

Estándar de competencias profesionales

Diseñar la ejecución de técnicas de Gimnasia Artística Masculina (GAM)

Familia Profesional	Actividades Físicas y Deportivas
Nivel	2
Código	ECP2434_2
Estado	BOE
Publicación	RD 43/2022

Competencia profesional

Elementos de la competencia

- EC1** Representar las acciones técnicas apoyándose de explicaciones sobre lo que debería ser una correcta ejecución de técnicas coordinadas de GAM, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de Suelo, con seguridad para el gimnasta, según la normativa específica del ámbito de cada competición (local, regional o nacional) y del Código de puntuación de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG).
- IC1.1** La entrada al aparato de Suelo se realiza con el permiso inicial del responsable, manteniendo actitud postural firme y concentrada, para ejecutar el ejercicio con precisión y confianza.
- IC1.2** El ejercicio se muestra de forma continuada, encadenando las exigencias de dificultad, para conseguir una presentación artística, que demuestre corrección técnica.
- IC1.3** La composición del ejercicio se efectúa cumpliendo las exigencias de tiempo y espacio, para no superar el máximo permitido en el practicable y desplazarse por la totalidad de este.
- IC1.4** Los elementos no acrobáticos tales como desplazamientos saltos y recepciones, equilibrios estáticos, giros sobre sí mismo y movimientos de la columna entre otros, se elaboran de forma encadenada o independiente, con flexibilidad, equilibrio y control postural, para conseguir fluidez y dar continuidad al ejercicio.
- IC1.5** Los elementos acrobáticos adelante o atrás, tales como volteos, equilibrios invertidos, inversiones laterales y básculas (palomas), se diseñan de forma encadenada o independiente,

con potencia, equilibrio y control postural, para conseguir fluidez y dar continuidad al ejercicio.

IC1.6 El ejercicio se finaliza después del último elemento, permaneciendo en posición de pie firmes con brazos arriba, mostrando estabilidad y equilibrio postural.

EC2 Hacer demostraciones adaptadas a las propias limitaciones, de técnicas coordinadas de GAM, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de Potro con Arcos, con seguridad para el gimnasta, según la normativa específica del ámbito de cada competición (local, regional o nacional) y del Código de puntuación FIG.

IC2.1 La entrada al aparato Potro con Arcos se realiza con el permiso inicial del responsable, manteniendo actitud postural firme y concentrada, para ejecutar el ejercicio con precisión y confianza.

IC2.2 Los balanceos se desarrollan con apoyo de manos, con o sin cruce de piernas (tijeras) por encima del aparato y sin contactar con él mismo en ninguna ocasión, de manera coordinada, consiguiendo momento de inercia para dar continuidad y fluidez al ejercicio.

IC2.3 Los molinos se confeccionan con apoyo de manos, describiendo el tren inferior una trayectoria circular sobre el aparato de Potro con Arcos, con piernas juntas o separadas, de manera coordinada, sin contactar con él mismo en ninguna ocasión, consiguiendo momento de inercia para dar continuidad y fluidez al ejercicio.

IC2.4 Los desplazamientos se plantean combinando molinos y balanceos, con agilidad, coordinación y elegancia, con apoyo de manos sobre las diferentes superficies de contacto del aparato (cuello, arcos, silla y grupa), generando impulso para dar fluidez y continuidad al ejercicio.

IC2.5 La salida se genera desde el apoyo de manos en cualquier superficie del aparato de Potro con Arcos (cuello, arcos, silla y grupa), imprimiendo un impulso explosivo que permita al gimnasta separarse del aparato con un vuelo, para la recepción de la salida del ejercicio en la colchoneta en posición vertical y equilibrada.

EC3 Ejecutar técnicas coordinadas de GAM para apoyar explicaciones sobre lo que debe ser el proceso de iniciación deportiva en el aparato de Anillas, para ser ejecutado con seguridad para el gimnasta, según la normativa específica del ámbito de cada competición (local, regional o nacional) y del Código de puntuación FIG.

IC3.1 La entrada al aparato se realiza con la ayuda de otra persona para colgarse de las Anillas, con el permiso inicial del responsable, manteniendo una postura en suspensión estable, firme y concentrada, para comenzar el ejercicio con precisión y confianza.

- IC3.2** Los elementos dinámicos en suspensión o elementos de impulso tales como balanceos, dislocaciones adelante y atrás, dominaciones al apoyo entre otros, se confeccionan con agarre de presa dorsal, de forma coordinada, produciendo balanceos u oscilaciones con el cuerpo que generen impulso para realizar otros elementos del ejercicio, con dinamismo y sin paradas.
- IC3.3** Los elementos de fuerza y mantenimiento, tales como ángulos, apoyos invertidos, carpas, velas y planchas entre otros, se diseñan en apoyo o en suspensión, con control postural, evitando la oscilación de las Anillas, para cumplir con las exigencias del ejercicio.
- IC3.4** La salida de Anillas se acomete desde el agarre de manos, de manera coordinada, tomando impulso previo que permita al gimnasta soltar anillas y realizar un vuelo para finalizar el ejercicio en la colchoneta en una posición vertical y equilibrada.
- EC4** Ejecutar sin comprometer la propia seguridad, técnicas coordinadas de GAM, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva del aparato de Salto, con seguridad para el gimnasta, según la normativa específica del ámbito de cada competición (local, regional o nacional) y del Código de puntuación FIG.
- IC4.1** El ejercicio del aparato de Salto se inicia con el permiso inicial del responsable, manteniendo actitud postural firme y concentrada, para ejecutar el ejercicio con precisión y confianza.
- IC4.2** La carrera de aproximación al aparato, se plantea con aceleración y coordinación, según las características del gimnasta, alcanzando la máxima velocidad en la llegada al aparato y optimizando el talonar, para conseguir la máxima potencia en el ante-salto.
- IC4.3** El ante-salto se evidencia 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.
- IC4.4** Los elementos gimnásticos de iniciación en GAM, tales como salto interior pisando (con piernas dobladas o estiradas), paloma (a caer de espaldas o de pie) y rondada, se verifican con o sin rotación transversal, apoyando las manos en el centro del aparato, realizando vuelos y repulsión de forma precisa y controlada, para obtener máxima altura y ejecutar el ejercicio con fluidez y equilibrio.
- IC4.5** La recepción del ejercicio se ejecuta 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.
- EC5** Ejecutar global o parcialmente técnicas coordinadas de GAM, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva del aparato de Paralelas, con seguridad para el gimnasta, según la normativa específica del ámbito de cada competición (local, regional o nacional) y del Código de puntuación FIG.

- IC5.1** La entrada al aparato de Paralelas se realiza con el permiso inicial del responsable, con ayuda o no de trampolín, manteniendo actitud postural firme y concentrada, para comenzar el ejercicio con precisión y confianza.
- IC5.2** Los elementos en apoyo tales como balanceo, vertical, ángulo entre otros, se desarrollan agarrando las bandas con las manos, con o sin contacto del tren inferior con las Paralelas, con fuerza y equilibrio, para mantener posición estable y definida.
- IC5.3** Los elementos desde braquial tales como dominación y balanceo entre otros, se desarrollan apoyando los brazos en las paralelas, con o sin contacto del tren inferior con las mismas, de manera coordinada, generando momento de inercia que permita la transición a otros elementos del ejercicio
- IC5.4** Los elementos de impulso por suspensión se diseñan mediante agarres y sueltas de presa simultáneos y sucesivos, sin contacto del tren inferior con las mismas, con balanceos u oscilaciones del cuerpo, para desplazarse por las diferentes superficies de contacto de las Paralelas con agilidad, coordinación y elegancia.
- IC5.5** La salida en Paralelas se efectúa desde el apoyo de manos o la suspensión, de manera coordinada, realizando un impulso previo que permita al gimnasta soltar las bandas y realizar un vuelo con o sin giro en el eje transversal o longitudinal, para finalizar el ejercicio en la colchoneta en una posición vertical y equilibrada.
- EC6** Diseñar la ejecución de técnicas coordinadas de GAM, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva del aparato de Barra Fija, con seguridad para el gimnasta según la normativa específica del ámbito de cada competición (local, regional o nacional) y del Código de puntuación FIG.
- IC6.1** La entrada al aparato se realiza con la ayuda de otra persona para colgarse de la barra, con el permiso inicial del responsable, manteniendo una postura en suspensión estable, firme y concentrada, para comenzar el ejercicio con precisión y confianza.
- IC6.2** Los desplazamientos por la barra se desarrollan con diferentes tipos de presas tales como palmar, dorsal, mixta entre otras, combinándolas entre sí de manera coordinada y dinámica, optimizando los agarres para evitar sueltas no deseadas y caídas durante el ejercicio.
- IC6.3** Los elementos en suspensión se diseñan con agarre de manos de diferentes presas, realizando balanceos u oscilaciones con el cuerpo que generen impulso para realizar otros elementos del ejercicio, con fluidez continuidad y dinamismo.
- IC6.4** Los elementos en apoyo (o elementos cerca de la barra) tales como despegues y vueltas de tripa entre otros, se verifican alternando las presas de agarre, generando un impulso de enlace con otros elementos, para dar continuidad y dinamismo al ejercicio.

IC6.5 La salida en Barra Fija se efectúa desde el agarre de manos en suspensión, de manera coordinada, mediante un elemento gimnástico que permita al gimnasta soltar la barra y realizar un vuelo para finalizar el ejercicio en la colchoneta en una posición vertical y equilibrada.

Contexto profesional

Ámbito profesional

Sectores productivos

Ocupaciones y puestos de trabajo relevantes

Medios de producción

Padellón deportivo o sala de gimnasia con altura suficiente, equipada para la práctica de Gimnasia Artística Masculina con aparatos específicos de GAM: pista de Suelo 12 x 12; potro con arcos y colchonetas reglamentarias; anillas y colchonetas reglamentarias; caballo de salto, tapiz para la carrera y colchonetas reglamentarias; paralelas y colchonetas reglamentarias, barra fija y colchonetas reglamentarias; Aparatos auxiliares como: foso de gomaespuma para caídas, trampolines, colchonetas adicionales de diferentes tamaños, formas, grosor y densidad, espalderas, mini-tramp, paralelas pequeñas, anillas de polea, barra fija auxiliar de pared o tipo "H", setas, gomas y cuerdas, picas, pesas; Ropa deportiva ajustada al cuerpo; Muñequeras, Vendas y Calleras de Barra Fija y Anillas; Material auxiliar de señalización.

Información utilizada o generada

Reglamento y Normativas Técnicas actualizadas de Gimnasia Artística Masculina de la Real Federación Española de Gimnasia (RFEG) y de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG). Manuales técnicos de Gimnasia Artística Masculina. Revistas y libros especializados. Material audiovisual.