

Estándar de competencias profesionales

Ejecutar las técnicas de Gimnasia Rítmica propias de la iniciación deportiva

Familia Profesional	Actividades Físicas y Deportivas
Nivel	2
Código	ECP2437_2
Estado	BOE
Publicación	RD 43/2022

Competencia profesional

Elementos de la competencia

EC1 Realizar gestos técnicos apoyándose en explicaciones sobre cómo deberían ser las técnicas corporales sin aparato y con soporte musical, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de gimnasia rítmica, con seguridad para la gimnasta, aplicando la Normativa específica de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG) y de la Real Federación Española de Gimnasia (RFEG) en vigor.

IC1.1 Los elementos de dificultad del grupo saltos se desarrollan con un paso preparatorio, procurando impulso previo o batida con uno o dos pies para conseguir altura óptima, forma definida y fijada durante el vuelo y una recepción amortiguada y controlada.

IC1.2 Los elementos de dificultad del grupo equilibrios se realizan sobre el pie plano, sobre el metatarso (relevé) o sobre otras superficies de apoyo corporal, para lograr forma definida y fijada, parándose en la posición y/o con suavidad para conseguir fluidez en el movimiento de una posición a otra si son equilibrios dinámicos o con cambios de nivel.

IC1.3 Los elementos de dificultad del grupo rotaciones se ejecutan sobre el pie plano, sobre el metatarso (relevé) o sobre otras superficies de apoyo corporal, rotando como mínimo 360º, para lograr una forma definida y fijada durante toda la rotación.

IC1.4 Los elementos pre-acrobáticos, tales como ruedas laterales, volteretas e inversiones, se supervisan para que se realicen con la técnica y seguridad, hacia delante y hacia atrás sin fijar la posición y sin vuelo, de forma aislada para combinarse también con los elementos dinámicos de rotación en los ejercicios de aparatos.

IC1.5 Los elementos corporales se elaboran con combinación de ritmo, fuerza, belleza y elegancia de movimientos, participando todos los segmentos corporales (cabeza, hombros, tronco, manos, brazos, piernas) para crear movimientos plásticos y flexibles acordes con el acompañamiento musical, que transmitan el carácter, comuniquen sentimientos, realcen los acentos, demuestren sutileza y finura, así como amplitud.

EC2 Hacer demostraciones adaptadas a las propias limitaciones, de técnicas coordinadas de gimnasia rítmica, con soporte musical, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de cuerda, con seguridad para la gimnasta, aplicando la normativa específica FIG y RFEG en vigor.

IC2.1 Las dificultades corporales, los pasos de danza, las dificultades de aparato, los elementos dinámicos de rotación (riesgos) y los elementos de enlace, se ejecutan con la técnica correspondiente, acompañados de los grupos fundamentales y no fundamentales del aparato, para construir el contenido clave en el ejercicio de cuerda.

IC2.2 Los pasos a través de la cuerda (abierta o doblada en dos o más) aislados y en serie (mínimo de 3), se realizan girando la cuerda hacia adelante o atrás, o lateralmente, incluso con doble rotación, evitando que ésta roce con el suelo o cuerpo de la gimnasta, para optimizar su ejecución técnica.

IC2.3 Las sueltas y recepciones de los cabos de la cuerda se efectúan con ambas manos, realizando lanzamientos, escapadas o espirales, con precisión y coordinación, para evitar caídas de la cuerda.

IC2.4 Las rotaciones y enrollamientos se realizan con la cuerda extendida, abierta, sujeta por el medio o por un extremo, doblada en 2, 3 ó 4 partes y/o alrededor de una parte del cuerpo, con fluidez y sin paradas, optimizando su ejecución para lograr una forma definida en el plano de movimiento.

IC2.5 Los movimientos del cuerpo y los de la cuerda se diseñan y se ejecutan acompasándose a los acentos musicales y a las frases musicales, para resaltar el tempo/ritmo del desarrollo musical en el ejercicio de cuerda.

EC3 Hacer demostraciones globales o parciales de las técnicas coordinadas de gimnasia rítmica, con soporte musical, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de aro, con seguridad para la gimnasta, aplicando la normativa específica FIG y RFEG en vigor.

IC3.1 Las dificultades corporales, los pasos de danza, las dificultades de aparato, los elementos dinámicos de rotación (riesgos) y los elementos de enlace, se ejecutan con la técnica correspondiente, acompañados de los grupos fundamentales y no fundamentales del aparato, para construir el contenido clave en el ejercicio de aro.

- IC3.2** Los pasos a través del aro se realizan con dos grandes segmentos corporales, como mínimo, efectuando trayectorias de fuera a dentro o viceversa, optimizando la corrección técnica.
- IC3.3** Los rodamientos del aro se efectúan utilizando como mínimo dos grandes segmentos corporales, y/o sobre el suelo, consiguiendo corrección técnica para evitar sobresaltos del aparato durante el movimiento.
- IC3.4** Las rotaciones del aro se ejecutan con una o ambas manos o diferentes partes del cuerpo consiguiendo corrección técnica para evitar caídas no deseadas del aparato que alteren la continuidad y la plasticidad del ejercicio.
- IC3.5** Los movimientos del cuerpo y los del aro se diseñan y se ejecutan acompañándose a los acentos musicales y a las frases musicales, para resaltar el tempo/ritmo del desarrollo musical en el ejercicio de aro.
- EC4** Ejecutar sin comprometer la propia seguridad, técnicas coordinadas de gimnasia rítmica, con soporte musical, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de pelota, con seguridad para la gimnasta, aplicando la normativa específica FIG y RFEG en vigor.
- IC4.1** Las dificultades corporales, los pasos de danza, las dificultades de aparato, los elementos dinámicos de rotación (riesgos) y los elementos de enlace se ejecutan con la técnica correspondiente, acompañados de los grupos fundamentales y no fundamentales del aparato, para construir el contenido clave en el ejercicio de pelota.
- IC4.2** Los rebotes de pelota se realizan describiendo trayectorias con diferentes amplitudes, por debajo o por encima de la rodilla o desde una parte del cuerpo, con ritmo y coordinación, para optimizar su ejecución técnica.
- IC4.3** Los rodamientos de pelota se desarrollan sobre un mínimo de dos segmentos corporales, con amplitud y elegancia, evitando sobresaltos en la trayectoria del movimiento.
- IC4.4** Los movimientos en ocho se ejecutan realizando movimientos circulares de brazos, en diferentes planos y niveles, con o sin cambio de mano, para optimizar su ejecución técnica.
- IC4.5** Las recepciones de pelota a una mano se realizan desde lanzamientos previos con diferentes amplitudes, variando los planos y formas de lanzar, amortiguando la recepción.
- IC4.6** Los movimientos del cuerpo y los de la pelota se ejecutan acompañándose a los acentos musicales y a las frases musicales, para resaltar el tempo/ritmo del desarrollo musical en el ejercicio de pelota.
- EC5** Realizar gestos técnicos apoyándose en explicaciones sobre lo que deberían ser las técnicas coordinadas de gimnasia rítmica con soporte musical, para aplicarlas con eficacia en el

proceso de iniciación deportiva de mazas, con seguridad para la gimnasta, aplicando la normativa específica FIG y RFEG en vigor.

IC5.1 Las dificultades corporales, los pasos de danza, las dificultades de aparato, los elementos dinámicos de rotación (riesgos) y los elementos de enlace, se ejecutan con la técnica correspondiente, acompañados tanto de los grupos fundamentales como de los y no fundamentales del aparato, para construir el contenido clave en el ejercicio de las mazas.

IC5.2 Los molinos de mazas se efectúan con coordinación y fluidez, realizando un mínimo de cuatro pequeños círculos con las mazas de forma sucesiva, y alternando cada vez cruces y descruces de las muñecas/manos, evitando oscilaciones de las mazas fuera del plano.

IC5.3 Los movimientos asimétricos de las mazas se realizan describiendo trayectorias independientes cada una, con forma, amplitud, plano de trabajo o dirección diferentes, tal y como requiere la técnica del aparato.

IC5.4 Los pequeños lanzamientos de mazas se efectúan de forma simultánea o sucesiva, con rotación y precisión, evitando caídas en la recuperación/recepción de los aparatos.

IC5.5 Los manejos variados de mazas, tales como pequeños círculos, rotaciones libres, toques y rodamientos, se realizan con precisión y ritmo, aportando elegancia y estilo técnico.

IC5.6 Los movimientos del cuerpo y los de las mazas se ejecutan acompasándose a los acentos musicales y a las frases musicales, para resaltar el tempo/ritmo del desarrollo musical en el ejercicio de mazas.

EC6 Ejecutar global o parcialmente técnicas coordinadas de gimnasia rítmica, con soporte musical, para aplicarlas con eficacia en el proceso de iniciación deportiva de cinta, con seguridad para la gimnasta, aplicando la normativa específica FIG y RFEG en vigor.

IC6.1 Las dificultades corporales, los pasos de danza, las dificultades de aparato, los elementos dinámicos de rotación (riesgos) y los elementos de enlace se ejecutan con la correspondiente técnica, acompañados de los grupos tanto fundamentales como no fundamentales del aparato, para construir el contenido clave en el ejercicio de cinta.

IC6.2 Los pasos a través del dibujo de la cinta se realizan con destreza y agilidad, mostrando un dibujo uniforme sin contacto corporal.

IC6.3 Las espirales y serpentinas con la cinta se efectúan describiendo trayectorias de 4-5 bucles/ondulaciones en el aire o en el suelo, sin enredos, con movimientos precisos y sencillos de muñeca, optimizando la corrección técnica, para evitar roces entre la cinta y el cuerpo de la gimnasta.

IC6.4 Las escapadas de la cinta se realizan rotando la varilla durante su vuelo a pequeña o mediana altura, con movimientos cortos y precisos de muñeca.

IC6.5 Los "boomerang" se realizan lanzando la varilla por el aire o por el suelo con el extremo del tejido de la cinta sujeto con la mano o manos u otra parte corporal, para hacer retroceder la varilla en el suelo, con o sin rebote de ésta.

IC6.6 Los movimientos del cuerpo y los de la cinta se diseñan y se ejecutan acompañándose a los acentos musicales y a las frases musicales, para resaltar el tempo/ritmo del desarrollo musical en el ejercicio de cinta.

Contexto profesional

Ámbito profesional

Sectores productivos

Ocupaciones y puestos de trabajo relevantes

Monitores de iniciación deportiva en Gimnasia Rítmica

Auxiliares de control de competiciones de Gimnasia Rítmica

Medios de producción

Pabellón deportivo o sala de gimnasia con altura suficiente, equipada para la práctica de Gimnasia Rítmica con aparatos específicos de GR: Cuerda, aro, pelota, mazas y cinta. Practicable de dimensiones 13 x 13 m (exterior de la línea). La superficie de trabajo ha de corresponder a los estándares FIG. Aparato reproductor de música. Ropa deportiva ajustada al cuerpo. Punteras. Espejos. Barra. Bancos. Material de preparación física (bossu, gomas, balones medicinales, mancuernas, fitball, escaleras de coordinación y material de agilidad, palestras de pliometría). Material para amortiguar al entrenar las colaboraciones y acrobacias: colchonetas de diferentes tamaños, formas, grosor y densidad. Material auxiliar de señalización.

Información utilizada o generada

Reglamento de Gimnasia Rítmica RFEG y FIG Manuales técnicos de gimnasia rítmica Revistas y libros especializados Material audiovisual.