



## RESOLUCION N.º 030

(1 de Marzo de 2024)

Por medio de la cual se convoca al **“CAMPAMENTO COREOGRAFÍA VIGA Y SUELO, en la ciudad de Ibagué del 22 AL 25 de marzo del 2024”**

**EL COMITÉ EJECUTIVO DE LA FEDERACIÓN COLOMBIANA DE GIMNASIA**, en uso de sus atribuciones estatutarias y en especial las que le confiere la ley, y,

### CONSIDERANDO:

- a). Que uno de los objetivos de la FEDECOLGIM para este periodo es impulsar y desarrollar todas las modalidades de la Gimnasia.
- b). Que es deber del Comité Ejecutivo de la FEDECOLGIM, organizar, dirigir y controlar las manifestaciones deportivas Nacionales que se desarrollen en el País.

### RESUELVE:

**ARTICULO PRIMERO.** - Oficializar la realización del **CAMPAMENTO COREOGRAFÍA VIGA Y SUELO, en la ciudad de Ibagué del 22 AL 25 de marzo del 2024,**

Lugar: Coliseo de combate  
Ciudad: Ibagué  
Fecha: 22 al 25 de marzo de 2024

**ARTICULO SEGUNDO.** - Responsables del Curso:

FUNCION	NOMBRE	EMAIL
Vocal Federación	Carlos Parra	carlosparrajeg@gmail.com
Experto	Eduardo Prieto	Eduardoprieto10@gmail.com



### ARTÍCULO TERCERO. - Programación

Viernes 22 de Marzo	
9:00 - 9:15	Apertura y presentaciones
9:15 - 12:30	Entrenamiento artístico de Piso para W.A.G
12:30 - 14:00	Almuerzo
14:00 - 18:30	Entrenamiento artístico de viga W.A.G
Sábado 23 de Marzo	
9:00 - 12:30	Entrenamiento artístico de Piso para W.A.G
12:30 - 14:00	Almuerzo
14:00 - 18:30	Entrenamiento artístico de viga W.A.G
Domingo 24 de Marzo	
9:00 - 12:30	Entrenamiento artístico de Piso para W.A.G
12:30 - 14:00	Almuerzo
14:00 - 18:30	Entrenamiento artístico de viga W.A.G
Lunes 25 de Marzo	
9:00 - 12:30	Entrenamiento artístico de Piso para W.A.G
12:30 - 14:00	Almuerzo
14:00 - 18:30	Entrenamiento artístico de viga W.A.G

### ARTÍCULO CUARTO. - CONTENIDO

#### 1. Bases y parámetros de postura para una buena ejecución artística y su relación directa con el código de puntuación en gimnasia femenina (W.A.G)

- Evaluación y control postural cuello/cabeza: parámetros biomecánicos para una correcta ejecución.
- Hombros y escápulas: control segmentario y evaluación movilidad y estabilidad de la cintura escapular como base de proyección artística y su relación con la elongación axial de la columna cervical.
- Evaluación y elementos claves del manejo y control y de la columna vertebral como base del trabajo del tren superior:



movimientos anatómicos de la columna y se relación directa con los requerimientos de los diferentes códigos de puntuación en la gimnasia artística femenina (W.A.G)

**2. Claves para entrenar y mejorar la amplitud y elongación en los diferentes segmentos corporales durante la ejecución de rutinas de piso y viga: una mirada desde las bases de danza y su relación directa con el código de puntuación y sus deducciones más comunes.**

- Control segmentario corporal y sus puntos de evaluación positivos y negativos en la nota de ejecución: extremidades superiores e inferiores.
- articulación de la columna (ondas corporales) versus movimientos del hombro y miembros superiores (brazos)

**3. Trabajo de pies (footwork) claves para evaluar y mejorar la ejecución y sus deficiencias más comunes: evitando deducciones específicas de ejecución.**

- Evaluación de los rangos de movilidad funcional del tobillo, un punto de partida para una "**punta de pies**" eficiente en gimnasia artística.
- Evaluación y ejercicios de control de los movimientos de los dedos y su incidencia en la ejecución corporal ( flexión-extensión-abducción-adducción)
- Diagnóstico y revisión de INVERSIÓN Y EVERSIÓN durante la ejecución y las deducciones del código por mala alineación: herramientas de la danza para control de la articulación TIBIOPERONEA-ASTRAGALINA en saltos, giros, y elementos acrobáticos,



#### 4. Integración del parámetro de utilización diferentes planos y ejes en las rutinas

- Entendiendo los desplazamientos, cambios direccionales, control de SPOTS y las partes del cuerpo en la dinámica de los esquemas de entrenamiento y competencia.

#### 5. Saltos y giros gimnásticos:

- (**\*práctico**) Parámetros para evaluación y EFICIENCIA de posición del tronco, brazos, miembros inferiores y claridad de planos y ejes: una mirada al Ballet como base de ejecución adecuada establecidas en los códigos de puntuación de gimnasia artística.

#### 6. La música y su relación artística en los esquemas de piso:

- Micro-Taller de dos horas dentro del curso completo en donde se hace revisión global de los parámetros para uso eficiente de música según los códigos de puntuación y parámetros claves para selección, edición y concepción coreográfica de las rutinas de competencia. (este ítem es el de mayor valor dentro de las deducciones de esquemas de piso, potencialmente 0.60 por falta de claridad)

### ARTÍCULO QUINTO. - INSCRIPCIONES.

Las inscripciones se realizarán a través de la plataforma Google Forms

<https://forms.gle/EJX855KsHhAN7gzE6>

El formulario estará disponible hasta el día Viernes 15 de marzo de 2024, después de la fecha no se reciben inscripciones

- El valor de la inscripción no cubre tiquetes aéreos, transporte interno, hospedaje ni alimentación.



FEDERACIÓN  
COLOMBIANA  
DE GIMNASIA

NIT 860535259-7

- Cursillista que no adjunte el comprobante de pago no podrá participar del Curso.

## ARTICULO SEXTO. – COSTOS

El costo de inversión de la capacitación será de:

\$150.000 para entrenadores

\$ 130.000 para gimnastas

La consignación debe realizarse con los siguientes datos:

Banco: Bancolombia  
Tipo de Cuenta: **Cuenta Corriente**  
Número de Cuenta: 35800012682  
Nombre de la Cuenta: Federación Colombiana de Gimnasia  
Nit: 860535259-7


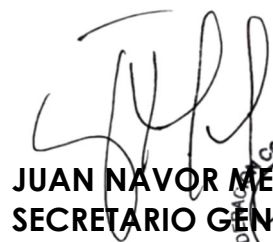
Si algún cursillista necesita facturación electrónica por favor enviar un correo a [facturacionfedecolgim@gmail.com](mailto:facturacionfedecolgim@gmail.com) junto con el Rut para realizar la factura electrónica.

La presente resolución rige a partir de la fecha de expedición.

## COMUNÍQUESE Y CUMPLASE



**SAMIR PORTILLO DIAZ**  
PRESIDENTE.



**JUAN NAVOR MEDINA**  
SECRETARIO GENERAL

+57 310 343 3090

fedecolg@hotmail.com  
www.fedecolgim.co

Transversal 21 bis #60-35  
Bogotá - Colombia