

Estándar de competencias profesionales

Ejecutar las técnicas de Gimnasia Acrobática propias de la iniciación deportiva

Familia Profesional	Actividades Físicas y Deportivas
Nivel	2
Código	ECP2425_2
Estado	BOE
Publicación	RD 43/2022

Competencia profesional

Elementos de la competencia

EC1 Ejecutar, global o parcialmente, técnicas corporales, con soporte musical, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva en Gimnasia Acrobática, con seguridad para los gimnastas, aplicando la normativa específica de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG).

IC1.1 El control postural se muestra al gimnasta a través de las posiciones de brazos, tronco y piernas, identificando los errores para aplicar tareas específicas de corrección.

IC1.2 El trabajo de barra de ballet se desarrolla en el suelo, con una o dos manos en la barra, con movimientos de flexión y extensión de piernas y brazos, optimizando la corrección postural para conseguir la coordinación de movimientos asincopados de todos los segmentos corporales.

IC1.3 El trabajo físico se elabora discriminando las cualidades físicas a desarrollar, con atención selectiva de la fuerza y la flexibilidad, para ejecutar las dificultades técnicas del ejercicio.

IC1.4 Los elementos individuales y los de pareja/grupo, se desarrollan combinándose o no entre ellos, ejecutándose con corrección técnica y fluidez para enlazar con los demás elementos de la rutina.

IC1.5 La coordinación de los movimientos corporales y la expresión facial se muestra acompañándose con los acentos y frases musicales, para resaltar el tempo/ritmo del ejercicio.

EC2 Realizar gestos técnicos de elementos dinámicos, con y sin soporte musical, apoyándose en explicaciones para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva en Gimnasia Acrobática, con seguridad para los gimnastas, aplicando la normativa específica de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG).

IC2.1 Los elementos dinámicos colectivos se desarrollan como ágil o portor, impulsando este último al primero de forma que le permita ejecutar los grados de giro durante el vuelo, manteniendo figuras tales como agrupada, carpada o planchada, para optimizar el resultado final.

IC2.2 Los elementos dinámicos colectivos del grupo capturas se muestran desde portor o desde el suelo, de forma aislada o encadenada, con control y precisión, realizando el ágil los grados de giro durante el vuelo y recepción por el portor, con giros en uno o dos ejes de rotación, hacia delante, hacia atrás o lateralmente, para demostrar potencia y máxima amplitud de movimientos en la ejecución técnica.

IC2.3 Los elementos colectivos del grupo dinámicos puros se desarrollan de forma precisa y controlada, desde el suelo con apoyo o impulsión del portor, con o sin agarre, consiguiendo los grados de giro durante el vuelo y recepción a pies juntos en el suelo, con o sin asistencia del portor, con giros en uno o dos ejes de rotación, hacia delante, hacia atrás o lateralmente, demostrando potencia y máxima amplitud de movimientos para optimizar la corrección técnica.

IC2.4 Los elementos colectivos del grupo desmontes se realizan desde el portor y con agarre del ágil, con precisión y control, consiguiendo los grados de giro durante el vuelo, con rotaciones sobre uno o dos ejes, hacia delante, hacia atrás o lateralmente, demostrando potencia y máxima amplitud de movimientos, recepcionados con o sin asistencia del portor a pies juntos en el suelo para optimizar la corrección técnica.

IC2.5 Los elementos dinámicos individuales se abordan de forma aislada o encadenada, manteniendo posiciones corporales tales como planchado, agrupado o carpado, con fase de vuelo y recepción a pies juntos, con giros en uno o dos ejes de rotación, hacia delante, hacia atrás o lateralmente, para demostrar potencia y máxima amplitud de movimientos en la ejecución técnica.

EC3 Realizar gestos técnicos de elementos de equilibrio, con y sin soporte musical, apoyándose en explicaciones, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva en Gimnasia Acrobática, con seguridad para los gimnastas, basándose en la normativa específica de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG).

- IC3.1** Los ejercicios se confeccionan dotándolos de fuerza, flexibilidad, agilidad, equilibrio y amplitud de movimientos, manteniendo una adecuada alineación corporal y postura con forma reconocible, para lograr máxima precisión mostrando un óptimo estado de forma.
- IC3.2** Los equilibrios colectivos se desarrollan como ágil o portor, con precisión y control, elevando este último al primero mediante un impulso que le permita adquirir la inercia necesaria o permitiendo la trepa del primero, para optimizar la posición final.
- IC3.3** Los ejercicios de pareja o grupo de equilibrio se generan manteniendo la posición corporal elegida durante tres segundos, al menos con un gimnasta en contacto con el suelo y en permanente contacto físico entre todos ellos, primando la originalidad en el montaje y desmontaje del mismo, demostrando fuerza isométrica para mantener alineación corporal y postura con forma reconocible.
- IC3.4** Los ejercicios individuales de equilibrio se muestran manteniendo la posición corporal elegida durante dos segundos, con el apoyo en el suelo de superficies corporales tales como manos, un pie, pecho, cabeza y brazos, demostrando fuerza isométrica para mantener alineación corporal y postura con forma reconocible.
- IC3.5** Los ejercicios individuales de flexibilidad se desarrollan en el suelo mostrando amplitud en las articulaciones coxo-femorales, vertebrales y escapulohumerales, con estética y plasticidad, para conseguir alineación corporal y postura con forma reconocible.
- IC3.6** Los ejercicios individuales de agilidad se muestran en el suelo de forma dinámica y continua, manteniendo la alineación corporal y postura con forma reconocible, con estética y plasticidad, para finalizar en una posición estable y equilibrada.
- EC4** Coreografiar técnicas coordinadas de gimnasia en una composición de iniciación en Gimnasia Acrobática con seguridad para los gimnastas, aplicando la normativa específica FIG para obtener armonía en el ejercicio.
- IC4.1** Los movimientos de la rutina se coreografían, acompasándose el gimnasta al ritmo, acentos y frase musical, para expresar la música con su lenguaje corporal y facial.
- IC4.2** La rutina se confecciona de forma continuada, encadenando las exigencias de dificultad, los elementos individuales y colectivos, transiciones y elementos de enlace de forma equilibrada, adaptando la música al carácter del ejercicio para conseguir una rutina original cuyos componentes coreográficos y musicales la doten de una identidad particular.
- IC4.3** La rutina se desarrolla con soporte musical en su totalidad, adaptando cualquier estilo al ejercicio, con originalidad, con movimientos diversos, variados y fluidos para lograr sensación de ser una sola pieza sin cortes.
- IC4.4** La composición de la rutina se elabora cumpliendo las exigencias de tiempo, espacio y contenido, evitando sobrepasar el máximo tiempo permitido, desplazándose por la totalidad

del practicable e incluyendo los elementos de dificultad y componentes artísticos para optimizar el ejercicio.

Contexto profesional

Ámbito profesional

Sectores productivos

Ocupaciones y puestos de trabajo relevantes

Medios de producción

Pabellón deportivo o sala de gimnasia con altura suficiente (se recomienda que sea superior a los 6m), con 6m² por alumno, equipada para la práctica de Gimnasia Acrobática con pista de suelo 12 x 12m. Aparatos auxiliares como: foso de gomaespuma para caídas, trampolines, colchonetas adicionales de diferentes tamaños, formas, grosor y densidad, espalderas, paralelas, cajas de madera/espuma, cinturones de seguridad, espejos, magnesias, fitball, bosus, plataformas de equilibrio, gomas y cuerdas, muñequeras/tobillos lastrados, picas, pesas, apoyos de madera, ropa deportiva ajustada al cuerpo, equipo de música. Material auxiliar de señalización.

Información utilizada o generada

Reglamento de la Real Federación Española de Gimnasia (RFEG) y de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG) Manuales técnicos de Gimnasia Acrobática Revistas y libros especializados Material audiovisual.