

**PRIMER CAMPEONATO DEPARTAMENTAL VIRTUAL DE  
GIMNASIA HUILA CRECE FLEXIBLE  
INDERHUILA - 2020**

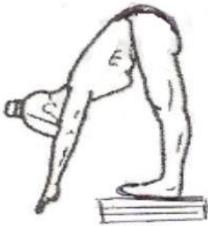
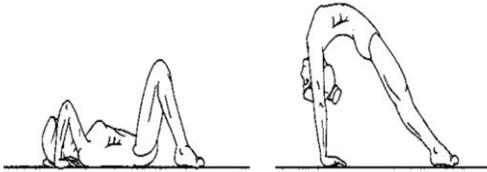
 <p align="center"><b>APOYAN:</b></p>   <p align="center"><b>INDERHUILA</b></p> 	<b>FECHA DEL CAMPEONATO</b>
	<b>25 de julio de 2020</b>
	<b>EQUIPO ORGANIZADOR</b>
	<b>COORDINADOR: FRANK GARCIA CARDOZO</b> <b>DIRECTOR: JORGE GARCIA QUIROGA</b> <b>COORDINADOR TECNICO DEL EVENTO:</b> <b>LIC. MILLER ROJAS VARGAS –PRESIDENTE CLUB DE GIMNASIA “FLY-GYM”, DT-GIMNASIA-HUILA.</b> <b>EQUIPO COLABORADOR</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gimar Fernando Forero Carvajal – Lic. En educación física y monitor de la <b>LIHUIGIM</b> – juez regional de gimnasia <b>GAM</b></li> <li>• Marlen Magally Forero Carvajal – estudiante de licenciatura en educación física – monitorea del club <b>Fly – Gym</b> – juez regional de gimnasia <b>GAF</b></li> <li>• Francly Helena Castiblanco Rojas – deportistas de gimnasia – juez regional de gimnasia <b>GAF</b></li> </ul>
	<b>OBJETIVO</b>
	<p>Generar espacios deportivos que promuevan el sano esparcimiento de las y los deportistas, para que conserven su motivación para continuar con los entrenamientos virtuales propuestos a partir de la contingencia mundial causada por el <b>COVID-19</b>.</p> <p>Evidenciando como fortaleza la virtualidad como espacio de dinamización de procesos como las competencias, se propone, conservando la seguridad física y biológica de las deportistas, los y las deportistas puedan realizar una rutina acorde a su nivel correspondiente a <b>CODIGO USAG</b>, para ser evaluadas y evaluados por jueces de amplio reconocimiento departamental.</p>
	<b>INFORMACION</b>
	<b>Celular:</b> 312-5366136 <b>WhatsApp:</b> 316-2367472 <b>Email:</b> <a href="mailto:libertadgimnasia@hotmail.com">libertadgimnasia@hotmail.com</a>
	<b>INSCRIPCIONES</b>
	<p><i>Las inscripciones son gratuitas, y se deben hacer a través de la página web del Inderhuila.</i></p> <p align="center"><b>¿FORMA DE INSCRIBIRSE?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grabar un video del o de la deportista realizando la rutina correspondiente, con los tiempos estipulados en el código técnico que se adjunta al final.</li> <li>2. Nombrar el archivo de la siguiente manera: <b>nombredelclub-nombrecompletodeladeportista-edadcumplidaelaño2020</b></li> <li>3. La inscripción debe hacerse a través del entrenador del club. (No se reciben inscripciones personales), quien debe enviar el</li> </ol>

# PRIMER CAMPEONATO DEPARTAMENTAL VIRTUAL DE GIMNASIA HUILA CRECE FLEXIBLE INDERHUILA - 2020

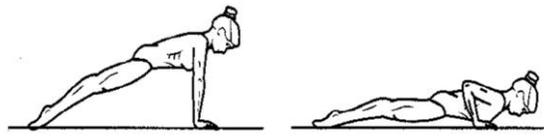
	<p>archivo del video, la respectiva autorización de utilización de los videos de los menores de edad en las redes sociales, esta debe ser firmada por los padres de familia de los deportistas, y una fotografía del rostro del o de la deportista debidamente renombrados a la página web del Inderhuila.</p> <p>4. Si el video no se encuentra correctamente remarcado, NO será tenido en cuenta para la participación.</p>
<p><b>AGRADECIMIENTOS A:</b></p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center; gap: 10px;"> </div>	<p><b>FECHA LIMITE DE INSCRIPCION</b></p>
	<p>Sábado 18 de julio de 2020 hasta las 11:59 pm</p>
	<p><b>CARACTERISTICAS DE LA GRABACION DEL VIDEO</b></p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El video debe grabarse al interior de la vivienda, en el garage de la casa, en el salón comunal del conjunto cerrado, o en un parque cercano, bajo la responsabilidad de un adulto responsable. Apoyamos las medidas de prevención y aislamiento por la contingencia <b>COVID 19</b>.</li> <li>2. El video debe respetar los tiempos de duración estipulados en el código técnico que se adjunta al final.</li> <li>3. El video no debe tener cortes y debe ser grabado en una sola sesión, sin edición ni efectos.</li> <li>4. Puede tener acompañamiento musical de manera opcional. (evaluado en ítem de creatividad)</li> <li>5. La grabación del video debe incluir todo el tiempo la toma del cuerpo completo del o de la gimnasta.</li> <li>6. El uso de calzado es opcional. Buscamos la seguridad y comodidad de las gimnastas que no tienen superficies blandas para la ejecución de los ejercicios.</li> <li>7. La toma del video debe realizarse con el celular de forma lateral/diagonal. Pues de forma frontal no es posible garantizar un juzgamiento justo y adecuado.</li> <li>8. La ejecución de la rutina puede realizarse en una sola línea/dirección, o varias, según las características del espacio de grabación.</li> <li>9. El video debe estar correctamente marcado, ejemplo: prenivel - Maria Juliana Torres Peña- 10años – Clubelcarmelo</li> </ol>
	<p><b>SISTEMA DE JUZGAMIENTO</b></p>
<p>El sistema de juzgamiento será definido por el comité de jueces teniendo en cuenta los siguientes ítems:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Presentación personal (20%)</li> <li>➤ Creatividad (20%)</li> <li>➤ Técnica de ejecución (40%)</li> <li>➤ Expresión corporal (15%)</li> <li>➤ Virtuosismo (5%)</li> </ul> <p>Las gimnastas serán evaluadas en la fecha y hora asignada de competencia. El juzgamiento se realizará en vivo y en línea, a través de la publicación en un perfil determinado en la plataforma Facebook, facilitando que tanto las participantes como el público en general puedan disfrutar una a una de las</p>	

# PRIMER CAMPEONATO DEPARTAMENTAL VIRTUAL DE GIMNASIA HUILA CRECE FLEXIBLE

## INDERHUILA - 2020

	<p>rutinas de las y los participantes e ir observando su puntuación casi de forma inmediata.</p> <p>Al finalizar la publicación de todos los videos correspondientes, de manera inmediata se publicará el pódium de los y las ganadoras.</p> <p>Las niñas y los niños que ocupen los primeros 3 lugares del pódium, recibirán de forma virtual su respectivo diploma de certificación y pódium del Campeonato.</p> <p>Cada video será evaluado en línea por un panel de mínimo 3 jueces regionales.</p>
     	<p><b>PRENIVEL COMPETENCIA PEQUEÑOS CAMPEONES</b></p> <p>En este grupo podrán competir todos los niños y niñas que no hayan tenido registro de competencias de carácter departamental, nacional, e internacional, no hay límite de edad, todos son campeones.</p> <p>Para cada elemento a presentar en la grabación el o la deportista deben realizar la respectiva presentación.</p> <p><b>1. <u>test de Wells</u></b>          Posición Inicial: Sobre un banco el (la) gimnasta desciende con brazos extendidos sin Flexionar las rodillas hasta bajar las manos más abajo que sus pies. Mantener esta posición por 2 segundos. Se medirá hasta el nivel inferior de la punta de los dedos.</p>  <p><b>2. <u>Split.</u></b>          Posición Inicial: Hincada en una pierna, con la pierna de adelante extendida al frente, cadera alineada. Deslizar la pierna de adelante hacia el frente, mientras se extiende la pierna de atrás para llegar a un Split con un ángulo de separación mínimo de 180°. Mantener la cadera alineada y los hombros alineados con ésta. Se debe hacer con pierna derecha al frente y luego con pierna izquierda. La nota final será el promedio de los Split. Se debe mantener 2 segundos.</p>  <p><b>3. <u>arco</u></b></p>  <p>Posición Inicial: Acostada dorsal en el piso, con las rodillas flexionadas y los pies planos en el piso separados al ancho de los hombros. Colocar las palmas de las manos en el colchón con la</p>

# PRIMER CAMPEONATO DEPARTAMENTAL VIRTUAL DE GIMNASIA HUILA CRECE FLEXIBLE INDERHUILA - 2020

  	<p>punta de los dedos debajo de los hombros, apuntando hacia los pies. Empujar contra el piso, extendiendo los brazos y piernas, mientras se arquea la espalda para llegar a la posición de ARCO con los brazos completamente extendidos y piernas juntas. Empujar los hombros hacia fuera más allá del nivel de las manos. Mantener 2.</p> <p><b>4. Fuerza de brazos:</b></p>  <p>Posición Inicial: Apoyo al frente con el cuerpo extendido. Flexionar los brazos (manteniendo los codos al lado de las costillas) hasta bajar el cuerpo a una distancia no mayor a 5 cm del piso. Extender los brazos para regresar a una posición de apoyo al frente con el cuerpo extendido. Repetir hasta un máximo de 10.</p> <p><b>5. Fuerza abdominal:</b></p>  <p>Posición Inicial: Con los brazos extendidos por encima de la cabeza elevar los hombros del piso a una posición curva de la espalda. Simultáneamente elevar los pies del piso con las piernas extendidas. La espalda y los hombros deben separarse del piso aproximadamente 15 (quince) centímetros. La parte baja de la espalda se mantiene en el piso todo el tiempo. Mantener esta posición por un máximo de 30 segundos.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>NIVEL 2 MASCULINO</b></p> <p><b>Duración: Hasta 50 segundos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación, marcar longe</li> <li>• Rodada al frente terminar piernas abiertas spagat</li> <li>• Salto a parada de manos (momentánea) rollo adelante</li> <li>• Paso largo ½ giro</li> <li>• Paso lanzamiento parada de manos (momentánea)</li> <li>• Rueda Lateral (Terminar con un pie 1 al lado de 2, educativo round off)</li> <li>• Presentación final</li> </ul> <p>-pueden incluir una para de manos a la rutina</p> <p style="text-align: center;"><b>NIVEL 4 FEMENINO</b></p> <p>Todas las deportistas competirán en este nivel sin distinción de edad.</p>

# PRIMER CAMPEONATO DEPARTAMENTAL VIRTUAL DE GIMNASIA HUILA CRECE FLEXIBLE INDERHUILA - 2020







**Duración:** de 30 a 60 segundos (los elementos que no estén dominados por la deportista se pueden omitir, los elementos se pueden hacer en el orden que estipule la gimnasta, la música debe ser clara y con buen sonido)

- 1 pose inicial nivel 4 USAG
- 2 Salto gimnásticos Split, Spagat y/o Jete
- 1 Inversión frontal a apertura de pies en Split
- 1 Rueda lateral a cierre de pierna (educ. rondada) termina en relevé
- 1 Giro en un pierna en pasé
- 1 Arco directo atrás a pasar con pierna levantada
- 1 Pose final LIBRE
  - ❖ Puede incluir un movimiento de libre dominio, que máximo tenga un valor C en el código de puntuación.



**FRANK GARCIA CARDOZO**

ARTICULADOR JUEGOS INTERCOLEGIADOS

**JORGE GARCIA QUIROGA**

DIRECTOR INDERHUILA