

Estándar de competencias profesionales

Ejecutar las técnicas de Gimnasia Trampolín propias de la iniciación deportiva

Familia Profesional	Actividades Físicas y Deportivas
Nivel	2
Código	ECP2440_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 en Minitramp, con seguridad para el gimnasta y cumpliendo la normativa de la Real Federación Española de Gimnasia (RFEG).

IC1.1 La entrada al ejercicio de Minitramp se supervisa para que sea realizada por el gimnasta con el permiso inicial del responsable, manteniendo actitud postural firme y concentrada, para iniciar el ejercicio con precisión y confianza.

IC1.2 La carrera de aproximación al Minitramp se supervisa para que se ejecute con aceleración y coordinación, según las características del gimnasta, optimizando el talonamiento, para conseguir la máxima potencia en la batida.

IC1.3 La batida se supervisa para que se muestre en el gimnasta de forma equilibrada y decidida, impulsando desde el suelo con una pierna, para aumentar la potencia de entrada al elemento y optimizar el vuelo al Minitramp.

IC1.4 Los elementos gimnásticos obligatorios y/o libres, se supervisan para que el gimnasta los realice con o sin rotación transversal y/o longitudinal, botando en el centro de la lona, de forma precisa y controlada, para obtener máxima altura y realizar el ejercicio con fluidez y equilibrio.

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

EC2 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 en Tumbling, con seguridad para el gimnasta y cumpliendo la normativa de la Real Federación Española de Gimnasia (RFEG).

IC2.1 La entrada al ejercicio de Tumbling se supervisa para que sea realizada por el gimnasta con el permiso inicial del responsable, manteniendo actitud postural firme y concentrada, para iniciar el ejercicio con precisión y confianza.

IC2.2 La carrera previa en Tumbling se supervisa para que se ejecute con aceleración y coordinación, según las características del gimnasta y del primer elemento a realizar, para llegar al antesalto con máxima velocidad.

IC2.3 El antesalto que se realiza al final de la carrera previa, se supervisa para su ejecución de forma equilibrada y decidida, para aumentar la potencia de entrada y conseguir inercia en la encadenación de la secuencia gimnástica.

IC2.4 El pase se supervisa para que se ejecute de forma continuada y veloz, encadenando los elementos gimnásticos obligatorios y libres, sin pausas ni pasos intermedios, con fluidez en el movimiento y equilibrio en el control postural, para optimizar el resultado de la secuencia gimnástica.

IC2.5 La recepción se supervisa después del último elemento, para que el gimnasta finalice en posición vertical y erguida tras el último vuelo, para conseguir un equilibrio estable.

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 en Doble Minitramp, con seguridad para el gimnasta y cumpliendo la normativa de la Real Federación Española de Gimnasia (RFEG).

IC3.1 La entrada al aparato se supervisa para que sea realizada por el gimnasta con el permiso inicial del responsable, manteniendo actitud postural firme y concentrada, para iniciar el ejercicio de Doble Minitramp con precisión y confianza.

IC3.2 La carrera de aproximación al Doble Minitramp se supervisa para que sea realizada con aceleración y coordinación, según las características del gimnasta y del primer elemento a realizar, optimizando el talonamiento para conseguir la máxima potencia en la batida.

- IC3.3** La batida se supervisa para su ejecución de forma equilibrada y decidida, impulsando desde el suelo con una pierna, para aumentar la potencia de entrada al primer elemento y optimizar el vuelo hasta el Doble Minitramp.
- IC3.4** El pase se supervisa para que se desarrolle de forma continuada y precisa, encadenando dos elementos gimnásticos, con o sin rotación en el eje transversal y/o longitudinal, sin pausas ni botes intermedios, con fluidez en el movimiento y equilibrio en el control postural, para optimizar el resultado de la secuencia gimnástica.
- IC3.5** El ejercicio en Doble Minitramp se supervisa para una perfecta recepción sobre el centro de la colchoneta, después del último elemento, permaneciendo en posición vertical y erguida tras el vuelo, para conseguir estabilidad y equilibrio.
- EC4** 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 en Trampolín, con seguridad para el gimnasta y cumpliendo la normativa de la Real Federación Española de Gimnasia (RFEG).
- IC4.1** La entrada al Trampolín se supervisa para que sea realizada por el gimnasta con el permiso inicial del responsable, manteniendo actitud postural firme y concentrada, para iniciar el ejercicio con precisión y confianza.
- IC4.2** Los botes previos al comienzo del ejercicio se supervisan para ejecutarlos con coordinación, equilibrio y potencia, para ganar altura progresivamente, permitiendo al gimnasta realizar el bote de colocación de forma segura y eficaz.
- IC4.3** El bote de colocación se supervisa para ejecutarlo de forma previa al inicio del encadenamiento de los elementos gimnásticos, con seguridad y equilibrio, concluyendo la fase previa para alcanzar altura, de forma que permita al gimnasta comenzar el ejercicio, optimizando las condiciones de éxito.
- IC4.4** El ejercicio se supervisa para una ejecución de forma continuada y precisa, encadenando los diez elementos gimnásticos, con o sin rotación en el eje transversal y/o longitudinal, sin pausas ni botes intermedios, para obtener fluidez en los movimientos y equilibrio en las evoluciones.
- IC4.5** La recepción sobre el propio trampolín al finalizar el ejercicio se supervisa para permanecer en posición vertical y erguida en el centro de la lona, demostrando equilibrio y estabilidad.

Contexto profesional

Ámbito profesional

Sectores productivos

Ocupaciones y puestos de trabajo relevantes

Medios de producción

Pabellón deportivo o sala de gimnasia con altura suficiente, equipada para la práctica de Gimnasia Trampolín. Con aparatos específicos: minitramp simple, doble minitramp, tumbling, trampolín (cama elástica). Colchonetas de diferentes tamaños, formas, grosor y densidad. Espalderas. Gomas y cuerdas. Picas. Cinturones y trócolas. Ropa deportiva ajustada al cuerpo. Material auxiliar de señalización.

Información utilizada o generada

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