FEDERACIÓN ANDALUZA GIMNASIA

PROGRAMA ANDALUZ DE TECNIFICACIÓN FAG DE GIMNASIA ACROBÁTICA 2026 – 2027

Índice

01 Introducción

02 Objetivos

03 Partes del programa

04 Temporalización

05 Fases del programa

06 Evaluaciones cineantropométricas

07 Composición del programa

08 Inscripción al programa

09 Beneficios de pertenecer al programa

Introducción

APUESTA

En los últimos años se viene observando un aumento de la cantidad de practicantes de gimnasia acrobática en Andalucía, lo que conlleva una mayor demanda de técnicos titulados y jueces de la modalidad, por lo que el nivel técnico de los gimnastas se está viendo beneficiado.

Debido a esto, la FAG esta apostando por este aumento del nivel técnico y de la participación, organizando CLINICS de tecnificación y CLINICS de base adaptados a las necesidades de los entrenadores y gimnastas de los diferentes clubes de Andalucía.

PROGRAMA FAG

Por todo ello se ha diseñado un programa de TECNIFICACIÓN FAG diseñado y controlado por expertos en el que los gimnastas con el nivel suficiente entren en un programa de seguimiento y control de capacidades físicas, técnicas y tengan un apoyo especial controlado por expertos en el área.

Para ello, se crearán controles técnicos a lo largo del año para su evaluación, y programas de entrenamiento especiales para incrementar su nivel deportivo.

PARTICIPANTES

Tendrán acceso al programa técnico de la FAG aquellos gimnastas y entrenadores que acepten la filosofía y metodología de dicho plan, pertenecientes a la Comunidad de Andalucía, con licencia en vigor.

Los entrenadores/as deberán haber obtenido la acreditación de salvaguardia y estar exentos de sanción deportiva vigente.

Los gimnastas podrán presentarse y realizarán unos controles físicos y técnicos que les asignaran una puntuación y un ranking de equipo para estar en el programa.

Objetivos

A través del programa de tecnificación FAG pretendemos conseguir:

01

RENDIMIENTO

Se tendrá como prioridad la búsqueda del rendimiento deportivo, atendiendo a las características individuales de los gimnastas y planificando una preparación tanto individual como de equipo.

02

ORIENTACIÓN

Se orientará el trabajo técnico de los deportistas para que puedan seguir una evolución favorable en el entrenamiento que realicen en sus clubes.

03

CONTROLES TÉCNICOS

Se establecerán fechas de concentraciones técnicas y jornadas de entrenamiento para mejorar el nivel de los deportistas y sus técnicos con técnicos especializados.

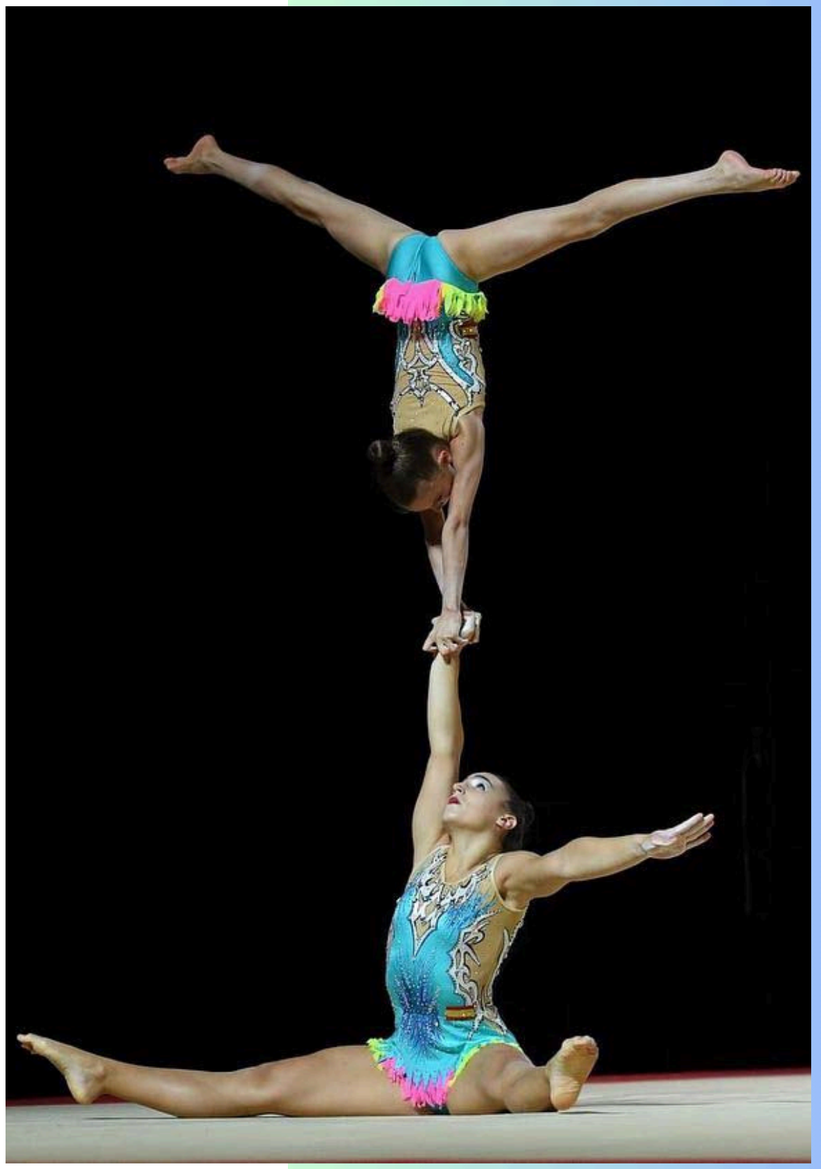
Partes del programa

MEDICIONES Y EVALUACIONES PARA LA INCLUSIÓN DE EQUIPOS EN EL PROGRAMA

Se realizará un primer encuentro, los días 29-30 de octubre, donde los clubes podrán presentar a sus gimnastas que consideren puedan formar parte del programa de tecnificación FAG, donde se realizarán una pruebas físicas mínimas, y se comprobará que cumplan los requisitos técnicos mínimos de dificultad.

CONCENTRACIONES DE TECNIFICACIÓN

Se realizarán reuniones de los equipos incluidos en el programa en las que se intentará analizar y mejorar la técnica y los elementos de cada uno de los equipos que componen el programa.



Temporización

NOVIEMBRE

ACCESO AL PROGRAMA

Evaluaciones para la inclusión de los equipos de tecnificación al programa 2026-2027.

29 octubre
GRANADA

30 octubre
SEVILLA

DICIEMBRE

MEDICIONES ANTROPOMÉTRICAS

1º mediciones de los gimnastas por parte del equipo de la UPO en convenio con la FAG.

11 diciembre
SEVILLA - GRANADA

FEBRERO

1º CONCENTRACIÓN

Entrenamiento de elementos técnicos con los técnicos responsables del programa.

CONTROL DE EJERCICIOS CON JUECES

13-14 febrero
ESTADIO DE LA JUVENTUD

ABRIL

2º CONCENTRACIÓN

Entrenamiento de elementos técnicos con técnico experto.

ANALISIS DE EJERCICIOS

Por fechar
ESTADIO DE LA JUVENTUD

MAYO

JUNIO

MEDICIONES ANTROPOMÉTRICAS

2º mediciones de los gimnastas por parte del equipo de la UPO en convenio con la FAG.

Por fechar
SEVILLA
GRANADA

**Estas fechas podrán sufrir modificaciones por motivos de fuerza mayor ajenos a nosotros. (otros eventos importantes... etc)

Fases del programa

- Evaluación de los test físicos individuales y evaluación de los elementos de dificultad requeridos en cada categoría. (OCTUBRE)
- Publicación de la lista según el ranking de puntos de cada equipo. (NOVIEMBRE)
- Convocatoria a las actividades de tecnificación de los 12 primeros equipos del ranking. (DICIEMBRE A JUNIO)

Fases del programa

1. Pruebas de capacidad físico-técnicas individuales.

Se seleccionarían un número de pruebas físicas que avalen la capacidad física individual del gimnasta teniendo en cuenta el rol (portor o ágil).

Estas pruebas darán una puntuación individual a cada gimnasta. Cada. gimnasta como máximo puede obtener 50 puntos. Serán aptos para seguir en el programa aquellas parejas o tríos en los que la media de los dos o tres componentes sea de 30 puntos o más.

Esta evaluación se llevarán a cabo en el mes de octubre, atendiendo a las siguientes fechas:

- 29 de octubre - Granada, ESTADIO DE LA JUVENTUD. 18:00 - 21:30.
- 30 de octubre - Alcalá de Guadaíra. GIMNASIO CLUB ALKALAT. 18:00 - 21:30.
- Se podrán organizar horarios de asistencia según la cantidad de asistentes.

La batería seleccionada para la evaluación de la Condición Física son pruebas escogidas específicamente por el comité técnico para la modalidad.

Fases del programa

PRUEBAS PARA AGILES

1. **MÁXIMO TIEMPO EN APOYOS – PIERNAS ENCIMA DE LA HORIZONTAL.** El gimnasta deberá subir al apoyo extendido invertido a unos apoyos de forma libre, y deberá aguantar el equilibrio con las piernas por encima de la horizontal. Tendrá dos oportunidades y se contará solamente la que consiga aguantar más tiempo.

TIEMPO	1" – 15"	16" – 30"	31" – 45 "	46" – 60"	Más de 60"
PUNTOS	2	4	6	8	10

2. **MÁXIMO NÚMERO DE STRADDLE PINO SEGUIDOS.** El gimnasta deberá realizar el máximo número de straddle pino seguidos en apoyos a juntar piernas en la vertical.

REPETICIONES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 y +
PUNTOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3. **CANTIDAD DE V EN ESPALDERA MÁXIMAS EN 20".** El gimnasta deberá realizar el máximo numero de V tocando con las puntas de las piernas la barra donde tiene las manos en 20". Las rodillas no podrán flexionarse mas de 15º.

REPETICIONES	1-3	4-6	7-9	10-12	13-15
PUNTOS	2	4	6	8	10

4. **MORTAL ATRÁS.** El gimnasta deberá realizar un mortal atrás y caer sobre los pies, sin tocar con otra parte del cuerpo el suelo.

CRITERIOS	NO HACE MORTAL	HACE MORTAL PARADO EN SUELO
PUNTOS	0	10

5. **FLEXIBILIDAD.**
   - El gimnasta deberá demostrar su flexibilidad, mostrando los spagats en los que es capar de abrir 180º o más con pies sobre tacos de 10 cm de alto.
   - La prueba de pliegue será de pie, y debe ser capaz de tocar con los dedos de las manos en el suelo durante 5" en suelo o sobre tacos de 10 cm de alto.
   - La prueba de hombro se realizará tumbado, frente en suelo, y deberá levantar una pica sobre una cantidad de tacos de 10 cm de alto y mantenerla 5".

ELEMENTOS	SPAGAT DERECHO	SPAGAT IZQUIERDO	SPAGAT FRONTAL	PLIEGUE	HOMBRO
SIN TACOS	0	0	0	0	0
SOBRE 2 TACOS	1	1	1	1	1
SOBRE 4 TACOS	2	2	2	2	2

PRUEBAS PARA BASES

1. **PRESS DE HOMBRO.** El gimnasta deberá ser capaz de mover el peso de su ágil mediante una barra y discos, usando piernas coordinadas con extensión de brazos, o solo brazos.

CRITERIOS	NO MIEVE PESO DEL AGIL	USA PIERNAS Y BRAZOS	USA SOLO BRAZOS
PUNTOS	0	5	10

2. **FLEXIÓN DE PIERNAS.** El gimnasta deberá hacer una flexión de piernas con la barra en agarrada en brazos extendidos, la cual deberá tener el peso de su ágil, y deberá flexionar mas de 90º como mínimo.

REPETICIONES	NO EJECUTA DE FORMA CORRECTA, NO PUEDE CON EL PESO MARCADO	EJECUTA CON EL PESO MARCADO CORRECTAMENTE
PUNTOS	0	10

3. **CANTIDAD DE V EN ESPALDERA MÁXIMAS EN 20".** El gimnasta deberá realizar el máximo numero de V tocando con las puntas de las piernas la barra donde tiene las manos en 20". Las rodillas no podrán flexionarse mas de 15º.

REPETICIONES	1-3	4-6	7-9	10-12	13-15
PUNTOS	2	4	6	8	10

4. **MORTAL ATRÁS.** El gimnasta deberá realizar un mortal atrás y caer sobre los pies, sin tocar con otra parte del cuerpo el suelo.

CRITERIOS	NO HACE MORTAL	HACE MORTAL PARADO EN SUELO
PUNTOS	0	10

5. **FLEXIBILIDAD.**
   - El gimnasta deberá demostrar su flexibilidad, mostrando los spagats en los que es capar de abrir 180º o más con pies sobre tacos de 10 cm de alto.
   - La prueba de pliegue será de pie, y debe ser capaz de tocar con los dedos de las manos en el suelo durante 5" en suelo o sobre tacos de 10 cm de alto.
   - La prueba de hombro se realizará tumbado, frente en suelo, y deberá levantar una pica sobre una cantidad de tacos de 10 cm de alto y mantenerla 5".

ELEMENTOS	SPAGAT DERECHO	SPAGAT IZQUIERDO	SPAGAT FRONTAL	PLIEGUE	HOMBRO
SIN TACOS	0	0	0	0	0
SOBRE 2 TACOS	1	1	1	1	1
SOBRE 4 TACOS	2	2	2	2	2

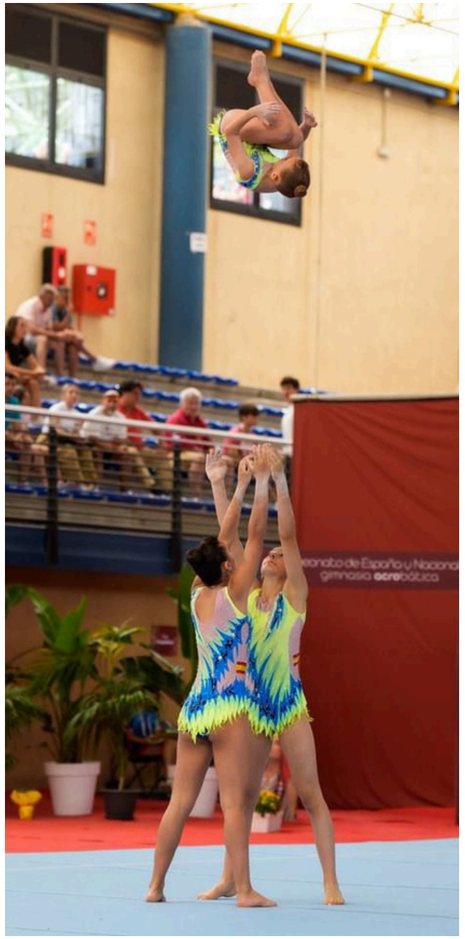
Fases del programa

Ejemplos de las pruebas de flexibilidad

Fases del programa

2. Pruebas técnicas de parejas y grupos. Dificultad de los equipos.

- Una vez realizadas las pruebas físicas, la siguiente fase será la realización de las pruebas técnicas, que también se realizará durante esta convocatoria de evaluaciones.
- El día de asistencia a las evaluaciones, se entregarán 2 tarifas de cada ejercicio (equilibrio y dinámico) a los técnicos responsables del programa, donde se detallen los elementos de dificultad que cada equipo es capaz de realizar, y durante la evaluación, los técnicos verificarán que cumplen la dificultad mínima establecida.
- Estas tarifas deberán cumplir con los requisitos especíales y restricciones generales según código FIG vigente.
- Se establecerá un ranking según la dificultad que se declare, que será aceptada o no por los técnicos responsables aspectos de fiabilidad, seguridad y estabilidad.



Fases del programa

2. Pruebas técnicas de parejas y grupos. Dificultad de los equipos.

- Para la evaluación de la dificultad los técnicos responsables observarán los elementos que se llevan a cabo con una correcta calidad de ejecución.
- En elementos de equilibrio se tendrá en cuenta si se realiza el elemento declarado y se mantiene correctamente durante 3" o por el contrario se esta errando continuamente porque el elemento no es estable y no esta ejecutado con control.
- En los elementos dinámicos se observará que las capturas y recepciones son controladas y no hay un fallo constante en la finalización del mismo. No se podrá usar trócola, si colchoneta de seguridad de 10cm máximo de grosor, para su recepción en ella. Si se podrá estar al lado vigilando en caso de que sea necesario, pero no se podrá tocar al deportista.
- Será posible pedir un segundo o tercer intento para clarificar todos los puntos anteriores.
- Habrá una tabla de baremo de dificultad, mediante la cual se bonificará el hacer más o menos puntuación.

Fases del programa

Requisitos técnicos por categorías

Pre-junior

GRUPOS

- Mínimo 45 puntos de DIFICULTAD en EQUILIBRIO.
- Mínimo 40 puntos de DIFICULTAD en DINAMICO.

PAREJAS

- 35 puntos de DIFICULTAD como mínimo en EQUILIBRIO.
- 30 puntos de DIFICULTAD como mínimo en DINAMICO.

Cumplir requisitos especiales.

Junior

GRUPOS

- Mínimo 60 puntos de DIFICULTAD en EQUILIBRIO.
- Mínimo 55 puntos de DIFICULTAD en DINAMICO.

PAREJAS

- 50 puntos de DIFICULTAD como mínimo en EQUILIBRIO.
- 45 puntos de DIFICULTAD como mínimo en DINAMICO

Cumplir requisitos especiales.

Senior

GRUPOS

- Mínimo 60 puntos de DIFICULTAD en EQUILIBRIO.
- Mínimo 55 puntos de DIFICULTAD en DINAMICO.

PAREJAS

- 50 puntos de DIFICULTAD como mínimo en EQUILIBRIO.
- 45 puntos de DIFICULTAD como mínimo en DINAMICO

Cumplir requisitos especiales.

**No se tendrán en cuenta los bonus de la normativa Nacional para el cálculo de la dificultad.

Fases del programa

2. Pruebas técnicas de parejas y grupos. Dificultad de los equipos.

PRE-JUNIOR			JUNIOR			SENIOR		
RANGO DE DIFICULTAD PAREJAS	RANGO DE DIFICULTAD GRUPOS	PUNTOS SEGÚN DIFICULTAD	RANGO DE DIFICULTAD PAREJAS	RANGO DE DIFICULTAD GRUPOS	PUNTOS SEGÚN DIFICULTAD	RANGO DE DIFICULTAD PAREJAS	RANGO DE DIFICULTAD GRUPOS	PUNTOS SEGÚN DIFICULTAD
30-40	40-50	2	40-50	50-60	2	40-50	50-60	2
41-50	51-60	4	51-60	61-70	4	51-60	61-70	4
51-60	61-70	6	61-70	71-80	6	61-70	71-80	6
61-70	71-80	8	71-80	81-90	8	71-80	81-90	8
71-80	81-90	10	81-90	91-100	10	81-90	91-100	10
81-90	91-100	12	91-100	101-110	12	91-100	101-110	12
91-100	101-110	14	101-110	111-120	14	101-110	111-120	14
101-110	111-120	16	111-120	121-130	16	111-120	121-130	16
111-120	121-130	18	121-130	131-140	18	121-130	131-140	18
MAS DE 120	MAS DE 130	20	MAS DE 130	MAS DE 140	20	MAS DE 130	MAS DE 140	20

Evaluaciones físicas, cineantropométricas y de composición corporal

Una vez dentro del programa, los gimnastas serán evaluados mediante unas pruebas físicas, cineantropométricas y de composición corporal, y se emitirá un informe individualizado para cada gimnasta.

Estas pruebas se realizarán una vez los equipos estén dentro del programa, en los primeros meses de entrenamiento, y se repetirán una vez más a final de la temporada para controlar la evolución del deportista.

Se recogerán datos para su registro y análisis, y observar la evolución dentro del programa.

Composición del programa

Pre-junior 12 – 18

Junior 13 – 19

Sénior 15 o +

- El programa estará compuesto por 12 equipos como máximo entre todas las categorías y pruebas.
- El ranking se establecerá inicialmente de los puntos obtenidos por cada equipo en las pruebas físicas individuales (media de las puntuaciones de todos los miembros de un equipo) y los puntos obtenidos en los controles técnicos.
- Para poder optar al programa se debe llegar a la dificultad mínima en la evaluación que realizarán los responsables.
- Los 12 primeros del ranking permanecerán en el programa, y habrá una lista con los equipos que no han entrado en orden de ranking, de modo que si algún equipo abandona el programa, se incorporará el siguiente en la lista por orden de ranking.
- El no presentarse a las actividades del programa supondrá el abandono del programa, salvo causa justificada estudiada por el equipo responsable.
- En el caso de que algún compañero se lesione, tendrá 3 meses máximo hasta poder volver a las actividades del programa, en caso contrario perderá su puesto en el ranking trasladándose a la ultima plaza.
- En caso de existir empate en el RANKING final, el desempate se realizará con la puntuación más alta en el apartado de dificultad.

Inscripción al programa

- Para formar parte del programa, los entrenadores andaluces podrán presentar a tantos equipos considere que cumplen con los requisitos para que puedan ser evaluados.

- Las inscripciones se realizarán a través de la plataforma FAG, en el apartado competiciones, aparecerá la concentración de tecnificación donde los técnicos podrán inscribir a los gimnastas.

- La inscripción a la concentración tendrá como plazo hasta el 24 de octubre. Quien no cumpla con estos plazos no podrá participar. Es fundamental cumplir con los requisitos mínimos en cada ejercicio y restricciones generales.

- Todos los gimnastas participantes deberán tener licencia federativa competitiva. Los técnicos, además, deberán tener titulación de técnico nivel 1, 2, 3 o técnico federativo de la modalidad.

Beneficios de pertenecer al programa

- Se realizará un seguimiento físico y técnico de los gimnastas que formen parte del programa.

- Estos gimnastas se podrán beneficiar de todas las actividades programadas para mejorar su rendimiento. Se realizarán a lo largo del año charlas, controles, entrenamientos con técnicos especialistas, para mejorar el nivel técnico de los gimnastas.

- Los gimnastas que formen parte del programa tendrán gastos pagados de alojamiento y desplazamiento a las actividades organizadas por el programa de tecnificación. (excepto la concentración de evaluación para el acceso). El alojamiento se proporcionará a los gimnastas siempre que se desplacen más de 100 km.

- Los gimnastas que entren en el programa en la temporada 2026-2027, tendrán una camiseta y pantalón de entrenamiento del programa de tecnificación FAG, y se les proporcionará una galleta que deberán colocar en la equipación de su club como distintivo de pertenencia al programa de tecnificación FAG.

Nuestro equipo

El equipo técnico que dirigirá el programa de tecnificación andaluz ha sido designado por la FAG y será el siguiente:

Nicolás Fresneda

Licenciado CAFD

Elena Lushnikov

Técnica Nivel 3

Pureza Leal del Ojo

Licenciada CAFD

Antonio Villalba

Licenciado CAFD