

Estándar de competencias profesionales

Ejecutar las técnicas de Gimnasia Artística Femenina (GAF) propias de la iniciación deportiva

Familia Profesional	Actividades Físicas y Deportivas
Nivel	2
Código	ECP2431_2
Estado	BOE
Publicación	RD 43/2022

Competencia profesional

Elementos de la competencia

- EC1** Realizar gestos técnicos apoyándose en explicaciones sobre lo que debería ser una correcta ejecución de técnicas corporales, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de salto, con seguridad para la gimnasta, según la normativa específica de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG).
- IC1.1** El ejercicio de salto se supervisa para que se inicie por la gimnasta con el permiso inicial del responsable, manteniendo actitud postural firme y concentrada, para ejecutar el ejercicio con precisión y confianza.
- IC1.2** La carrera de aproximación al aparato se supervisa para que se ejecute con aceleración y coordinación, según las características de la gimnasta, alcanzando la máxima velocidad en la llegada al potro y optimizando el talonamiento, para conseguir la máxima potencia en el antesalto.
- IC1.3** El antesalto se supervisa para que se evidencie al final de la carrera de aproximación, transformando ésta en un salto largo y bajo, de forma equilibrada y decidida, para conseguir inercia y aumentar la potencia de entrada al aparato.
- IC1.4** Los elementos gimnásticos de iniciación en GAF, tales como salto interior pisando (con piernas flexionadas o estiradas), paloma (a caer de espaldas o de pie) y rondada, se supervisan en la gimnasta para que se verifiquen con o sin rotación transversal, apoyando las

manos en el centro del potro, realizando vuelos y repulsión de forma precisa y controlada, para obtener máxima altura y ejecutar el ejercicio con fluidez y equilibrio.

IC1.5 El ejercicio se supervisa para que se recepcione por la gimnasta sobre la colchoneta, con apoyo simultáneo de pies, ligera flexión de piernas y la espalda recta, permaneciendo en posición vertical y erguida tras el vuelo, para demostrar estabilidad y equilibrio postural.

EC2 Representar las acciones técnicas apoyándose de explicaciones sobre lo que debería ser una correcta ejecución de técnicas coordinadas de GAF, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de paralelas asimétricas, con seguridad para la gimnasta, según la normativa específica de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG).

IC2.1 La composición del ejercicio se desarrolla cumpliendo las exigencias de espacio ocupado (una o las dos bandas) y de requisitos técnicos, para adecuarla a la variedad y dificultad de los elementos a incluir en la misma.

IC2.2 El cuerpo del ejercicio, compuesto por diferentes elementos gimnásticos tales como posiciones estáticas, vueltas adelante y atrás, impulsos atrás, cambios de banda, vuelos y grandes vuelos, se elabora encadenado de manera suave y fluida, sin paradas, sin contacto de los pies con el suelo, manteniendo ritmo continuo y con posición corporal para optimizar la corrección técnica.

IC2.3 La entrada a las paralelas asimétricas se supervisa para que se inicie por la gimnasta con el permiso inicial del responsable, manteniendo una actitud postural firme y concentrada, efectuando un primer elemento gimnástico, con o sin trampolín de ayuda, que permita a la gimnasta agarrar con las manos la banda inferior o superior del aparato, abandonando los pies el contacto con el suelo, para ejecutar el ejercicio con precisión y confianza.

IC2.4 El ejercicio de paralelas asimétricas se supervisa para que se realice de manera dinámica y fluida, enlazando con suavidad los diferentes elementos, sin paradas ni interrupciones, para demostrar seguridad sobre el aparato y corrección técnica.

IC2.5 El ejercicio de paralelas asimétricas se supervisa para que se recepcione por la gimnasta sobre la colchoneta, tras el último elemento de salida, realizado desde la banda inferior o superior, de manera controlada, con ligera flexión de piernas, espalda recta y brazos rectos a la altura de los hombros, permaneciendo en esta posición durante unos segundos para conseguir la estabilidad de la gimnasta.

EC3 Realizar gestos técnicos apoyándose en explicaciones sobre lo que debería ser una correcta ejecución de técnicas corporales, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de barra de equilibrio, con seguridad para la gimnasta, según la normativa específica de la FIG.

- IC3.1** La composición del ejercicio se realiza cumpliendo las exigencias de tiempo para no superar el máximo permitido, utilizando cambios de nivel (contacto con pies y manos, sentada, tumbada, de rodillas, de pie), cambios de dirección (desplazamientos laterales, adelante y atrás encima de la barra) y cambios de ritmo (ejercicios rápidos y lentos) para mostrar elementos gimnásticos, acrobáticos y coreográficos enlazados y de manera fluida.
- IC3.2** La composición del ejercicio se realiza para mantener el equilibrio de los elementos de dificultad con los componentes artísticos, para mostrar cohesión y continuidad en el ejercicio mediante movimientos y transiciones creativos u originales.
- IC3.3** La entrada al aparato de barra de equilibrio se supervisa para que se inicie por la gimnasta con el permiso inicial del responsable, manteniendo actitud postural firme y concentrada ejecutando un primer elemento gimnástico, con o sin trampolín de ayuda, que permita a la gimnasta subir a ésta por un extremo o por cualquier punto de su longitud, para realizar el ejercicio con precisión y confianza.
- IC3.4** El ejercicio de barra de equilibrio se supervisa para que se realice por la gimnasta de manera dinámica, encadenando las exigencias de una manera fluida, sin interrupciones ni paradas no necesarias, mostrando ritmo y equilibrio entre los elementos de dificultad y artísticos, para demostrar seguridad sobre el aparato, estilo personal y corrección técnica.
- IC3.5** El ejercicio de barra de equilibrio se supervisa para que se recepcione por la gimnasta sobre la colchoneta tras el elemento de salida, de manera controlada, con ligera flexión de piernas, espalda y brazos rectos a la altura de los hombros, permaneciendo en esta posición durante unos segundos para conseguir la estabilidad de la gimnasta.
- EC4** Realizar gestos técnicos apoyándose en explicaciones sobre lo que debería ser una correcta ejecución de técnicas corporales, con soporte musical, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de Suelo, con seguridad para la gimnasta, según la normativa específica de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG).
- IC4.1** La composición del ejercicio se realiza cumpliendo las exigencias de tiempo y espacio, para no superar el máximo permitido y desplazarse por la totalidad de la pista de suelo.
- IC4.2** La composición del ejercicio se realiza con el objetivo de crear y presentar una composición artística y gimnástica única y bien equilibrada combinando los movimientos del cuerpo y la expresión de la gimnasta, en armonía con el tema y el carácter de la música.
- IC4.3** La estructura del ejercicio se realiza incluyendo una selección rica y variada de elementos de los diferentes grupos estructurales de la tabla de elementos, cambios de nivel (arriba y abajo), cambios de dirección (adelante, atrás, lateral y curvas) y movimientos, enlaces y transiciones a las líneas acrobáticas creativos u originales.

- IC4.4** La entrada al tapiz de Suelo se supervisa para que se inicie por la gimnasta con el permiso inicial del responsable, manteniendo actitud postural firme y concentrada, para ejecutar el ejercicio con precisión y confianza.
- IC4.5** El ejercicio se supervisa para que se realice por la gimnasta de forma continuada, encadenando las exigencias de dificultad, para conseguir una presentación artística, que muestre fluidez coreográfica, expresividad, musicalidad y corrección técnica.
- IC4.6** El ejercicio de Suelo se supervisa para que se finalice a través de un elemento coreográfico estático coincidiendo con el final de la música, manteniendo esa posición durante unos segundos, para conseguir la estabilidad de la gimnasta.

Contexto profesional

Ámbito profesional

Sectores productivos

Ocupaciones y puestos de trabajo relevantes

Medios de producción

Palabellón deportivo o sala de gimnasia con altura suficiente, equipada para la práctica de GAF con aparatos específicos de GAF: pista de suelo 12 x 12. Paralelas asimétricas y colchonetas reglamentarias. Barra de equilibrio y colchonetas reglamentarias. Caballo de salto, tapiz para la carrera y colchonetas reglamentarias. Aparatos auxiliares como: foso de gomaespuma para caídas. Trampolines. Colchonetas adicionales de diferentes tamaños, formas, grosor y densidad. Espalderas. Minitramp. Paralelas asimétricas pequeñas. Barra de equilibrio baja. Poleas. Barra fija auxiliar de pared o tipo H. Gomas y cuerdas. Picas. Pesas. Ropa deportiva ajustada al cuerpo. Material auxiliar de señalización. Equipo de música y equipo informático.

Información utilizada o generada

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