puntuación	5/6/7/8/9/10	15%	1%
		Ejercicio pelota (Técnica en caso de ausencia)	Ejercicio competición individual pelota o manejo pelota	Tablas de puntuación	5/6/7/8/9/10		2%
		Ejercicio aro	Ejercicio competición	Tablas de puntuación	5/6/7/8/9/10		2%

		(Técnica en caso de ausencia)	individual aro o manejo aro				
		Ejercicio mazas (Técnica en caso de ausencia)	Ejercicio competición individual mazas o manejo mazas	Tablas de puntuación	5/6/7/8/9/10		2%
		Ejercicio cinta (Técnica en caso de ausencia)	Ejercicio competición individual cinta o manejo cinta	Tablas de puntuación	5/6/7/8/9/10		2%
<b>PSICOLÓGICOS</b>	Factores Psicológicos	Motivación	Actitud	No/Sí/Regular	0/10/5	20%	5%
		Capacidad de mejora	Rango posible de mejora	No/Sí/Regular	0/10/5		5%
		Capacidad de superación	Ansia por la mejora	No/Sí/Regular	0/10/5		5%
		Compromiso	Cumplimiento de objetivos	No/Sí/Regular	0/10/5		5%
<b>ENTRONO</b>	Factores Ambientales	Familia	Observación	No/Sí/Regular	0/10/5	5%	1%
		Residencia	Lugar de residencia	No/Sí/Regular	0/10/5		1%
		Económicos	Observación	No/Sí/Regular	0/10/5		1%
		Estudios	Notas	No/Sí/Regular	0/10/5		2%
<b>COMPETICIÓN</b>	Resultados Competición	Comparación nota/resultados	Campeonato Autonómico	Oro/Plata/ Bronce/ Otros	5/3/1/0	15%	5%
			Campeonato Estatal	Pódium/ Finales mas de 1 aparato/ Finales 1 aparato/ No finales	5/3/1/0		10%



## ANEXO II. Pruebas etapas selección.

### PRUEBAS SELECCIÓN PREVIA (A GRUPO CAPTACIÓN)

NOMBRE Y APELLIDO:

FECHA NACIMIENTO:

### ANTROPOMETRÍA

ÍNDICES MORFOLOGICOS	
Talla	
Peso	
Longitud piernas	

### SALUD

CUESTIONARIO DE HISTORIAL MÉDICO	SÍ	NO	¿CUÁL/ES?
¿Ha sufrido alguna lesión o enfermedad previamente?			

### CAPACIDADES MOTRICES

#### COORDINACIÓN/ AGILIDAD

COORDINACIÓN EN CIRCUITO AROS	1	2	3	4	5
Un pie (apoyo) dentro de cada aro					
Dos apoyos dentro de cada aro					
Tres apoyos dentro de cada aro					
Dos pies juntos dentro del aro y separados entre aros					

1= No sabe

2= Errores continuos

3= Algunos errores a poca velocidad

4= Muy pocos errores y a velocidad

5= Perfecto

## FLEXIBILIDAD

<b>PRUEBAS FLEXIBILIDAD</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Spagat derecha en suelo					
Spagat izquierda en suelo					
Spagat frontal en suelo					
Extensión de espalda con pies a cabeza en tendido prono					
Flexión tronco delante sentada					
	1		2		
Extensión rodillas (elevación de talones del suelo sentada)					
Curvatura empeine					

1= Muy lejos de salir

2= Le queda bastante

3= Le queda un trozo

4= Prácticamente sale

5= Sale completo

1= No levanta talones/ no forma curvatura

2= Sí levanta talones/ tiene forma de curva

## **PSICOLOGÍA**

<b>FACTORES PSICOLÓGICOS</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>REGULAR</b>
¿Presenta gusto por la gimnasia rítmica?			
¿Está motivada?			
¿Tiene un buen nivel de atención?			
¿Tiene una apropiada capacidad de aprendizaje?			

## ENTORNO

FACTORES AMBIENTALES	SÍ	NO	REGULAR
¿El entorno familiar es favorable para la práctica de gimnasia rítmica de competición?			

## PRUEBAS SELECCIÓN INICIAL (A GRUPO INICIACIÓN)

NOMBRE Y APELLIDO:

FECHA NACIMIENTO:

## ANTROPOMETRÍA

ÍNDICES MORFOLOGICOS	
Talla	
Peso	
Longitud piernas	

MADURACIÓN SOMÁTICA		
Madurador precoz (0)	Normomadurador (5)	Madurador tardío (3)

## SALUD

CUESTIONARIO DE HISTORIAL MÉDICO	SÍ	NO	¿CUÁL/ES?
¿Ha sufrido alguna lesión o enfermedad previamente?			

## CAPACIDADES MOTRICES

### COORDINACIÓN/ AGILIDAD

COORDINACIÓN EN CIRCUITO AROS	1	2	3	4	5
Un pie (apoyo) dentro de cada aro					
Dos apoyos dentro de cada aro					
Tres apoyos dentro de cada aro					
Dos pies juntos dentro del aro y separados entre aros					
De lado: dentro del aro, delante del mismo aro, siguiente aro y detrás del mismo aro, siguiente aro dentro y delante del mismo y sucesivamente.					

- 1= No sabe
- 2= Errores continuos
- 3= Algunos errores a poca velocidad
- 4= Muy pocos errores y a velocidad
- 5= Perfecto

### EQUILIBRIO

<b>PROPIOCEPCIÓN 20''</b>		
Completamente quieta los 20''		5
Prácticamente quieta		4
Mitad del tiempo quieta, mitad del tiempo moviéndose		3
No se mantiene quieta, excepto algún segundo quieta		2
No se mantiene quieta en todo el rato		1

### FLEXIBILIDAD

<b>PRUEBAS FLEXIBILIDAD</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Spagat derecha					
Spagat izquierda					
Spagat frontal					
Extensión de espalda cogiendo y estirando piernas hasta el suelo en tendido prono					
Flexión de tronco delante					
	<b>1</b>		<b>2</b>		
Extensión rodillas (elevación de talones del suelo sentada)					
Curvatura empeine					

### **SPAGATS**

- 1= Lejos de conseguir el spagat
- 2= Le queda un trozo para llegar al suelo

- 3= Prácticamente llega al spagat en el suelo
- 4= Realiza el spagat en el suelo perfectamente
- 5= Realiza el spagat con la pierna de delante, o una de las piernas en frontal, en la primera espaldera

**ESPALDA**

- 1= No llega a cogerse las piernas
- 2= Justo coge las piernas
- 3= Estira poco las piernas
- 4= Le queda poco para estirar alguna de las dos piernas
- 5= Consigue estirar al menos una de las piernas cogiéndola en extensión

**FLEXIÓN TRONCO**

- 1= Adelante el tronco poco más de 90º con chepa
- 2= Le queda un trozo para llegar a las piernas
- 3= Casi pega todo el tronco a las piernas
- 4= Pega completamente el tronco entero a las piernas
- 5= Pega completamente el tronco entero a las piernas levantando talones del suelo

**RODILLAS Y EMPEINES**

- 1= No levanta talones/ no forma curvatura
- 2= Sí levanta talones/ tiene forma de curva

**TÉCNICA CORPORAL**

**ACROBACIAS**

<b>ACROBACIAS</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Voltereta hacia delante					
Voltereta hacia atrás					
Rueda lateral derecha					



Rueda lateral izquierda					
Pino puente					
Paloma derecha					
Paloma izquierda					
Remonte derecha					
Remonte izquierda					

1= Lejos de que salga

2= Empieza a salir

3= Regular

4= Prácticamente le sale

5= Le sale perfectamente

## PSICOLOGÍA

FACTORES PSICOLÓGICOS	SÍ	NO	REGULAR
¿Presenta gusto por la gimnasia rítmica?			
¿Está motivada?			
¿Tiene un buen nivel de atención?			
¿Tiene una apropiada capacidad de aprendizaje?			
¿Muestra compromiso?			

## ENTORNO

FACTORES AMBIENTALES	SÍ	NO	REGULAR
¿El entorno familiar es favorable para la práctica de gimnasia rítmica de competición?			

## PRUEBAS SELECCIÓN INTERMEDIA (A PERFECCIONAMIENTO)

NOMBRE Y APELLIDO:

FECHA NACIMIENTO:

### ANTROPOMETRÍA

ÍNDICES MORFOLOGICOS	
Talla	
Peso	
IMC	
Longitud piernas	

MADURACIÓN SEXUAL		
Madurador precoz (0)	Normomadurador (3)	Madurador tardío (5)

### SALUD

CUESTIONARIO DE HISTORIAL MÉDICO	SÍ	NO	¿CUÁL/ES?
¿Ha sufrido alguna lesión o enfermedad previamente?			

### CAPACIDADES MOTRICES

#### COORDINACIÓN

DOUBLES 3ª CAPTACIÓN		
30 doubles o más		5
De 20 a 29 doubles		4
De 15 a 19 doubles		3
De 10 a 14 doubles		2
De 5 a 9 doubles		1

## FLEXIBILIDAD

### SPAGAT DERECHA EN DOS ALTURAS CON BRAZOS ARRIBA

VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES			NOTA
El desplazamiento es igual o mayor 40 cm		10	Empeines		0	
El desplazamiento es 35 cm -39 cm		9	Rodillas		0	
El desplazamiento es 30 cm- 34 cm		8	Colocación tronco		0	
El desplazamiento es 25 cm- 29 cm		7	Colocación cadera		0	
El desplazamiento es 20 cm- 24 cm		6	Hombros		0	
El desplazamiento es 10 cm- 19 cm		5	Otros		0	

Observaciones:

### SPAGAT IZQUIERDA EN DOS ALTURAS CON BRAZOS ARRIBA

VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES			NOTA
El desplazamiento es igual o mayor 40 cm		10	Empeines		0	
El desplazamiento es 35 cm -39 cm		9	Rodillas		0	
El desplazamiento es 30 cm- 34 cm		8	Colocación tronco	1	1	
El desplazamiento es 25 cm- 29 cm		7	Colocación cadera		0	
El desplazamiento es 20 cm- 24 cm		6	Hombros		0	
El desplazamiento es 10 cm- 19 cm		5	Otros		0	

Observaciones:

### SPAGAT FRONTAL EN DOS ALTURAS

VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES			NOTA
El desplazamiento es igual o mayor 30 cm		10	Empeines		0	
El desplazamiento es 25 cm -29 cm		9	Rodillas		0	
El desplazamiento es 20 cm- 24 cm		8	Colocación tronco		0	
El desplazamiento es 15 cm- 19 cm		7	Colocación cadera		0	
El desplazamiento es 10 cm- 14 cm		6	Hombros		0	
El desplazamiento es 5 cm- 9 cm		5	Otros		0	

Observaciones:

### FLEXIÓN TRONCO DELANTE ENCIMA DE BANCO

VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES			NOTA
El desplazamiento es igual o mayor 28 cm		10	Empeines		0	
El desplazamiento es 25 cm -27 cm		9	Rodillas		0	
El desplazamiento es 22 cm- 24 cm		8	Colocación tronco		0	
El desplazamiento es 19 cm- 21 cm		7	Colocación cadera		0	
El desplazamiento es 16 cm- 18 cm		6	Hombros		0	
El desplazamiento es 13 cm- 15 cm		5	Otros		0	

Observaciones:

### EXTENSIÓN TRONCO EN SUELO

VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES			NOTA
El desplazamiento es igual o menor 15 cm		10	Empeines		0	
El desplazamiento es 18 cm -16 cm		9	Rodillas		0	
El desplazamiento es 21 cm- 19 cm		8	Colocación tronco		0	
El desplazamiento es 24 cm- 22 cm		7	Colocación cadera		0	
El desplazamiento es 27 cm- 25 cm		6	Hombros		0	
El desplazamiento es 30 cm- 28 cm		5	Otros		0	

Observaciones:

### FLEXIBILIDAD ESCAPULOHUMERAL CON CUERDA

VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES			NOTA
El desplazamiento es igual o menor de 5 cm		10	Empeines		0	
El desplazamiento es de 10 cm -6 cm		9	Rodillas		0	
El desplazamiento es de 15 cm- 11 cm		8	Colocación tronco		0	
El desplazamiento es De 20 cm- 16 cm		7	Colocación cadera		0	
El desplazamiento es de 25 cm- 21 cm		6	Hombros		0	
El desplazamiento es de 30 cm- 26 cm		5	Otros		0	

Observaciones:

## TÉCNICA

### DIFICULTADES

DIFICULTADES CORPORALES				PENALIZACIONES (-0,5 puntos cada una)							NOTA FINAL
				PLANTA (-1 pto.)	Pies	Rodillas	Brazos	Elevación	Hombros	Cadera	
<b>EQUILIBRIOS</b>	Valor 0,30	Plancha Facial	6								
	Valor 0,30	Cogida Pierna Al lado	6								
	Valor 0,30	Cogida Pierna delante	6								
	Valor 0,30	Cogida Atrás doblada	6								
	Valor 0,30	Cogida atrás estirada	6								
	Valor 0,40	Tilde frontal	8								
	Valor 0,40	Tilde lateral	8								
	Valor 0,40	Tono atrás	8								
	Valor 0,50	Penche	10								
	Valor 0,50	Penche doblado	10								
<b>ROTACIONES</b>	Valor 0,10	Passé	5								
	Valor 0,30	Arabes-que delante	6								
	Valor 0,20	Attitude	6								
	Valor 0,30	Cogida delante	8								
	Valor 0,30	Cogida al lado	8								
	Valor 0,30	Cogida atrás doblada	8								
	Valor 0,30	Cogida Atrás estirada	8								
	Valor 0,40	Penche doblado	10								
	Valor 0,40	Penche	10								



<b>SALTOS</b>	Valor 0,10	Corza	5										
	Valor 0,20	Corza en círculo	6										
	Valor 0,30	Corza extensión	8										
	Valor 0,30	Zancada	8										
	Valor 0,30	Salto Bucle	8										
	Valor 0,40	Zancada en círculo	9										
	Valor 0,40	Zancada girando	9										
	Valor 0,50	Zancada extensión	10										
	Valor 0,50	Zancada Izquierda derecha	10										

## ACROBACIAS

<b>ACROBACIAS 3ª CAPTACIÓN</b>					
	1	2	3	4	5
Rueda lateral derecha					
Rueda lateral izquierda					
Paloma derecha					
Paloma izquierda					
Remonte derecha					
Remonte izquierda					
Flic-flac derecha					
Flic-flac izquierda					

1= No sale/ 2= Empieza a salir/ 3= Regular/ 4= Bastante bien/ 5= Perfecta

## APARATO

<b>TÉCNICA APARATO</b>		1	2	3	4	5
<b>CUERDA</b>	Rotaciones (plano sagital, frontal y horizontal)					
	Escapadas (desde suelo plano sagital, por detrás de brazo y por detrás de cuerpo en plano sagital, por brazo plano frontal)					
	Espirales (plano horizontal, sagital y frontal)					
	Salto (cruzados hacia delante y hacia atrás)					
	Salto girando					
	Técnica de lanzamiento					



<b>PELOTA</b>	Rodamientos (por brazos en V, por brazos a los lados por delante y por detrás de cuello, por delante de tronco y brazos, de cóccix a manos y de manos a cóccix, tendido supino de pies a manos sentándose, tendido prono de pies a manos y de manos a pies)						
	Ochos						
	Manipulación alrededor de la mano						
	Rotaciones con el dedo						
	Técnica de lanzamiento						
<b>ARO</b>	Rotaciones (plano sagital, frontal y horizontal)						
	Rodamiento retroceso						
	Rodamientos (por brazos por delante y por detrás de cuello, de manos a cóccix por espalda)						
	Manipulación alrededor de mano						
	Rotaciones sobre su propio eje en la palma						
	Escalera bajando y subiendo						
<b>MAZAS</b>	Técnica de lanzamiento						
	Rotaciones a un lado y al otro del brazo (plano sagital, horizontal y frontal)						
	Molinos (plano sagital, frontal y horizontal)						
	Pequeños lanzamientos hacia atrás con una mano, la otra y con las dos						
	Pequeños lanzamientos hacia delante con una mano, la otra y con las dos						
	Movimiento asimétrico (circunducción+rotación)						
	Rotaciones sobre su eje encima de la palma						
Técnica de lanzamiento							
<b>CINTA</b>	Espirales						
	Serpentinas						
	Circunducciones						
	Paso a través con circunducciones						
	Escapadas						
	Rotación de la varilla alrededor de la mano						
	Boomerang						
	Técnica de lanzamiento de frente y de lado						

1= No sale/ 2= Empieza a salir/ 3= Regular/ 4= Bastante bien/ 5= Perfecta

## FACTORES PSICOLÓGICOS

FACTORES PSICOLÓGICOS	SÍ (5pts)	NO (0 pts)	REGULAR (2 pts)
¿Está motivada?			
¿Tiene un buen nivel de atención?			
¿Tiene una apropiada capacidad de aprendizaje?			
¿Muestra capacidad de superación?			
¿Muestra compromiso?			

## ENTORNO

FACTORES AMBIENTALES	SÍ (5pts)	NO (0 pts)	REGULAR (2 pts)
¿El entorno familiar es favorable para la práctica de gimnasia rítmica de competición?			
¿Lugar de residencia?			
¿El nivel económico de la familia es favorable?			
¿Va bien en los estudios?			

## COMPETICIÓN

RESULTADOS COMPETICIÓN			
Oro (5 ptos.)	Plata (3 ptos.)	Bronce (1 pt.)	Otros (0 ptos.)

MODO DE COMPETIR		
Peor que entrena (0)	Como entrena (3)	Mejor que entrena (5)

## PRUEBAS SELECCIÓN PRINCIPAL (A GRUPO ESPECIALIZACIÓN/TECNIFICACIÓN)

NOMBRE Y APELLIDO:

FECHA NACIMIENTO:

### ANTROPOMETRÍA

ÍNDICES MORFOLOGICOS	
Talla	
Peso	
IMC	
Longitud piernas	
Somatotipo	

SUMATORIO PLIEGUES CUTÁNEOS		
<63,7mm (5 pts)	=63,7mm (2 pts)	>63,7mm (0 pts)

MADURACIÓN SOMÁTICA		
Madurador precoz (0)	Normomadurador (5)	Madurador tardío (3)

MADURACIÓN SEXUAL		
Madurador precoz (0)	Normomadurador (3)	Madurador tardío (5)

### SALUD

PRUEBAS MÉDICO	RECONOCIMIENTO	APTO	NO APTO	¿POR QUÉ?
Media de las pruebas realizadas				

### FISIOLOGÍA

COURSE-NAVETTE	ALEVÍN	INFANTIL	JUNIOR/SENIOR
5 puntos	6,5	7,5	8
6 puntos	7	8	8,5
7 puntos	7,5	8,5	9
8 puntos	8	9	9,5
9 puntos	8,5	9,5	10
10 puntos	9	10	10,5



CMJ	ALEVÍN	INFANTIL	JUNIOR/SENIOR
5 puntos	19 cm	20 cm	21 cm
6 puntos	20 cm	21 cm	22 cm
7 puntos	21 cm	22 cm	23 cm
8 puntos	22 cm	23 cm	24 cm
9 puntos	23 cm	24 cm	25 cm
10 puntos	24 cm	25 cm	26 cm

ABDOMINALES 1 MINUTO	ALEVÍN	INFANTIL	JUNIOR/SENIOR
5 puntos	50	55	60
6 puntos	51	56	61
7 puntos	52	57	62
8 puntos	53	58	63
9 puntos	54	59	64
10 puntos	55	60	65

## CAPACIDADES MOTRICES

DOUBLES	ALEVÍN	INFANTIL	JUNIOR/SENIOR
5 puntos	30	50	70
6 puntos	35	55	75
7 puntos	40	60	80
8 puntos	45	65	85
9 puntos	50	70	90
10 puntos	55	75	95

## FLEXIBILIDAD

### SPAGAT DERECHA EN DOS ALTURAS CON BRAZOS ARRIBA

VALORACIÓN CUANTITATIVA		PENALIZACIONES		NOTA
El desplazamiento es igual o mayor 40 cm	10	Empeines	0	
El desplazamiento es 35 cm -39 cm	9	Rodillas	0	
El desplazamiento es 30 cm- 34 cm	8	Colocación tronco	0	
El desplazamiento es 25 cm- 29 cm	7	Colocación cadera	0	
El desplazamiento es 20 cm- 24 cm	6	Hombros	0	
El desplazamiento es 10 cm- 19 cm	5	Otros	0	

Observaciones:

### SPAGAT IZQUIERDA EN DOS ALTURAS CON BRAZOS ARRIBA

VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES		NOTA
El desplazamiento es igual o mayor 40 cm		10	Empeines	0	
El desplazamiento es 35 cm -39 cm		9	Rodillas	0	
El desplazamiento es 30 cm- 34 cm		8	Colocación tronco	0	
El desplazamiento es 25 cm- 29 cm		7	Colocación cadera	0	
El desplazamiento es 20 cm- 24 cm		6	Hombros	0	
El desplazamiento es 10 cm- 19 cm		5	Otros	0	

Observaciones:

### SPAGAT FRONTAL EN DOS ALTURAS

VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES		NOTA
El desplazamiento es igual o mayor 30 cm		10	Empeines	0	
El desplazamiento es 25 cm -29 cm		9	Rodillas	0	
El desplazamiento es 20 cm- 24 cm		8	Colocación tronco	0	
El desplazamiento es 15 cm- 19 cm		7	Colocación cadera	0	
El desplazamiento es 10 cm- 14 cm		6	Hombros	0	
El desplazamiento es 5 cm- 9 cm		5	Otros	0	

Observaciones:

### FLEXIÓN TRONCO DELANTE ENCIMA DE BANCO

VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES		NOTA
El desplazamiento es igual o mayor 28 cm		10	Empeines	0	
El desplazamiento es 25 cm -27 cm		9	Rodillas	0	
El desplazamiento es 22 cm- 24 cm		8	Colocación tronco	0	
El desplazamiento es 19 cm- 21 cm		7	Colocación cadera	0	
El desplazamiento es 16 cm- 18 cm		6	Hombros	0	
El desplazamiento es 13 cm- 15 cm		5	Otros	0	

Observaciones:

### EXTENSIÓN TRONCO EN SUELO

VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES		NOTA
El desplazamiento es igual o menor 15 cm		10	Empeines	0	
El desplazamiento es 18 cm -16 cm		9	Rodillas	0	
El desplazamiento es 21 cm- 19 cm		8	Colocación tronco	0	
El desplazamiento es 24 cm- 22 cm		7	Colocación cadera	0	
El desplazamiento es 27 cm- 25 cm		6	Hombros	0	
El desplazamiento es 30 cm- 28 cm		5	Otros	0	

Observaciones:

## FLEXIBILIDAD ESCAPULOHUMERAL CON CUERDA

VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES		NOTA
El desplazamiento es igual o menor de 5 cm	10		Empeines	0	
El desplazamiento es de 10 cm -6 cm	9		Rodillas	0	
El desplazamiento es de 15 cm- 11 cm	8		Colocación tronco	0	
El desplazamiento es De 20 cm- 16 cm	7		Colocación cadera	0	
El desplazamiento es de 25 cm- 21 cm	6		Hombros	0	
El desplazamiento es de 30 cm- 26 cm	5		Otros	0	

Observaciones:

## TÉCNICA

### TÉCNICA CORPORAL

DIFICULTADES CORPORALES				PENALIZACIONES (-0,5 puntos cada una)							NOTA FINAL
				PLANTA (-1 pto.)	Pies	Rodillas	Brazos	Elevación	Hombros	Cadera	
<b>EQUILIBRIOS</b>	Valor 0,30	Plancha Facial	6								
	Valor 0,30	Cogida Pierna Al lado	6								
	Valor 0,30	Cogida Pierna delante	6								
	Valor 0,30	Cogida Atrás doblada	6								
	Valor 0,30	Cogida atrás estirada	6								
	Valor 0,40	Tilde frontal	8								
	Valor 0,40	Tilde lateral	8								
	Valor 0,40	Tono atrás	8								
	Valor 0,50	Penche	10								
	Valor 0,50	Penche doblado	10								
<b>ROTACIONES</b>	Valor 0,10	Passé	5								
	Valor 0,30	Arabes-que delante	6								
	Valor	Attitude	6								



	0,20																		
	Valor	Cogida		8															
	0,30	delante																	
	Valor	Cogida		8															
	0,30	al lado																	
	Valor	Cogida		8															
	0,30	atrás																	
	0,30	doblada																	
	Valor	Cogida		8															
	0,30	Atrás																	
	0,30	estirada																	
	Valor	Penche		10															
	0,40	doblado																	
	Valor	Penche		10															
	0,40																		
<b>SALTOS</b>	Valor	Corza		5															
	0,10																		
	Valor	Corza en		6															
	0,20	círculo																	
	Valor	Corza		8															
	0,30	extensión																	
	Valor	Zancada		8															
	0,30																		
	Valor	Salto		8															
	0,30	Bucle																	
Valor	Zancada		9																
0,40	en																		
0,40	círculo																		
Valor	Zancada		9																
0,40	girando																		
Valor	Zancada		10																
0,50	extensión																		
Valor	Zancada		10																
0,50	Izquierda																		
0,50	derecha																		

## TÉCNICA APARATO

### TÉCNICA BASE

<b>TÉCNICA APARATO</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>CUERDA</b>	Rotaciones (plano sagital, frontal y horizontal)					
	Escapadas (desde suelo plano sagital, por detrás de brazo y por detrás de cuerpo en plano sagital, por brazo plano frontal)					
	Espirales (plano horizontal, sagital y frontal)					
	Salto (cruzados hacia delante y hacia atrás)					
	Salto girando					
	Técnica de lanzamiento					



<b>PELOTA</b>	Rodamientos (por brazos en V, por brazos a los lados por delante y por detrás de cuello, por delante de tronco y brazos, de cóccix a manos y de manos a cóccix, tendido supino de pies a manos sentándose, tendido prono de pies a manos y de manos a pies)					
	Ochos					
	Manipulación alrededor de la mano					
	Rotaciones con el dedo					
	Técnica de lanzamiento					
<b>ARO</b>	Rotaciones (plano sagital, frontal y horizontal)					
	Rodamiento retroceso					
	Rodamientos (por brazos por delante y por detrás de cuello, de manos a cóccix por espalda)					
	Manipulación alrededor de mano					
	Rotaciones sobre su propio eje en la palma					
	Escalera bajando y subiendo					
<b>MAZAS</b>	Técnica de lanzamiento					
	Rotaciones a un lado y al otro del brazo (plano sagital, horizontal y frontal)					
	Molinos (plano sagital, frontal y horizontal)					
	Pequeños lanzamientos hacia atrás con una mano, la otra y con las dos					
	Pequeños lanzamientos hacia delante con una mano, la otra y con las dos					
	Movimiento asimétrico (circunducción+rotación)					
	Rotaciones sobre su eje encima de la palma					
<b>CINTA</b>	Técnica de lanzamiento					
	Espirales					
	Serpentinas					
	Circunducciones					
	Paso a través con circunducciones					
	Escapadas					
	Rotación de la varilla alrededor de la mano					
	Boomerang					
Técnica de lanzamiento de frente y de lado						

1= No sale/ 2= Empieza a salir/ 3= Regular/ 4= Bastante bien/ 5= Perfecta

## EJERCICIO

<b>TÉCNICA APARATO</b>			
<b>CUERDA</b>	<b>EJERCICIO COMPETICIÓN</b>	Ejercicios con valor de 10 puntos	10
		Ejercicios con valor de 9,5-9,9 puntos	9
		Ejercicios con valor de 9-9,4 puntos	8
		Ejercicios con valor de 8,5-8,9 puntos	7
		Ejercicios con valor de 8-8,4 puntos	6
		Ejercicios con valor de 7,5-7,9 puntos	5
	<b>RIESGOS</b>	Con valor de 1 punto	10
		Con valor de 0,9 puntos	9



		Con valor de 0,8 puntos	8	
		Con valor de 0,7 puntos	7	
		Con valor de 0,6 puntos	6	
		Con valor de 0,5 puntos	5	
	<b>MAESTRÍAS</b>	9 maestrías	10	
		8 maestrías	9	
		7 maestrías	8	
		6 maestrías	7	
		5 maestrías	6	
		4 maestrías	5	
<b>PELOTA</b>	<b>EJERCICIO COMPETICIÓN</b>	Ejercicios con valor de 10 puntos	10	
		Ejercicios con valor de 9,5-9,9 puntos	9	
		Ejercicios con valor de 9-9,4 puntos	8	
		Ejercicios con valor de 8,5-8,9 puntos	7	
		Ejercicios con valor de 8-8,4 puntos	6	
		Ejercicios con valor de 7,5-7,9 puntos	5	
	<b>RIESGOS</b>	Con valor de 1 punto	10	
		Con valor de 0,9 puntos	9	
		Con valor de 0,8 puntos	8	
		Con valor de 0,7 puntos	7	
		Con valor de 0,6 puntos	6	
		Con valor de 0,5 puntos	5	
	<b>MAESTRÍAS</b>	9 maestrías	10	
		8 maestrías	9	
		7 maestrías	8	
		6 maestrías	7	
		5 maestrías	6	
		4 maestrías	5	
	<b>ARO</b>	<b>EJERCICIO COMPETICIÓN</b>	Ejercicios con valor de 10 puntos	10
			Ejercicios con valor de 9,5-9,9 puntos	9
			Ejercicios con valor de 9-9,4 puntos	8
			Ejercicios con valor de 8,5-8,9 puntos	7
			Ejercicios con valor de 8-8,4 puntos	6
			Ejercicios con valor de 7,5-7,9 puntos	5
<b>RIESGOS</b>		Con valor de 1 punto	10	
		Con valor de 0,9 puntos	9	
		Con valor de 0,8 puntos	8	
		Con valor de 0,7 puntos	7	
		Con valor de 0,6 puntos	6	
		Con valor de 0,5 puntos	5	
<b>MAESTRÍAS</b>		9 maestrías	10	
		8 maestrías	9	
		7 maestrías	8	
		6 maestrías	7	
		5 maestrías	6	
		4 maestrías	5	



<b>MAZAS</b>	<b>EJERCICIO COMPETICIÓN</b>	Ejercicios con valor de 10 puntos	10
		Ejercicios con valor de 9,5-9,9 puntos	9
		Ejercicios con valor de 9-9,4 puntos	8
		Ejercicios con valor de 8,5-8,9 puntos	7
		Ejercicios con valor de 8-8,4 puntos	6
		Ejercicios con valor de 7,5-7,9 puntos	5
	<b>RIESGOS</b>	Con valor de 1 punto	10
		Con valor de 0,9 puntos	9
		Con valor de 0,8 puntos	8
		Con valor de 0,7 puntos	7
		Con valor de 0,6 puntos	6
		Con valor de 0,5 puntos	5
	<b>MAESTRÍAS</b>	9 maestrías	10
		8 maestrías	9
		7 maestrías	8
		6 maestrías	7
		5 maestrías	6
		4 maestrías	5
<b>CINTA</b>	<b>EJERCICIO COMPETICIÓN</b>	Ejercicios con valor de 10 puntos	10
		Ejercicios con valor de 9,5-9,9 puntos	9
		Ejercicios con valor de 9-9,4 puntos	8
		Ejercicios con valor de 8,5-8,9 puntos	7
		Ejercicios con valor de 8-8,4 puntos	6
		Ejercicios con valor de 7,5-7,9 puntos	5
	<b>RIESGOS</b>	Con valor de 1 punto	10
		Con valor de 0,9 puntos	9
		Con valor de 0,8 puntos	8
		Con valor de 0,7 puntos	7
		Con valor de 0,6 puntos	6
		Con valor de 0,5 puntos	5
	<b>MAESTRÍAS</b>	9 maestrías	10
		8 maestrías	9
		7 maestrías	8
		6 maestrías	7
		5 maestrías	6
		4 maestrías	5

## FACTORES PSICOLÓGICOS

FACTORES PSICOLÓGICOS	SÍ	NO	REGULAR
¿Está motivada?			
¿Tiene una apropiada capacidad de mejora?			
¿Muestra capacidad de superación?			
¿Muestra compromiso?			

## ENTORNO

FACTORES AMBIENTALES	SÍ	NO	REGULAR
¿El entorno familiar es favorable para la práctica de gimnasia rítmica de competición?			
¿El lugar de residencia es favorable para la práctica de gimnasia rítmica de competición?			
¿El nivel económico de la familia es favorable?			
¿Va bien en los estudios?			

## COMPETICIÓN

### CAMPEONATO AUTONÓMICO

RESULTADOS COMPETICIÓN			
Oro (5 ptos.)	Plata (3 ptos.)	Bronce (1 pto.)	Otros (0 ptos.)

### CAMPEONATO ESTATAL

RESULTADOS COMPETICIÓN			
Pódium (5 ptos.)	Finales más de 1 aparato (3 ptos.)	Finales 1 aparato (1 pto.)	Otros (0 ptos.)

## ANEXO III. Práctica pruebas 3<sup>a</sup> selección.

### GIMNASTA 1 (2009)

#### ANTROPOMETRÍA

ÍNDICES MORFOLOGICOS	
Talla	1,38 m
Peso	27,8 kg
IMC	14,60
Longitud piernas	0,71 m

MADURACIÓN SEXUAL		
Madurador precoz (0)	Normomadurador (3)	Madurador tardío (5)
		X

#### SALUD

CUESTIONARIO DE HISTORIAL MÉDICO	SÍ	NO	¿CUÁL/ES?
¿Ha sufrido alguna lesión o enfermedad previamente?		X	-

#### CAPACIDADES MOTRICES

##### COORDINACIÓN

DOUBLES 3 <sup>a</sup> CAPTACIÓN		
30 doubles o más		5
De 20 a 29 doubles	24	4
De 15 a 19 doubles		3
De 10 a 14 doubles		2
De 5 a 9 doubles		1

## FLEXIBILIDAD

### SPAGAT DERECHA EN DOS ALTURAS CON BRAZOS ARRIBA



VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES		NOTA
El desplazamiento es igual o mayor 40 cm		10	Empeines	0	8
El desplazamiento es 35 cm -39 cm		9	Rodillas	0	
El desplazamiento es 30 cm- 34 cm	32	8	Colocación tronco	0	
El desplazamiento es 25 cm- 29 cm		7	Colocación cadera	0	
El desplazamiento es 20 cm- 24 cm		6	Hombros	0	
El desplazamiento es 10 cm- 19 cm		5	Otros	0	

Observaciones:

### SPAGAT IZQUIERDA EN DOS ALTURAS CON BRAZOS ARRIBA



VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES		NOTA
El desplazamiento es igual o mayor 40 cm		10	Empeines	0	5,5
El desplazamiento es 35 cm -39 cm		9	Rodillas	0	
El desplazamiento es 30 cm- 34 cm		8	Colocación tronco	1 1	
El desplazamiento es 25 cm- 29 cm		7	Colocación cadera	0	
El desplazamiento es 20 cm- 24 cm	23	6	Hombros	0	
El desplazamiento es 10 cm- 19 cm		5	Otros	0	

Observaciones:

### SPAGAT FRONTAL EN DOS ALTURAS



VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES		NOTA
El desplazamiento es igual o mayor 30 cm	33	10	Empeines	0	10
El desplazamiento es 25 cm -29 cm		9	Rodillas	0	
El desplazamiento es 20 cm- 24 cm		8	Colocación tronco	0	
El desplazamiento es 15 cm- 19 cm		7	Colocación cadera	0	
El desplazamiento es 10 cm- 14 cm		6	Hombros	0	
El desplazamiento es 5 cm- 9 cm		5	Otros	0	

Observaciones:

### FLEXIÓN TRONCO DELANTE ENCIMA DE BANCO

VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES			NOTA
El desplazamiento es igual o mayor 28 cm		10	Empeines		0	9
El desplazamiento es 25 cm -27 cm	26	9	Rodillas		0	
El desplazamiento es 22 cm- 24 cm		8	Colocación tronco		0	
El desplazamiento es 19 cm- 21 cm		7	Colocación cadera		0	
El desplazamiento es 16 cm- 18 cm		6	Hombros		0	
El desplazamiento es 13 cm- 15 cm		5	Otros		0	

Observaciones:

### EXTENSIÓN TRONCO EN SUELO

VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES			NOTA
El desplazamiento es igual o menor 15 cm		10	Empeines		0	4,5
El desplazamiento es 18 cm -16 cm		9	Rodillas		0	
El desplazamiento es 21 cm- 19 cm		8	Colocación tronco		0	
El desplazamiento es 24 cm- 22 cm		7	Colocación cadera		0	
El desplazamiento es 27 cm- 25 cm		6	Hombros		0	
El desplazamiento es 30 cm- 28 cm	28	5	Otros		0	

Observaciones:

### FLEXIBILIDAD ESCAPULOHUMERAL CON CUERDA

VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES			NOTA
El desplazamiento es igual o menor de 5 cm		10	Empeines		0	6
El desplazamiento es de 10 cm -6 cm		9	Rodillas		0	
El desplazamiento es de 15 cm- 11 cm		8	Colocación tronco		0	
El desplazamiento es De 20 cm- 16 cm		7	Colocación cadera		0	
El desplazamiento es de 25 cm- 21 cm	25	6	Hombros		0	
El desplazamiento es de 30 cm- 26 cm		5	Otros		0	

Observaciones:

## TÉCNICA

### DIFICULTADES

DIFICULTADES CORPORALES					PENALIZACIONES (-0,5 puntos cada una)							NOTA FINAL	
					PLANTA (-1 pto.)	Pies	Rodillas	Brazos	Elevación	Hombros	Cadera		Final
<b>EQUILIBRIOS</b>	Valor 0,30	Plancha Facial	X	6									8,5
	Valor 0,30	Cogida Pierna Al lado	X	6									
	Valor 0,30	Cogida Pierna delante	X	6									
	Valor 0,30	Cogida Atrás doblada	X	6									
	Valor 0,30	Cogida atrás estirada	X	6									
	Valor 0,40	Tilde frontal	X	8									
	Valor 0,40	Tilde lateral	X	8									
	Valor 0,40	Tono atrás	X	8									
	Valor 0,50	Penche	X	10	X	X							
	Valor 0,50	Penche doblado	X	10	X	X							
<b>ROTACIONES</b>	Valor 0,10	Passé	X	5									5
	Valor 0,30	Arabes-que delante		6									
	Valor 0,20	Attitude	X	6		X						X	
	Valor 0,30	Cogida delante		8									
	Valor 0,30	Cogida al lado		8									
	Valor 0,30	Cogida atrás doblada		8									
	Valor 0,30	Cogida Atrás estirada		8									
	Valor 0,40	Penche doblado		10									
	Valor 0,40	Penche		10									





<b>PELOTA</b>	Rodamientos (por brazos en V, por brazos a los lados por delante y por detrás de cuello, por delante de tronco y brazos, de cóccix a manos y de manos a cóccix, tendido supino de pies a manos sentándose, tendido prono de pies a manos y de manos a pies)				X	
	Ochos			X		
	Manipulación alrededor de la mano		X			
	Rotaciones con el dedo		X			
	Técnica de lanzamiento				X	
<b>ARO</b>	Rotaciones (plano sagital, frontal y horizontal)		X			
	Rodamiento retroceso			X		
	Rodamientos (por brazos por delante y por detrás de cuello, de manos a cóccix por espalda)	X				
	Manipulación alrededor de mano			X		
	Rotaciones sobre su propio eje en la palma	X				
	Escalera bajando y subiendo	X				
	Técnica de lanzamiento			X		
<b>MAZAS</b>	Rotaciones a un lado y al otro del brazo (plano sagital, horizontal y frontal)	X				
	Molinos (plano sagital, frontal y horizontal)	X				
	Pequeños lanzamientos hacia atrás con una mano, la otra y con las dos	X				
	Pequeños lanzamientos hacia delante con una mano, la otra y con las dos	X				
	Movimiento asimétrico (circunducción+rotación)	X				
	Rotaciones sobre su eje encima de la palma	X				
	Técnica de lanzamiento					X
<b>CINTA</b>	Espirales		X			
	Serpentinas		X			
	Circunducciones			X		
	Paso a través con circunducciones			X		
	Escapadas		X			
	Rotación de la varilla alrededor de la mano	X				
	Boomerang	X				
	Técnica de lanzamiento de frente y de lado			X		

1= No sale/ 2= Empieza a salir/ 3= Regular/ 4= Bastante bien/ 5= Perfecta

## FACTORES PSICOLÓGICOS

<b>FACTORES PSICOLÓGICOS</b>	<b>SÍ (5pts)</b>	<b>NO (0 pts)</b>	<b>REGULAR (2 pts)</b>
¿Está motivada?	X		
¿Tiene un buen nivel de atención?	X		
¿Tiene una apropiada capacidad de aprendizaje?	X		
¿Muestra capacidad de superación?	X		
¿Muestra compromiso?	X		

## ENTORNO

<b>FACTORES AMBIENTALES</b>	<b>SÍ (5pts)</b>	<b>NO (0 pts)</b>	<b>REGULAR (2 pts)</b>
¿El entorno familiar es favorable para la práctica de gimnasia rítmica de competición?	X		
¿Lugar de residencia?	X		
¿El nivel económico de la familia es favorable?	X		
¿Va bien en los estudios?	X		

## COMPETICIÓN

<b>RESULTADOS COMPETICIÓN</b>			
Oro (5 ptos.)	Plata (3 ptos.)	Bronce (1 pto.)	Otros (0 ptos.)
		X	

<b>MODO DE COMPETIR</b>		
Peor que entrena (0)	Como entrena (3)	Mejor que entrena (5)
	X	

## GIMNASTA 2 (2009)

### ANTROPOMETRÍA

ÍNDICES MORFOLOGICOS	
Talla	1,37 m
Peso	26,6 kg
IMC	14,17
Longitud piernas	0,69 m

MADURACIÓN SEXUAL		
Madurador precoz (0)	Normomadurador (3)	Madurador tardío (5)
		X

### SALUD

CUESTIONARIO DE HISTORIAL MÉDICO	SÍ	NO	¿CUÁL/ES?
¿Ha sufrido alguna lesión o enfermedad previamente?		X	

### CAPACIDADES MOTRICES

#### COORDINACIÓN

DOUBLES 3ª CAPTACIÓN		
30 doubles o más		5
De 20 a 29 doubles		4
De 15 a 19 doubles	17	3
De 10 a 14 doubles		2
De 5 a 9 doubles		1

## FLEXIBILIDAD

### SPAGAT DERECHA EN DOS ALTURAS CON BRAZOS ARRIBA



VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES		NOTA
El desplazamiento es igual o mayor 40 cm		10	Empeines	0	8
El desplazamiento es 35 cm -39 cm		9	Rodillas	0	
El desplazamiento es 30 cm- 34 cm	30	8	Colocación tronco	0	
El desplazamiento es 25 cm- 29 cm		7	Colocación cadera	0	
El desplazamiento es 20 cm- 24 cm		6	Hombros	0	
El desplazamiento es 10 cm- 19 cm		5	Otros	0	

Observaciones:

### SPAGAT IZQUIERDA EN DOS ALTURAS CON BRAZOS ARRIBA



VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES		NOTA
El desplazamiento es igual o mayor 40 cm		10	Empeines	0	6
El desplazamiento es 35 cm -39 cm		9	Rodillas	0	
El desplazamiento es 30 cm- 34 cm		8	Colocación tronco	0	
El desplazamiento es 25 cm- 29 cm		7	Colocación cadera	0	
El desplazamiento es 20 cm- 24 cm	24	6	Hombros	0	
El desplazamiento es 10 cm- 19 cm		5	Otros	0	

Observaciones:

### SPAGAT FRONTAL EN DOS ALTURAS



VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES		NOTA
El desplazamiento es igual o mayor 30 cm		10	Empeines	0	7
El desplazamiento es 25 cm -29 cm		9	Rodillas	0	
El desplazamiento es 20 cm- 24 cm		8	Colocación tronco	0	
El desplazamiento es 15 cm- 19 cm	18	7	Colocación cadera	0	
El desplazamiento es 10 cm- 14 cm		6	Hombros	0	
El desplazamiento es 5 cm- 9 cm		5	Otros	0	

Observaciones:

### FLEXIÓN TRONCO DELANTE ENCIMA DE BANCO

VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES			NOTA
El desplazamiento es igual o mayor 28 cm		10	Empeines		0	8
El desplazamiento es 25 cm -27 cm		9	Rodillas		0	
El desplazamiento es 22 cm- 24 cm	23	8	Colocación tronco		0	
El desplazamiento es 19 cm- 21 cm		7	Colocación cadera		0	
El desplazamiento es 16 cm- 18 cm		6	Hombros		0	
El desplazamiento es 13 cm- 15 cm		5	Otros		0	

Observaciones:

### EXTENSIÓN TRONCO EN SUELO

VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES			NOTA
El desplazamiento es igual o menor 15 cm		10	Empeines		0	0
El desplazamiento es 18 cm -16 cm		9	Rodillas	1	1	
El desplazamiento es 21 cm- 19 cm		8	Colocación tronco		0	
El desplazamiento es 24 cm- 22 cm		7	Colocación cadera		0	
El desplazamiento es 27 cm- 25 cm		6	Hombros		0	
El desplazamiento es 30 cm- 28 cm		5	Otros		0	

Observaciones: 31=0

### FLEXIBILIDAD ESCAPULOHUMERAL CON CUERDA

VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES			NOTA
El desplazamiento es igual o menor de 5 cm	0	10	Empeines		0	10
El desplazamiento es de 10 cm -6 cm		9	Rodillas		0	
El desplazamiento es de 15 cm- 11 cm		8	Colocación tronco		0	
El desplazamiento es De 20 cm- 16 cm		7	Colocación cadera		0	
El desplazamiento es de 25 cm- 21 cm		6	Hombros		0	
El desplazamiento es de 30 cm- 26 cm		5	Otros		0	

Observaciones: Lo realiza con las manos cogidas sin cuerda

## TÉCNICA

### DIFICULTADES

DIFICULTADES CORPORALES					PENALIZACIONES (-0,5 puntos cada una)								NOTA FINAL	
					PLANTA (-1 pto.)	Pies	Rodillas	Brazos	Elevación	Hombros	Cadera	Final		
<b>EQUILIBRIOS</b>	Valor 0,30	Plancha Facial	X	6										
	Valor 0,30	Cogida Pierna Al lado	X	6										
	Valor 0,30	Cogida Pierna delante	X	6										
	Valor 0,30	Cogida Atrás doblada	X	6										
	Valor 0,30	Cogida atrás estirada	X	6										
	Valor 0,40	Tilde frontal	X	8										
	Valor 0,40	Tilde lateral	X	8										
	Valor 0,40	Tono atrás	X	8										
	Valor 0,50	Penche	X	10	X									X
	Valor 0,50	Penche doblado		10										
<b>ROTACIONES</b>	Valor 0,10	Passé	X	5										
	Valor 0,30	Arabes-que delante		6										
	Valor 0,20	Attitude		6										
	Valor 0,30	Cogida delante		8										
	Valor 0,30	Cogida al lado		8										
	Valor 0,30	Cogida atrás doblada		8										
	Valor 0,30	Cogida Atrás estirada		8										
	Valor 0,40	Penche doblado		10										
	Valor 0,40	Penche		10										





<b>PELOTA</b>	Rodamientos (por brazos en V, por brazos a los lados por delante y por detrás de cuello, por delante de tronco y brazos, de cóccix a manos y de manos a cóccix, tendido supino de pies a manos sentándose, tendido prono de pies a manos y de manos a pies)			X		
	Ochos		X			
	Manipulación alrededor de la mano			X		
	Rotaciones con el dedo			X		
	Técnica de lanzamiento			X		
<b>ARO</b>	Rotaciones (plano sagital, frontal y horizontal)			X		
	Rodamiento retroceso			X		
	Rodamientos (por brazos por delante y por detrás de cuello, de manos a cóccix por espalda)	X				
	Manipulación alrededor de mano				X	
	Rotaciones sobre su propio eje en la palma	X				
	Escalera bajando y subiendo			X		
	Técnica de lanzamiento			X		
<b>MAZAS</b>	Rotaciones a un lado y al otro del brazo (plano sagital, horizontal y frontal)			X		
	Molinos (plano sagital, frontal y horizontal)	X				
	Pequeños lanzamientos hacia atrás con una mano, la otra y con las dos		X			
	Pequeños lanzamientos hacia delante con una mano, la otra y con las dos	X				
	Movimiento asimétrico (circunducción+rotación)		X			
	Rotaciones sobre su eje encima de la palma	X				
	Técnica de lanzamiento		X			
<b>CINTA</b>	Espirales				X	
	Serpentinas				X	
	Circunducciones				X	
	Paso a través con circunducciones			X		
	Escapadas		X			
	Rotación de la varilla alrededor de la mano	X				
	Boomerang		X			
	Técnica de lanzamiento de frente y de lado		X			

1= No sale/ 2= Empieza a salir/ 3= Regular/ 4= Bastante bien/ 5= Perfecta

## FACTORES PSICOLÓGICOS

<b>FACTORES PSICOLÓGICOS</b>	<b>SÍ (5pts)</b>	<b>NO (0 pts)</b>	<b>REGULAR (2 pts)</b>
¿Está motivada?	X		
¿Tiene un buen nivel de atención?	X		
¿Tiene una apropiada capacidad de aprendizaje?	X		
¿Muestra capacidad de superación?	X		
¿Muestra compromiso?	X		

## ENTORNO

FACTORES AMBIENTALES	SÍ (5pts)	NO (0 pts)	REGULAR (2 pts)
¿El entorno familiar es favorable para la práctica de gimnasia rítmica de competición?	X		
¿Lugar de residencia?	X		
¿El nivel económico de la familia es favorable?	X		
¿Va bien en los estudios?	X		

## COMPETICIÓN

RESULTADOS COMPETICIÓN			
Oro (5 ptos.)	Plata (3 ptos.)	Bronce (1 pto.)	Otros (0 ptos.)
	X		

MODO DE COMPETIR		
Peor que entrena (0)	Como entrena (3)	Mejor que entrena (5)
	X	

## **GIMNASTA 3 (2008)**

### ANTROPOMETRÍA

ÍNDICES MORFOLOGICOS	
Talla	1,34 m
Peso	29,9 kg
IMC	16,65
Longitud piernas	0,7 m

MADURACIÓN SEXUAL		
Madurador precoz (0)	Normomadurador (3)	Madurador tardío (5)
		X

**SALUD**

CUESTIONARIO DE HISTORIAL MÉDICO	SÍ	NO	¿CUÁL/ES?
¿Ha sufrido alguna lesión o enfermedad previamente?		X	

**CAPACIDADES MOTRICES**

**COORDINACIÓN**

DOUBLES 3ª CAPTACIÓN		
30 doubles o más		5
De 20 a 29 doubles		4
De 15 a 19 doubles		3
De 10 a 14 doubles		2
De 5 a 9 doubles		1

OBSERVACIONES: 0 doubles= 0

**FLEXIBILIDAD**

**SPAGAT DERECHA EN DOS ALTURAS CON BRAZOS ARRIBA**



VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES		NOTA
El desplazamiento es igual o mayor 40 cm		10	Empeines		0
El desplazamiento es 35 cm -39 cm		9	Rodillas		0
El desplazamiento es 30 cm- 34 cm		8	Colocación tronco		0
El desplazamiento es 25 cm- 29 cm		7	Colocación cadera		0
El desplazamiento es 20 cm- 24 cm		6	Hombros		0
El desplazamiento es 10 cm- 19 cm	11	5	Otros		0
					5

Observaciones:



### SPAGAT IZQUIERDA EN DOS ALTURAS CON BRAZOS ARRIBA



VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES			NOTA
El desplazamiento es igual o mayor 40 cm		10	Empeines		0	7
El desplazamiento es 35 cm -39 cm		9	Rodillas		0	
El desplazamiento es 30 cm- 34 cm		8	Colocación tronco		0	
El desplazamiento es 25 cm- 29 cm	26	7	Colocación cadera		0	
El desplazamiento es 20 cm- 24 cm		6	Hombros		0	
El desplazamiento es 10 cm- 19 cm		5	Otros		0	

Observaciones:

### SPAGAT FRONTAL EN DOS ALTURAS



VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES			NOTA
El desplazamiento es igual o mayor 30 cm		10	Empeines		0	6
El desplazamiento es 25 cm -29 cm		9	Rodillas		0	
El desplazamiento es 20 cm- 24 cm		8	Colocación tronco		0	
El desplazamiento es 15 cm- 19 cm		7	Colocación cadera		0	
El desplazamiento es 10 cm- 14 cm	14	6	Hombros		0	
El desplazamiento es 5 cm- 9 cm		5	Otros		0	

Observaciones:

### FLEXIÓN TRONCO DELANTE ENCIMA DE BANCO

VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES			NOTA
El desplazamiento es igual o mayor 28 cm		10	Empeines		0	6
El desplazamiento es 25 cm -27 cm		9	Rodillas		0	
El desplazamiento es 22 cm- 24 cm		8	Colocación tronco		0	
El desplazamiento es 19 cm- 21 cm		7	Colocación cadera		0	
El desplazamiento es 16 cm- 18 cm	18	6	Hombros		0	
El desplazamiento es 13 cm- 15 cm		5	Otros		0	

Observaciones:

### EXTENSIÓN TRONCO EN SUELO

VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES			NOTA
El desplazamiento es igual o mayor 15 cm		10	Empeines		0	6,5
El desplazamiento es 18 cm -16 cm		9	Rodillas	1	1	
El desplazamiento es 21 cm- 19 cm		8	Colocación tronco		0	
El desplazamiento es 24 cm- 22 cm	22	7	Colocación cadera		0	
El desplazamiento es 16 cm- 18 cm		6	Hombros		0	
El desplazamiento es 13 cm- 15 cm		5	Otros		0	

Observaciones:

### FLEXIBILIDAD ESCAPULOHUMERAL CON CUERDA

VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES			NOTA
El desplazamiento es igual o menor de 5 cm		10	Empeines		0	7
El desplazamiento es de 10 cm -6 cm		9	Rodillas		0	
El desplazamiento es de 15 cm- 11 cm		8	Colocación tronco		0	
El desplazamiento es De 20 cm- 16 cm	18	7	Colocación cadera		0	
El desplazamiento es de 25 cm- 21 cm		6	Hombros		0	
El desplazamiento es de 30 cm- 26 cm		5	Otros		0	

Observaciones:

## TÉCNICA

### DIFICULTADES

DIFICULTADES CORPORALES					PENALIZACIONES (-0,5 puntos cada una)							NOTA FINAL
					PLANTA (-1 pto.)	Pies	Rodillas	Brazos	Elevación	Hombros	Cadera	
<b>EQUILIBRIOS</b>	Valor 0,30	Plancha Facial	X	6								
	Valor 0,30	Cogida Pierna Al lado	X	6								
	Valor 0,30	Cogida Pierna delante	X	6								



## ACROBACIAS

ACROBACIAS 3ª CAPTACIÓN					
	1	2	3	4	5
Rueda lateral derecha				X	
Rueda lateral izquierda					X
Paloma derecha			X		
Paloma izquierda			X		
Remonte derecha		X			
Remonte izquierda			X		
Flic-flac derecha	X				
Flic-flac izquierda	X				

1= No sale/ 2= Empieza a salir/ 3= Regular/ 4= Bastante bien/ 5= Perfecta

## APARATO

	TÉCNICA APARATO	1	2	3	4	5
<b>CUERDA</b>	Rotaciones (plano sagital, frontal y horizontal)			X		
	Escapadas (desde suelo plano sagital, por detrás de brazo y por detrás de cuerpo en plano sagital, por brazo plano frontal)	X				
	Espirales (plano horizontal, sagital y frontal)	X				
	Saltos (cruzados hacia delante y hacia atrás)		X			
	Saltos girando		X			
	Técnica de lanzamiento	X				
<b>PELOTA</b>	Rodamientos (por brazos en V, por brazos a los lados por delante y por detrás de cuello, por delante de tronco y brazos, de cóccix a manos y de manos a cóccix, tendido supino de pies a manos sentándose, tendido prono de pies a manos y de manos a pies)			X		
	Ochos		X			
	Manipulación alrededor de la mano		X			
	Rotaciones con el dedo		X			
	Técnica de lanzamiento			X		
<b>ARO</b>	Rotaciones (plano sagital, frontal y horizontal)			X		
	Rodamiento retroceso		X			
	Rodamientos (por brazos por delante y por detrás de cuello, de manos a cóccix por espalda)	X				
	Manipulación alrededor de mano	X				
	Rotaciones sobre su propio eje en la palma		X			
	Escalera bajando y subiendo	X				
	Técnica de lanzamiento			X		



<b>MAZAS</b>	Rotaciones a un lado y al otro del brazo (plano sagital, horizontal y frontal)	X				
	Molinos (plano sagital, frontal y horizontal)	X				
	Pequeños lanzamientos hacia atrás con una mano, la otra y con las dos	X				
	Pequeños lanzamientos hacia delante con una mano, la otra y con las dos	X				
	Movimiento asimétrico (circunducción+rotación)				X	
	Rotaciones sobre su eje encima de la palma		X			
	Técnica de lanzamiento		X			
<b>CINTA</b>	Espirales		X			
	Serpentinas			X		
	Circunducciones			X		
	Paso a través con circunducciones			X		
	Escapadas	X				
	Rotación de la varilla alrededor de la mano	X				
	Boomerang	X				
	Técnica de lanzamiento de frente y de lado		X			

1= No sale/ 2= Empieza a salir/ 3= Regular/ 4= Bastante bien/ 5= Perfecta

## FACTORES PSICOLÓGICOS

<b>FACTORES PSICOLÓGICOS</b>	<b>SÍ (5pts)</b>	<b>NO (0 pts)</b>	<b>REGULAR (2 pts)</b>
¿Está motivada?	X		
¿Tiene un buen nivel de atención?			X
¿Tiene una apropiada capacidad de aprendizaje?			X
¿Muestra capacidad de superación?	X		
¿Muestra compromiso?	X		

## ENTORNO

<b>FACTORES AMBIENTALES</b>	<b>SÍ (5pts)</b>	<b>NO (0 pts)</b>	<b>REGULAR (2 pts)</b>
¿El entorno familiar es favorable para la práctica de gimnasia rítmica de competición?			X
¿Lugar de residencia?	X		
¿El nivel económico de la familia es favorable?	X		
¿Va bien en los estudios?	X		

## COMPETICIÓN

<b>RESULTADOS COMPETICIÓN</b>			
Oro (5 ptos.)	Plata (3 ptos.)	Bronce (1 pto.)	Otros (0 ptos.)
			X

<b>MODO DE COMPETIR</b>		
Peor que entrena (0)	Como entrena (3)	Mejor que entrena (+0,5)
	X	

## **GIMNASTA 4 (2008)**

### ANTROPOMETRÍA

<b>ÍNDICES MORFOLOGICOS</b>	
Talla	1,42 m
Peso	27,9 kg
IMC	13,87
Longitud piernas	0,76 m

<b>MADURACIÓN SEXUAL</b>		
Madurador precoz (0)	Normomadurador (3)	Madurador tardío (5)
		X

### SALUD

<b>CUESTIONARIO DE HISTORIAL MÉDICO</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>¿CUÁL/ES?</b>
¿Ha sufrido alguna lesión o enfermedad previamente?		X	

## CAPACIDADES MOTRICES

### COORDINACIÓN

DOUBLES 3ª CAPTACIÓN		
30 doubles o más		5
De 20 a 29 doubles		4
De 15 a 19 doubles		3
De 10 a 14 doubles		2
De 5 a 9 doubles	8	1

### FLEXIBILIDAD

#### SPAGAT DERECHA EN DOS ALTURAS CON BRAZOS ARRIBA



VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES		NOTA
El desplazamiento es igual o mayor 40 cm		10	Empeines	0	8
El desplazamiento es 35 cm -39 cm		9	Rodillas	0	
El desplazamiento es 30 cm- 34 cm	34	8	Colocación tronco	0	
El desplazamiento es 25 cm- 29 cm		7	Colocación cadera	0	
El desplazamiento es 20 cm- 24 cm		6	Hombros	0	
El desplazamiento es 10 cm- 19 cm		5	Otros	0	

Observaciones:

#### SPAGAT IZQUIERDA EN DOS ALTURAS CON BRAZOS ARRIBA



VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES		NOTA
El desplazamiento es igual o mayor 40 cm		10	Empeines	0	4,5
El desplazamiento es 35 cm -39 cm		9	Rodillas	0	
El desplazamiento es 30 cm- 34 cm		8	Colocación tronco	0	
El desplazamiento es 25 cm- 29 cm		7	Colocación cadera	0	
El desplazamiento es 20 cm- 24 cm		6	Hombros	1	
El desplazamiento es 10 cm- 19 cm	18	5	Otros	0	

### SPAGAT FRONTAL EN DOS ALTURAS



VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES			NOTA
El desplazamiento es igual o mayor 30 cm		10	Empeines		0	7
El desplazamiento es 25 cm -29 cm		9	Rodillas		0	
El desplazamiento es 20 cm- 24 cm		8	Colocación tronco		0	
El desplazamiento es 15 cm- 19 cm	19	7	Colocación cadera		0	
El desplazamiento es 10 cm- 14 cm		6	Hombros		0	
El desplazamiento es 5 cm- 9 cm		5	Otros		0	

Observaciones:

### FLEXIÓN TRONCO DELANTE ENCIMA DE BANCO

VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES			NOTA
El desplazamiento es igual o mayor 28 cm		10	Empeines		0	6
El desplazamiento es 25 cm -27 cm		9	Rodillas		0	
El desplazamiento es 22 cm- 24 cm		8	Colocación tronco		0	
El desplazamiento es 19 cm- 21 cm		7	Colocación cadera		0	
El desplazamiento es 16 cm- 18 cm	18	6	Hombros		0	
El desplazamiento es 13 cm- 15 cm		5	Otros		0	

Observaciones:

### EXTENSIÓN TRONCO EN SUELO

VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES			NOTA
El desplazamiento es igual o mayor 15 cm		10	Empeines		0	4,5
El desplazamiento es 18 cm -16 cm		9	Rodillas	1	1	
El desplazamiento es 21 cm- 19 cm		8	Colocación tronco		0	
El desplazamiento es 24 cm- 22 cm		7	Colocación cadera		0	
El desplazamiento es 27 cm- 25 cm		6	Hombros		0	
El desplazamiento es 30 cm- 28 cm	30	5	Otros		0	

Observaciones:

### FLEXIBILIDAD ESCAPULOHUMERAL CON CUERDA

VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES			NOTA
El desplazamiento es igual o menor de 5 cm		10	Empeines		0	5
El desplazamiento es de 10 cm -6 cm		9	Rodillas		0	
El desplazamiento es de 15 cm- 11 cm		8	Colocación tronco		0	
El desplazamiento es De 20 cm- 16 cm		7	Colocación cadera		0	
El desplazamiento es de 25 cm- 21 cm		6	Hombros		0	
El desplazamiento es de 30 cm- 26 cm	30	5	Otros		0	

Observaciones:

### TÉCNICA

### **DIFICULTADES**

DIFICULTADES CORPORALES					PENALIZACIONES (-0,5 puntos cada una)							NOTA FINAL
					PLANTA (-1 pto.)	Pies	Rodillas	Brazos	Elevación	Hombros	Cadera	
<b>EQUILIBRIOS</b>	Valor 0,30	Plancha Facial	X	6								9
	Valor 0,30	Cogida Pierna Al lado	X	6								
	Valor 0,30	Cogida Pierna delante	X	6								
	Valor 0,30	Cogida Atrás doblada	X	6								
	Valor 0,30	Cogida atrás estirada	X	6								
	Valor 0,40	Tilde frontal	X	8								
	Valor 0,40	Tilde lateral	X	8								
	Valor 0,40	Tono atrás		8								
	Valor 0,50	Penche	X	10	X							
	Valor 0,50	Penche doblado		10								



		Valor	Nombre																
<b>ROTACIONES</b>		0,10	Passé	X	5														
		0,30	Arabes- que delante		6														
		0,20	Attitude		6														
		0,30	Cogida delante		8														
		0,30	Cogida al lado		8														
		0,30	Cogida atrás doblada		8														
		0,30	Cogida Atrás estirada		8														
		0,40	Penche doblado		10														
		0,40	Penche		10														
																			5
<b>SALTOS</b>		0,10	Corza	X	5														
		0,20	Corza en círculo	X	6														
		0,30	Corza extensión		8														
		0,30	Zancada	X	8														
		0,30	Salto Bucle		8														
		0,40	Zancada en círculo		9														
		0,40	Zancada girando		9														
		0,50	Zancada extensión		10														
		0,50	Zancada Izquierda derecha		10														
																			8

### ACROBACIAS

ACROBACIAS 3ª CAPTACIÓN					
	1	2	3	4	5
Rueda lateral derecha					X
Rueda lateral izquierda			X		
Paloma derecha				X	
Paloma izquierda		X			
Remonte derecha		X			
Remonte izquierda		X			
Flic-flac derecha		X			
Flic-flac izquierda		X			

1= No sale/ 2= Empieza a salir/ 3= Regular/ 4= Bastante bien/ 5= Perfecta

## APARATO

	<b>TÉCNICA APARATO</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>CUERDA</b>	Rotaciones (plano sagital, frontal y horizontal)				X	
	Escapadas (desde suelo plano sagital, por detrás de brazo y por detrás de cuerpo en plano sagital, por brazo plano frontal)		X			
	Espirales (plano horizontal, sagital y frontal)		X			
	Salto (cruzados hacia delante y hacia atrás)		X			
	Salto girando			X		
	Técnica de lanzamiento		X			
<b>PELOTA</b>	Rodamientos (por brazos en V, por brazos a los lados por delante y por detrás de cuello, por delante de tronco y brazos, de cóccix a manos y de manos a cóccix, tendido supino de pies a manos sentándose, tendido prono de pies a manos y de manos a pies)			X		
	Ochos			X		
	Manipulación alrededor de la mano		X			
	Rotaciones con el dedo		X			
	Técnica de lanzamiento				X	
<b>ARO</b>	Rotaciones (plano sagital, frontal y horizontal)		X			
	Rodamiento retroceso			X		
	Rodamientos (por brazos por delante y por detrás de cuello, de manos a cóccix por espalda)	X				
	Manipulación alrededor de mano		X			
	Rotaciones sobre su propio eje en la palma			X		
	Escalera bajando y subiendo	X				
	Técnica de lanzamiento				X	
<b>MAZAS</b>	Rotaciones a un lado y al otro del brazo (plano sagital, horizontal y frontal)				X	
	Molinos (plano sagital, frontal y horizontal)		X			
	Pequeños lanzamientos hacia atrás con una mano, la otra y con las dos				X	
	Pequeños lanzamientos hacia delante con una mano, la otra y con las dos			X		
	Movimiento asimétrico (circunducción+rotación)		X			
	Rotaciones sobre su eje encima de la palma	X				
	Técnica de lanzamiento				X	
<b>CINTA</b>	Espirales				X	
	Serpentinas				X	
	Circunducciones				X	
	Paso a través con circunducciones					X
	Escapadas		X			
	Rotación de la varilla alrededor de la mano		X			
	Boomerang	X				
	Técnica de lanzamiento de frente y de lado			X		

1= No sale/ 2= Empieza a salir/ 3= Regular/ 4= Bastante bien/ 5= Perfecta

## FACTORES PSICOLÓGICOS

FACTORES PSICOLÓGICOS	SÍ (5pts)	NO (0 pts)	REGULAR (2 pts)
¿Está motivada?	X		
¿Tiene un buen nivel de atención?	X		
¿Tiene una apropiada capacidad de aprendizaje?	X		
¿Muestra capacidad de superación?	X		
¿Muestra compromiso?	X		

## ENTORNO

FACTORES AMBIENTALES	SÍ (5pts)	NO (0 pts)	REGULAR (2 pts)
¿El entorno familiar es favorable para la práctica de gimnasia rítmica de competición?	X		
¿Lugar de residencia?	X		
¿El nivel económico de la familia es favorable?	X		
¿Va bien en los estudios?	X		

## COMPETICIÓN

RESULTADOS COMPETICIÓN			
Oro (5 ptos.)	Plata (3 ptos.)	Bronce (1 pto.)	Otros (0 ptos.)
X			

MODO DE COMPETIR		
Peor que entrena (0)	Como entrena (3)	Mejor que entrena (5)
		X

## GIMNASTA 5 (2008)

### ANTROPOMETRÍA

ÍNDICES MORFOLOGICOS	
Talla	1,41 m
Peso	30,1 kg
IMC	15,14
Longitud piernas	0,72

MADURACIÓN SEXUAL		
Madurador precoz (0)	Normomadurador (3)	Madurador tardío (5)
		X

### SALUD

CUESTIONARIO DE HISTORIAL MÉDICO	SÍ	NO	¿CUÁL/ES?
¿Ha sufrido alguna lesión o enfermedad previamente?		X	

### CAPACIDADES MOTRICES

#### COORDINACIÓN

DOUBLES 3ª CAPTACIÓN		
30 doubles o más		5
De 20 a 29 doubles	20	4
De 15 a 19 doubles		3
De 10 a 14 doubles		2
De 5 a 9 doubles		1

## FLEXIBILIDAD

### SPAGAT DERECHA EN DOS ALTURAS CON BRAZOS ARRIBA



VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES			NOTA
El desplazamiento es igual o mayor 40 cm		10	Empeines		0	4,5
El desplazamiento es 35 cm -39 cm		9	Rodillas		0	
El desplazamiento es 30 cm- 34 cm		8	Colocación tronco		0	
El desplazamiento es 25 cm- 29 cm		7	Colocación cadera	1	1	
El desplazamiento es 20 cm- 24 cm		6	Hombros		0	
El desplazamiento es 10 cm- 19 cm	17	5	Otros		0	

Observaciones:

### SPAGAT IZQUIERDA EN DOS ALTURAS CON BRAZOS ARRIBA



VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES			NOTA
El desplazamiento es igual o mayor 40 cm		10	Empeines		0	4
El desplazamiento es 35 cm -39 cm		9	Rodillas		0	
El desplazamiento es 30 cm- 34 cm		8	Colocación tronco		0	
El desplazamiento es 25 cm- 29 cm		7	Colocación cadera	1	1	
El desplazamiento es 20 cm- 24 cm		6	Hombros	1	1	
El desplazamiento es 10 cm- 19 cm	19	5	Otros		0	

Observaciones:

### SPAGAT FRONTAL EN DOS ALTURAS



VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES			NOTA
El desplazamiento es igual o mayor 30 cm		10	Empeines		0	7
El desplazamiento es 25 cm -29 cm		9	Rodillas		0	
El desplazamiento es 20 cm- 24 cm		8	Colocación tronco		0	
El desplazamiento es 15 cm- 19 cm	19	7	Colocación cadera		0	
El desplazamiento es 10 cm- 14 cm		6	Hombros		0	
El desplazamiento es 5 cm- 9 cm		5	Otros		0	

Observaciones:

### FLEXIÓN TRONCO DELANTE ENCIMA DE BANCO

VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES			NOTA
El desplazamiento es igual o mayor 28 cm		10	Empeines		0	5
El desplazamiento es 25 cm -27 cm		9	Rodillas		0	
El desplazamiento es 22 cm- 24 cm		8	Colocación tronco		0	
El desplazamiento es 19 cm- 21 cm		7	Colocación cadera		0	
El desplazamiento es 16 cm- 18 cm		6	Hombros		0	
El desplazamiento es 13 cm- 15 cm	13	5	Otros		0	

Observaciones:

### EXTENSIÓN TRONCO EN SUELO

VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES			NOTA
El desplazamiento es igual o menor 15 cm		10	Empeines		0	0
El desplazamiento es 18 cm -16 cm		9	Rodillas		0	
El desplazamiento es 21 cm- 19 cm		8	Colocación tronco		0	
El desplazamiento es 24 cm- 22 cm		7	Colocación cadera		0	
El desplazamiento es 27 cm- 25 cm		6	Hombros		0	
El desplazamiento es 30 cm- 28 cm		5	Otros		0	

Observaciones: No estira piernas=0

### FLEXIBILIDAD ESCAPULOHUMERAL CON CUERDA

VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES			NOTA
El desplazamiento es igual o menor de 5 cm		10	Empeines		0	0
El desplazamiento es de 10 cm -6 cm		9	Rodillas		0	
El desplazamiento es de 15 cm- 11 cm		8	Colocación tronco		0	
El desplazamiento es De 20 cm- 16 cm		7	Colocación cadera		0	
El desplazamiento es de 25 cm- 21 cm		6	Hombros		0	
El desplazamiento es de 30 cm- 26 cm		5	Otros		0	

Observaciones: 65cm= 0

## TÉCNICA

## DIFICULTADES

DIFICULTADES CORPORALES					PENALIZACIONES (-0,5 puntos cada una)							NOTA FINAL	
					PLANTA (-1 pto.)	Pies	Rodillas	Brazos	Elevación	Hombros	Cadera		Final
<b>EQUILIBRIOS</b>	Valor 0,30	Plancha Facial	X	6									
	Valor 0,30	Cogida Pierna Al lado	X	6									
	Valor 0,30	Cogida Pierna Delante		6									
	Valor 0,30	Cogida Atrás doblada		6									
	Valor 0,30	Cogida atrás estirada		6									
	Valor 0,40	Tilde frontal		8									
	Valor 0,40	Tilde lateral	X	8	X								
	Valor 0,40	Tono atrás		8									
	Valor 0,50	Penche		10									
	Valor 0,50	Penche doblado		10									
	<b>ROTACIONES</b>	Valor 0,10	Passé	X	5								
Valor 0,30		Arabes-que delante		6									
Valor 0,20		Attitude		6									
Valor 0,30		Cogida delante		8									
Valor 0,30		Cogida al lado		8									
Valor 0,30		Cogida atrás doblada		8									
Valor 0,30		Cogida Atrás estirada		8									
Valor 0,40		Penche doblado		10									
Valor 0,40		Penche		10									
<b>S</b>	Valor	Corza	X	5									8



0,10																			
Valor 0,20	Corza en círculo	X	6																
Valor 0,30	Corza extensión		8																
Valor 0,30	Zancada		8																
Valor 0,30	Salto Bucle	X	8																
Valor 0,40	Zancada en círculo		9																
Valor 0,40	Zancada girando		9																
Valor 0,50	Zancada extensión		10																
Valor 0,50	Zancada izquierda derecha		10																

## ACROBACIAS

ACROBACIAS 3ª CAPTACIÓN					
	1	2	3	4	5
Rueda lateral derecha					X
Rueda lateral izquierda				X	
Paloma derecha			X		
Paloma izquierda			X		
Remonte derecha		X			
Remonte izquierda		X			
Flic-flac derecha	X				
Flic-flac izquierda		X			

1= No sale/ 2= Empieza a salir/ 3= Regular/ 4= Bastante bien/ 5= Perfecta

## APARATO

TÉCNICA APARATO		1	2	3	4	5
CUERDA	Rotaciones (plano sagital, frontal y horizontal)				X	
	Escapadas (desde suelo plano sagital, por detrás de brazo y por detrás de cuerpo en plano sagital, por brazo plano frontal)			X		
	Espirales (plano horizontal, sagital y frontal)		X			
	Salto (cruzados hacia delante y hacia atrás)				X	
	Salto girando		X			
	Técnica de lanzamiento				X	



<b>PELOTA</b>	Rodamientos (por brazos en V, por brazos a los lados por delante y por detrás de cuello, por delante de tronco y brazos, de cóccix a manos y de manos a cóccix, tendido supino de pies a manos sentándose, tendido prono de pies a manos y de manos a pies)			X		
	Ochos			X		
	Manipulación alrededor de la mano				X	
	Rotaciones con el dedo			X		
	Técnica de lanzamiento				X	
<b>ARO</b>	Rotaciones (plano sagital, frontal y horizontal)				X	
	Rodamiento retroceso				X	
	Rodamientos (por brazos por delante y por detrás de cuello, de manos a cóccix por espalda)	X				
	Manipulación alrededor de mano				X	
	Rotaciones sobre su propio eje en la palma		X			
	Escalera bajando y subiendo		X			
	Técnica de lanzamiento				X	
<b>MAZAS</b>	Rotaciones a un lado y al otro del brazo (plano sagital, horizontal y frontal)			X		
	Molinos (plano sagital, frontal y horizontal)	X				
	Pequeños lanzamientos hacia atrás con una mano, la otra y con las dos				X	
	Pequeños lanzamientos hacia delante con una mano, la otra y con las dos		X			
	Movimiento asimétrico (circunducción+rotación)				X	
	Rotaciones sobre su eje encima de la palma	X				
	Técnica de lanzamiento			X		
<b>CINTA</b>	Espirales				X	
	Serpentinas				X	
	Circunducciones				X	
	Paso a través con circunducciones				X	
	Escapadas		X			
	Rotación de la varilla alrededor de la mano	X				
	Boomerang	X				
	Técnica de lanzamiento de frente y de lado		X			

1= No sale/ 2= Empieza a salir/ 3= Regular/ 4= Bastante bien/ 5= Perfecta

## FACTORES PSICOLÓGICOS

<b>FACTORES PSICOLÓGICOS</b>	<b>SÍ (5pts)</b>	<b>NO (0 pts)</b>	<b>REGULAR (2 pts)</b>
¿Está motivada?	X		
¿Tiene un buen nivel de atención?	X		
¿Tiene una apropiada capacidad de aprendizaje?	X		
¿Muestra capacidad de superación?			X
¿Muestra compromiso?			X

## ENTORNO

<b>FACTORES AMBIENTALES</b>	<b>SÍ (5pts)</b>	<b>NO (0 pts)</b>	<b>REGULAR (2 pts)</b>
¿El entorno familiar es favorable para la práctica de gimnasia rítmica de competición?	X		
¿Lugar de residencia?		X	
¿El nivel económico de la familia es favorable?	X		
¿Va bien en los estudios?	X		

## COMPETICIÓN

<b>RESULTADOS COMPETICIÓN</b>			
Oro (5 ptos.)	Plata (3 ptos.)	Bronce (1 pto.)	Otros (0 ptos.)
			X

<b>MODO DE COMPETIR</b>		
Peor que entrena (0)	Como entrena (3)	Mejor que entrena (5)
	X	

## GIMNASTA 6 (2010)

### ANTROPOMETRÍA

ÍNDICES MORFOLOGICOS	
Talla	1,34 m
Peso	27,9 kg
IMC	15,54
Longitud piernas	0,69 m

MADURACIÓN SEXUAL		
Madurador precoz (0)	Normomadurador (3)	Madurador tardío (5)
		X

### SALUD

CUESTIONARIO DE HISTORIAL MÉDICO	SÍ	NO	¿CUÁL/ES?
¿Ha sufrido alguna lesión o enfermedad previamente?		X	

### CAPACIDADES MOTRICES

#### COORDINACIÓN

DOUBLES 3ª CAPTACIÓN		
30 doubles o más		5
De 20 a 29 doubles		4
De 15 a 19 doubles		3
De 10 a 14 doubles		2
De 5 a 9 doubles		1

OBSERVACIONES: 0 doubles= 0

## FLEXIBILIDAD

### SPAGAT DERECHA EN DOS ALTURAS CON BRAZOS ARRIBA

VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES			NOTA
El desplazamiento es igual o mayor 40 cm		10	Empeines		0	0
El desplazamiento es 35 cm -39 cm		9	Rodillas		0	
El desplazamiento es 30 cm- 34 cm		8	Colocación tronco		0	
El desplazamiento es 25 cm- 29 cm		7	Colocación cadera		0	
El desplazamiento es 20 cm- 24 cm		6	Hombros		0	
El desplazamiento es 10 cm- 19 cm		5	Otros		0	

Observaciones: No consigue levantar brazos del banco= 0

### SPAGAT IZQUIERDA EN DOS ALTURAS CON BRAZOS ARRIBA



VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES			NOTA
El desplazamiento es igual o mayor 40 cm		10	Empeines	1	1	6
El desplazamiento es 35 cm -39 cm		9	Rodillas		0	
El desplazamiento es 30 cm- 34 cm		8	Colocación tronco		0	
El desplazamiento es 25 cm- 29 cm	25	7	Colocación cadera	1	1	
El desplazamiento es 20 cm- 24 cm		6	Hombros		0	
El desplazamiento es 10 cm- 19 cm		5	Otros		0	

Observaciones:

### SPAGAT FRONTAL EN DOS ALTURAS



VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES			NOTA
El desplazamiento es igual o mayor 30 cm		10	Empeines		0	7
El desplazamiento es 25 cm -29 cm		9	Rodillas		0	
El desplazamiento es 20 cm- 24 cm		8	Colocación tronco		0	
El desplazamiento es 15 cm- 19 cm	19	7	Colocación cadera		0	
El desplazamiento es 10 cm- 14 cm		6	Hombros		0	
El desplazamiento es 5 cm- 9 cm		5	Otros		0	

Observaciones:

### FLEXIÓN TRONCO DELANTE ENCIMA DE BANCO

VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES			NOTA
El desplazamiento es igual o mayor 28 cm		10	Empeines		0	5
El desplazamiento es 25 cm -27 cm		9	Rodillas		0	
El desplazamiento es 22 cm- 24 cm		8	Colocación tronco		0	
El desplazamiento es 19 cm- 21 cm		7	Colocación cadera		0	
El desplazamiento es 16 cm- 18 cm		6	Hombros		0	
El desplazamiento es 13 cm- 15 cm	13	5	Otros		0	

Observaciones:

### EXTENSIÓN TRONCO EN SUELO

VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES			NOTA
El desplazamiento es igual o menor 15 cm		10	Empeines		0	0
El desplazamiento es 18 cm -16 cm		9	Rodillas		0	
El desplazamiento es 21 cm- 19 cm		8	Colocación tronco		0	
El desplazamiento es 24 cm- 22 cm		7	Colocación cadera		0	
El desplazamiento es 27 cm- 25 cm		6	Hombros		0	
El desplazamiento es 30 cm- 28 cm		5	Otros		0	

Observaciones: No estira piernas= 0

### FLEXIBILIDAD ESCAPULOHUMERAL CON CUERDA

VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES			NOTA
El desplazamiento es igual o menor de 5 cm		10	Empeines		0	0
El desplazamiento es de 10 cm -6 cm		9	Rodillas		0	
El desplazamiento es de 15 cm- 11 cm		8	Colocación tronco		0	
El desplazamiento es De 20 cm- 16 cm		7	Colocación cadera		0	
El desplazamiento es de 25 cm- 21 cm		6	Hombros		0	
El desplazamiento es de 30 cm- 26 cm		5	Otros		0	

Observaciones: 37cm= 0

## TÉCNICA

### DIFICULTADES

DIFICULTADES CORPORALES					PENALIZACIONES (-0,5 puntos cada una)								NOTA FINAL		
					PLANTA (-1 pto.)	Pies	Rodillas	Brazos	Elevación	Hombros	Cadera	Final			
<b>EQUILIBRIOS</b>	Valor 0,30	Plancha Facial	X	6											6,5
	Valor 0,30	Cogida Pierna Al lado	X	6											
	Valor 0,30	Cogida Pierna delante	X	6											
	Valor 0,30	Cogida Atrás doblada	X	6											
	Valor 0,30	Cogida atrás estirada		6											
	Valor 0,40	Tilde frontal		8											
	Valor 0,40	Tilde lateral	X	8											
	Valor 0,40	Tono atrás	X	8	X	X								X	
	Valor 0,50	Penche		10											
	Valor 0,50	Penche doblado		10											
<b>ROTACIONES</b>	Valor 0,10	Passé	X	5											5
	Valor 0,30	Arabes-que delante		6											
	Valor 0,20	Attitude		6											
	Valor 0,30	Cogida delante		8											
	Valor 0,30	Cogida al lado		8											
	Valor 0,30	Cogida atrás doblada		8											
	Valor 0,30	Cogida Atrás estirada		8											
	Valor 0,40	Penche doblado		10											
	Valor	Penche		10											



	0,40																		
<b>SALTOS</b>	Valor 0,10	Corza	X	5															
	Valor 0,20	Corza en círculo	X	6															
	Valor 0,30	Corza extensión		8															
	Valor 0,30	Zancada	X	8			X	X											
	Valor 0,30	Salto Bucle		8															
	Valor 0,40	Zancada en círculo		9															
	Valor 0,40	Zancada girando		9															
	Valor 0,50	Zancada extensión		10															
	Valor 0,50	Zancada Izquierda derecha		10															

## ACROBACIAS

ACROBACIAS 3ª CAPTACIÓN					
	1	2	3	4	5
Rueda lateral derecha					X
Rueda lateral izquierda					X
Paloma derecha			X		
Paloma izquierda			X		
Remonte derecha	X				
Remonte izquierda	X				
Flic-flac derecha		X			
Flic-flac izquierda	X				

1= No sale/ 2= Empieza a salir/ 3= Regular/ 4= Bastante bien/ 5= Perfecta

## APARATO

	TÉCNICA APARATO	1	2	3	4	5
<b>CUERDA</b>	Rotaciones (plano sagital, frontal y horizontal)				X	
	Escapadas (desde suelo plano sagital, por detrás de brazo y por detrás de cuerpo en plano sagital, por brazo plano frontal)		X			
	Espirales (plano horizontal, sagital y frontal)	X				
	Salto (cruzados hacia delante y hacia atrás)	X				
	Salto girando	X				
	Técnica de lanzamiento			X		



<b>PELOTA</b>	Rodamientos (por brazos en V, por brazos a los lados por delante y por detrás de cuello, por delante de tronco y brazos, de cóccix a manos y de manos a cóccix, tendido supino de pies a manos sentándose, tendido prono de pies a manos y de manos a pies)		X			
	Ochos		X			
	Manipulación alrededor de la mano				X	
	Rotaciones con el dedo		X			
	Técnica de lanzamiento			X		
<b>ARO</b>	Rotaciones (plano sagital, frontal y horizontal)			X		
	Rodamiento retroceso				X	
	Rodamientos (por brazos por delante y por detrás de cuello, de manos a cóccix por espalda)	X				
	Manipulación alrededor de mano		X			
	Rotaciones sobre su propio eje en la palma			X		
	Escalera bajando y subiendo			X		
	Técnica de lanzamiento					X
<b>MAZAS</b>	Rotaciones a un lado y al otro del brazo (plano sagital, horizontal y frontal)				X	
	Molinos (plano sagital, frontal y horizontal)			X		
	Pequeños lanzamientos hacia atrás con una mano, la otra y con las dos		X			
	Pequeños lanzamientos hacia delante con una mano, la otra y con las dos		X			
	Movimiento asimétrico (circunducción+rotación)		X			
	Rotaciones sobre su eje encima de la palma		X			
	Técnica de lanzamiento					X
<b>CINTA</b>	Espirales				X	
	Serpentinas			X		
	Circunducciones				X	
	Paso a través con circunducciones				X	
	Escapadas		X			
	Rotación de la varilla alrededor de la mano	X				
	Boomerang	X				
	Técnica de lanzamiento de frente y de lado	X				

1= No sale/ 2= Empieza a salir/ 3= Regular/ 4= Bastante bien/ 5= Perfecta

### FACTORES PSICOLÓGICOS

<b>FACTORES PSICOLÓGICOS</b>	<b>SÍ (5pts)</b>	<b>NO (0 pts)</b>	<b>REGULAR (2 pts)</b>
¿Está motivada?	X		
¿Tiene un buen nivel de atención?			X
¿Tiene una apropiada capacidad de aprendizaje?	X		
¿Muestra capacidad de superación?			X
¿Muestra compromiso?	X		

## ENTORNO

<b>FACTORES AMBIENTALES</b>	<b>SÍ (5pts)</b>	<b>NO (0 pts)</b>	<b>REGULAR (2 pts)</b>
¿El entorno familiar es favorable para la práctica de gimnasia rítmica de competición?	X		
¿Lugar de residencia?	X		
¿El nivel económico de la familia es favorable?	X		
¿Va bien en los estudios?	X		

## COMPETICIÓN

<b>RESULTADOS COMPETICIÓN</b>			
Oro (5 ptos.)	Plata (3 ptos.)	Bronce (1 pto.)	Otros (0 ptos.)
-	-	-	-

<b>MODO DE COMPETIR</b>		
Peor que entrena (-0,5)	Como entrena (0)	Mejor que entrena (+0,5)
-	-	-

## GIMNASTA 7 (2009)

### ANTROPOMETRÍA

ÍNDICES MORFOLOGICOS	
Talla	1,38 m
Peso	26,3 kg
IMC	13,81
Longitud piernas	0,71 m

MADURACIÓN SEXUAL		
Madurador precoz (0)	Normomadurador (3)	Madurador tardío (5)
		X

### SALUD

CUESTIONARIO DE HISTORIAL MÉDICO	SÍ	NO	¿CUÁL/ES?
¿Ha sufrido alguna lesión o enfermedad previamente?		X	

### CAPACIDADES MOTRICES

#### DOUBLES

DOUBLES 3ª CAPTACIÓN		
30 doubles o más		5
De 20 a 29 doubles		4
De 15 a 19 doubles		3
De 10 a 14 doubles		2
De 5 a 9 doubles		1

OBSERVACIONES: 0 doubles= 0

## FLEXIBILIDAD

### SPAGAT DERECHA EN DOS ALTURAS CON BRAZOS ARRIBA



VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES			NOTA
El desplazamiento es igual o mayor 40 cm		10	Empeines	1	1	7
El desplazamiento es 35 cm -39 cm		9	Rodillas		0	
El desplazamiento es 30 cm- 34 cm	33	8	Colocación tronco	1	1	
El desplazamiento es 25 cm- 29 cm		7	Colocación cadera		0	
El desplazamiento es 20 cm- 24 cm		6	Hombros		0	
El desplazamiento es 10 cm- 19 cm		5	Otros		0	

Observaciones:

### SPAGAT IZQUIERDA EN DOS ALTURAS CON BRAZOS ARRIBA



VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES			NOTA
El desplazamiento es igual o mayor 40 cm		10	Empeines	1	1	6,5
El desplazamiento es 35 cm -39 cm		9	Rodillas	1	1	
El desplazamiento es 30 cm- 34 cm	30	8	Colocación tronco	1	1	
El desplazamiento es 25 cm- 29 cm		7	Colocación cadera		0	
El desplazamiento es 20 cm- 24 cm		6	Hombros		0	
El desplazamiento es 10 cm- 19 cm		5	Otros		0	

Observaciones:

### SPAGAT FRONTAL EN DOS ALTURAS



VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES			NOTA
El desplazamiento es igual o mayor 30 cm		10	Empeines		0	5
El desplazamiento es 25 cm -29 cm		9	Rodillas		0	
El desplazamiento es 20 cm- 24 cm		8	Colocación tronco		0	
El desplazamiento es 15 cm- 19 cm		7	Colocación cadera		0	
El desplazamiento es 10 cm- 14 cm		6	Hombros		0	
El desplazamiento es 5 cm- 9 cm	7	5	Otros		0	

Observaciones:

### FLEXIÓN TRONCO DELANTE ENCIMA DE BANCO

VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES			NOTA
El desplazamiento es igual o mayor 28 cm		10	Empeines		0	8
El desplazamiento es 25 cm -27 cm		9	Rodillas		0	
El desplazamiento es 22 cm- 24 cm	22	8	Colocación tronco		0	
El desplazamiento es 19 cm- 21 cm		7	Colocación cadera		0	
El desplazamiento es 16 cm- 18 cm		6	Hombros		0	
El desplazamiento es 13 cm- 15 cm		5	Otros		0	

Observaciones:

### EXTENSIÓN TRONCO EN SUELO

VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES			NOTA
El desplazamiento es igual o menor 15 cm		10	Empeines		0	4,5
El desplazamiento es 18 cm -16 cm		9	Rodillas	1	1	
El desplazamiento es 21 cm- 19 cm		8	Colocación tronco		0	
El desplazamiento es 24 cm- 22 cm		7	Colocación cadera		0	
El desplazamiento es 27 cm- 25 cm		6	Hombros		0	
El desplazamiento es 30 cm- 28 cm	28	5	Otros		0	

Observaciones:

### FLEXIBILIDAD ESCAPULOHUMERAL CON CUERDA

VALORACIÓN CUANTITATIVA			PENALIZACIONES			NOTA
El desplazamiento es igual o menor de 5 cm		10	Empeines		0	5
El desplazamiento es de 10 cm -6 cm		9	Rodillas		0	
El desplazamiento es de 15 cm- 11 cm		8	Colocación tronco		0	
El desplazamiento es De 20 cm- 16 cm		7	Colocación cadera		0	
El desplazamiento es de 25 cm- 21 cm		6	Hombros		0	
El desplazamiento es de 30 cm- 26 cm	28	5	Otros		0	

Observaciones:

## TÉCNICA

### DIFICULTADES

DIFICULTADES CORPORALES					PENALIZACIONES (-0,5 puntos cada una)								NOTA FINAL	
					PLANTA (-1 pto.)	Pies	Rodillas	Brazos	Elevación	Hombros	Cadera	Final		
<b>EQUILIBRIOS</b>	Valor 0,30	Plancha Facial	X	6										
	Valor 0,30	Cogida Pierna Al lado	X	6										
	Valor 0,30	Cogida Pierna delante	X	6										
	Valor 0,30	Cogida Atrás doblada	X	6										
	Valor 0,30	Cogida atrás estirada	X	6										
	Valor 0,40	Tilde frontal		8										
	Valor 0,40	Tilde lateral		8										
	Valor 0,40	Tono atrás	X	8	X								X	
	Valor 0,50	Penche		10										
	Valor 0,50	Penche doblado		10										
<b>ROTACIONES</b>	Valor 0,10	Passé	X	5										
	Valor 0,30	Arabes-que delante		6										
	Valor 0,20	Attitude		6										
	Valor 0,30	Cogida delante		8										
	Valor 0,30	Cogida al lado		8										
	Valor 0,30	Cogida atrás doblada		8										
	Valor 0,30	Cogida Atrás estirada		8										
	Valor 0,40	Penche doblado		10										
	Valor	Penche		10										
<b>EQUILIBRIOS</b>					6,5									
<b>ROTACIONES</b>					5									



		0,40																
<b>SALTOS</b>	Valor 0,10	Corza	X	5														
	Valor 0,20	Corza en círculo	X	6														
	Valor 0,30	Corza extensión	X	8														
	Valor 0,30	Zancada	X	8														
	Valor 0,30	Salto Bucle	X	8														
	Valor 0,40	Zancada en círculo	X	9			X	X										
	Valor 0,40	Zancada girando		9														
	Valor 0,50	Zancada extensión		10														
	Valor 0,50	Zancada Izquierda derecha		10														
	7,5																	

## ACROBACIAS

ACROBACIAS 3ª CAPTACIÓN					
	1	2	3	4	5
Rueda lateral derecha					X
Rueda lateral izquierda				X	
Paloma derecha				X	
Paloma izquierda			X		
Remonte derecha				X	
Remonte izquierda	X				
Flic-flac derecha		X			
Flic-flac izquierda		X			

1= No sale/ 2= Empieza a salir/ 3= Regular/ 4= Bastante bien/ 5= Perfecta

## APARATO

TÉCNICA APARATO		1	2	3	4	5
<b>CUERDA</b>	Rotaciones (plano sagital, frontal y horizontal)				X	
	Escapadas (desde suelo plano sagital, por detrás de brazo y por detrás de cuerpo en plano sagital, por brazo plano frontal)		X			
	Espirales (plano horizontal, sagital y frontal)	X				
	Salto (cruzados hacia delante y hacia atrás)			X		
	Salto girando		X			
	Técnica de lanzamiento	X				



<b>PELOTA</b>	Rodamientos (por brazos en V, por brazos a los lados por delante y por detrás de cuello, por delante de tronco y brazos, de cóccix a manos y de manos a cóccix, tendido supino de pies a manos sentándose, tendido prono de pies a manos y de manos a pies)		X			
	Ochos	X				
	Manipulación alrededor de la mano	X				
	Rotaciones con el dedo		X			
	Técnica de lanzamiento				X	
<b>ARO</b>	Rotaciones (plano sagital, frontal y horizontal)		X			
	Rodamiento retroceso				X	
	Rodamientos (por brazos por delante y por detrás de cuello, de manos a cóccix por espalda)	X				
	Manipulación alrededor de mano		X			
	Rotaciones sobre su propio eje en la palma		X			
	Escalera bajando y subiendo			X		
	Técnica de lanzamiento			X		
<b>MAZAS</b>	Rotaciones a un lado y al otro del brazo (plano sagital, horizontal y frontal)			X		
	Molinos (plano sagital, frontal y horizontal)			X		
	Pequeños lanzamientos hacia atrás con una mano, la otra y con las dos			X		
	Pequeños lanzamientos hacia delante con una mano, la otra y con las dos			X		
	Movimiento asimétrico (circunducción+ rotación)		X			
	Rotaciones sobre su eje encima de la palma			X		
	Técnica de lanzamiento			X		
<b>CINTA</b>	Espirales			X		
	Serpentinas		X			
	Circunducciones			X		
	Paso a través con circunducciones				X	
	Escapadas	X				
	Rotación de la varilla alrededor de la mano	X				
	Boomerang	X				
	Técnica de lanzamiento de frente y de lado		X			

1= No sale/ 2= Empieza a salir/ 3= Regular/ 4= Bastante bien/ 5= Perfecta

### FACTORES PSICOLÓGICOS

<b>FACTORES PSICOLÓGICOS</b>	<b>SÍ (5pts)</b>	<b>NO (0 pts)</b>	<b>REGULAR (2 pts)</b>
¿Está motivada?	X		
¿Tiene un buen nivel de atención?			X
¿Tiene una apropiada capacidad de aprendizaje?	X		
¿Muestra capacidad de superación?			X
¿Muestra compromiso?	X		

## ENTORNO

<b>FACTORES AMBIENTALES</b>	<b>SÍ (5pts)</b>	<b>NO (0 pts)</b>	<b>REGULAR (2 pts)</b>
¿El entorno familiar es favorable para la práctica de gimnasia rítmica de competición?			X
¿Lugar de residencia?	X		
¿El nivel económico de la familia es favorable?	X		
¿Va bien en los estudios?			X

## COMPETICIÓN

<b>RESULTADOS COMPETICIÓN</b>			
Oro (5 ptos.)	Plata (3 ptos.)	Bronce (1 pto.)	Otros (0 ptos.)
			X

<b>MODO DE COMPETIR</b>		
Peor que entrena (0)	Como entrena (3)	Mejor que entrena (5)
	X	

## ANEXO IV. Tablas baremación.

### TABLAS BAREMACIÓN (3ª CAPTACIÓN 9-10 AÑOS)

#### ANTROPOMETRÍA

Talla en metros	-1,30	1,30-1,32	1,33-1,34	1,35-1,36	1,37-1,38	+1,39
Puntos	0	1	2	3	4	5

Peso en kg	26-27	27,1-28	28,1-29	29,1-30	+30
Puntos	4	5	4	3	2

Longitud piernas	0,67-0,68	0,69-0,70	0,71-0,72	0,73-0,74	0,75-0,76
Puntos	1	2	3	4	5

Maduración sexual	Madurador precoz	Normomadurador	Madurador tardío
Puntos	5	3	0

#### SALUD

¿Lesiones y enfermedades?	Sí graves	Sí leves	No
Puntos	0	2	5

#### CAPACIDADES MOTRICES

Puntos	1	2	3	4	5
Doubles					
Puntos	1	2	3	4	5

Medía Flexibilidad	5-6	6,1-7	7,1-8	8,1-9	9,1-10
Puntos	1	2	3	4	5

#### TÉCNICA

Media Dificultades	5-6	6,1-7	7,1-8	8,1-9	9,1-10
Puntos	1	2	3	4	5

Puntos Acrobacias	-25	25-28	29-31	32-34	35-37	38-40
Puntos	0	1	2	3	4	5

Puntos Aparato	-100	100-115	116-130	131-145	146-160	161-165
Puntos	0	1	2	3	4	5

### FACTORES PSICOLÓGICOS

Factores Psicológicos	11-13	14-16	17-19	20-22	23-25
Puntos	1	2	3	4	5

### ENTORNO

Factores Ambientales	6-8	9-11	12-14	15-17	18-20
Puntos	1	2	3	4	5

### COMPETICIÓN

Modo competir	Peor que entrena		Como entrena		Mejor que entrena	
Puntos	0		3		5	
Resultado competición	Oro		Plata	Bronce	Otros	
Puntos	5		3	1	0	

## ANEXO V. Práctica baremación 3ª selección.

### GIMNASTA 1

#### ANTROPOMETRÍA (20% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Talla (6%)	1,38	4	0,24
Peso (6%)	27,8	5	0,3
Longitud piernas (3%)	0,71	3	0,09
Maduración sexual (5%)	Tardía	5	0,25

**TOTAL: 0,88**

#### SALUD (5% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Lesiones o enfermedades	No	5	0,25

**TOTAL: 0,25**

#### CAPACIDADES MOTRICES (25% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Doubles (5%)	24	4	0,2
Flexibilidad (20%)	7,2	3	0,6

**TOTAL: 0,8**

#### TÉCNICA (15% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Dificultades (6%)	6,8	2	0,12
Acrobacias (2%)	23	0	0
Aparato (7%)	71	0	0

**TOTAL: 0,12**

#### FACTORES PSICOLÓGICOS (20% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Factores psicológicos	25	<u>5</u>	<u>1</u>

**TOTAL: 1**

**ENTORNO (10% del total)**

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Factores ambientales	20	5	0,5

**TOTAL: 0,5**

**COMPETICIÓN (5% del total)**

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Resultado competición (2%)	Bronce	1	0,02
Modo de competir (3%)	Igual que entrena	3	0,09

**TOTAL: 0,11**

**VALORACIÓN FINAL GLOBAL**

Valoración final gimnasta	3,66
Media grupo entrenamiento	2,82

## GIMNASTA 2

**ANTROPOMETRÍA (20%)**

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Talla (6%)	1,37	4	0,24
Peso (6%)	26,6	4	0,24
Longitud piernas (3%)	0,69	2	0,06
Maduración sexual (5%)	Tardío	5	0,25

**TOTAL: 0,79**

**SALUD (5%)**

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Lesiones o enfermedades	No	5	0,25

**TOTAL: 0,25**

**CAPACIDADES MOTRICES (25% del total)**

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Doubles (5%)	3	3	0,15
Flexibilidad (20%)	6	1	0,2

**TOTAL: 0,35**



**TÉCNICA** (15% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Dificultades (6%)	7,2	3	0,18
Acrobacias (2%)	27	1	0,02
Aparato (7%)	86	0	0

**TOTAL: 0,2**

**FACTORES PSICOLÓGICOS** (20% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Factores psicológicos	5	<u>5</u>	<u>1</u>

**TOTAL: 1**

**ENTORNO** (10%)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Factores ambientales	20	5	0,5

**TOTAL: 0,5**

**COMPETICIÓN** (5%)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Resultado competición (2%)	Plata	3	0,06
Modo de competir (3%)	Igual que entrena	3	0,09

**TOTAL: 0,15**

**VALORACIÓN FINAL GLOBAL**

<b>Valoración final gimnasta</b>	3,24
<b>Media grupo entrenamiento</b>	2,82

## GIMNASTA 3

**ANTROPOMETRÍA** (20% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Talla (6%)	1,34	2	0,12
Peso (6%)	29,9	3	0,18
Longitud piernas (3%)	0,7	2	0,06
Maduración sexual (5%)	Tardía	5	0,25

**TOTAL: 0,61**

SALUD (5% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Lesiones o enfermedades	No	5	0,25

**TOTAL: 0,25**

CAPACIDADES MOTRICES (25% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Doubles (5%)	0	0	0
Flexibilidad (20%)	6,25	2	0,4

**TOTAL: 0,4**

TÉCNICA (15% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Dificultades (6%)	6	1	0,06
Acrobacias (2%)	22	0	0
Aparato (7%)	62	0	0

**TOTAL: 0,06**

FACTORES PSICOLÓGICOS (20% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Factores psicológicos	19	<u>3</u>	<u>0,6</u>

**TOTAL: 0,6**

ENTORNO (10% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Factores ambientales	17	4	0,4

**TOTAL: 0,4**

COMPETICIÓN (5% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Resultado competición (2%)	Otros	0	0
Modo de competir (3%)	Igual que entrena	3	0,09

**TOTAL: 0,09**

VALORACIÓN FINAL GLOBAL

<b>Valoración final gimnasta</b>	2,41
<b>Media grupo entrenamiento</b>	2,82

## GIMNASTA 4

### ANTROPOMETRÍA (20% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Talla (6%)	1,42	5	0,3
Peso (6%)	27,9	5	0,3
Longitud piernas (3%)	0,76	5	0,15
Maduración sexual (5%)	Tardía	5	0,25

**TOTAL: 1**

### SALUD (5% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Lesiones o enfermedades	No	5	0,25

**TOTAL: 0,25**

### CAPACIDADES MOTRICES (25% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Doubles (5%)	8	1	0,05
Flexibilidad (20%)	5,8	1	0,2

**TOTAL: 0,25**

### TÉCNICA (15% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Dificultades (6%)	7,3	3	0,18
Acrobacias (2%)	22	0	0
Aparato (7%)	90	0	0

**TOTAL: 0,18**

### FACTORES PSICOLÓGICOS (20% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Factores psicológicos	25	<u>5</u>	<u>1</u>

**TOTAL: 1**

### ENTORNO (10% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Factores ambientales	20	5	0,5

**TOTAL: 0,5**

**COMPETICIÓN** (5% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Resultado competición (2%)	Oro	5	0,1
Modo de competir (3%)	Mejor que entrena	5	0,15

**TOTAL: 0,25**

**VALORAIÓN FINAL GLOBAL**

<b>Valoración final gimnasta</b>	3,43
<b>Media grupo entrenamiento</b>	2,82

## GIMNASTA 5

**ANTROPOMETRÍA** (20% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Talla (6%)	1,41	5	0,3
Peso (6%)	30,1	2	0,12
Longitud piernas (3%)	0,72	3	0,09
Maduración sexual (5%)	Tardía	5	0,25

**TOTAL: 0,76**

**SALUD** (5% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Lesiones o enfermedades	No	5	0,25

**TOTAL: 0,25**

**CAPACIDADES MOTRICES** (25% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Dobles (5%)	20	4	0,2
Flexibilidad (20%)	3,4	0	0

**TOTAL: 0,2**

**TÉCNICA** (15% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Dificultades (6%)	6,7	2	0,12
Acrobacias (2%)	22	0	0
Aparato (7%)	97	0	0

**TOTAL: 0,12**

**FACTORES PSICOLÓGICOS** (20% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Factores psicológicos	19	<u>3</u>	<u>0,6</u>

**TOTAL: 0,6**

**ENTORNO** (10% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Factores ambientales	15	4	0,4

**TOTAL: 0,4**

**COMPETICIÓN** (5% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Resultado competición (2%)	Otros	0	0
Modo de competir (3%)	Igual que entrena	3	0,09

**TOTAL: 0,09**

**VALORACIÓN FINAL GLOBAL**

Valoración final gimnasta	2,42
Media grupo entrenamiento	2,82

## GIMNASTA 6

**ANTROPOMETRÍA** (20% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Talla (6%)	1,34	2	0,12
Peso (6%)	27,9	5	0,3
Longitud piernas (3%)	0,69	2	0,06
Maduración sexual (5%)	Tardía	5	0,25

**TOTAL: 0,73**

**SALUD** (5% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Lesiones o enfermedades	No	5	0,25

**TOTAL: 0,25**

**CAPACIDADES MOTRICES** (25% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Doubles (5%)	0	0	0
Flexibilidad (20%)	3	0	0

**TOTAL: 0**

**TÉCNICA** (15% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Dificultades (6%)	6,2	2	0,12
Acrobacias (2%)	21	0	0
Aparato (7%)	84	0	0

**TOTAL: 0,12**

**FACTORES PSICOLÓGICOS** (20% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Factores psicológicos	19	<u>3</u>	<u>0,6</u>

**TOTAL: 0,6**

**ENTORNO** (10% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Factores ambientales	20	5	0,5

**TOTAL: 0,5**

**COMPETICIÓN** (5% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Resultado competición (2%)	-	-	-
Modo de competir (3%)	-	-	-

**TOTAL:**

**VALORACIÓN FINAL GLOBAL**

<b>Valoración final gimnasta</b>	2,2
<b>Media grupo entrenamiento</b>	2,82

## GIMNASTA 7

### ANTROPOMETRÍA (20% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Talla (6%)	1,38	4	0,24
Peso (6%)	26,3	4	0,24
Longitud piernas (3%)	0,71	3	0,09
Maduración sexual (5%)	Tardía	5	0,25

**TOTAL: 0,82**

### SALUD (5% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Lesiones o enfermedades	No	5	0,25

**TOTAL: 0,25**

### CAPACIDADES MOTRICES (25% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Doubles (5%)	0	0	0
Flexibilidad (20%)	6	1	0,2

**TOTAL: 0,2**

### TÉCNICA (15% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Dificultades (6%)	6,3	2	0,12
Acrobacias (2%)	25	1	0,02
Aparato (7%)	77	0	0

**TOTAL: 0,14**

### FACTORES PSICOLÓGICOS (20% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Factores psicológicos	19	<u>3</u>	<u>0,6</u>

**TOTAL: 0,6**

### ENTORNO (10% del total)

FACTORES A EVALUAR	RESULTADO	BAREMADO	PORCENTAJE
Factores ambientales	14	3	0,3

**TOTAL: 0,3**

**COMPETICIÓN (5% del total)**

<b>FACTORES A EVALUAR</b>	<b>RESULTADO</b>	<b>BAREMADO</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Resultado competición (2%)	Otros	0	0
Modo de competir (3%)	Igual que entrena	3	0,09

**TOTAL: 0,09**

**VALORAIÓN FINAL GLOBAL**

<b>Valoración final gimnasta</b>	2,4
<b>Media grupo entrenamiento</b>	2,82