I.- Datos Generales

Código	Título
EC1431	Preparación de gimnastas de artística femenil en la categoría 2

Propósito del Estándar de Competencia

Servir como referente para la evaluación y certificación de las personas que se desempeñan preparando a gimnastas de artística femenil en la categoría 2, y que dentro de sus actividades se encuentra la programación de actividades en aparatos de salto, de barras, de viga de equilibrio, de manos libres; para posteriormente aplicar a las gimnastas los ejercicios de calentamiento, los de enseñanza para cada aparato, así como los relacionados con los estiramientos en la parte final de la sesión, procurando que en todo momento persista la amabilidad, la tolerancia, la responsabilidad y la limpieza.

Asimismo, puede ser referente para el desarrollo de programas de capacitación y de formación basados en el Estándar de Competencia (EC).

Este EC se refiere únicamente a funciones para cuya realización no se requiere por disposición legal la posesión de un título profesional. Por lo que para certificarse en este EC no deberá ser requisito poseer dicho documento académico.

Descripción general del Estándar de Competencia

El Estándar de Competencia describe los desempeños de un instructor que prepara a gimnastas de artística femenil en la categoría 2, para ello debe elaborar programas de actividades, preparar material deportivo para cada sesión, desarrollar el calentamiento, aplicar ejercicios de enseñanza, en cuatro aparatos: de salto, de barras, de viga de equilibrio y de manos libres, así como llevar a cabo la parte final de la sesión. Por último, emplear los conocimientos teóricos básicos y prácticos, así como las actitudes relevantes para realizar sus competencias laborales.

También se fundamenta en criterios rectores de legalidad, competitividad, libre acceso, respeto, trabajo digno y responsabilidad social.

Nivel en el Sistema Nacional de Competencias: Cuatro

Desempeña diversas actividades tanto programadas, poco rutinarias como impredecibles que suponen la aplicación de técnicas y principios básicos, recibe lineamientos generales de un superior, requiere emitir orientaciones generales e instrucciones específicas a personas y equipos de trabajo subordinados, es responsable de los resultados de las actividades de sus subordinados y del suyo propio.

Comité de Gestión por Competencias que lo desarrolló
Del Deporte

Fecha de aprobación por el Comité Técnico del CONOCER:	Fecha de publicación en el Diario Oficial de la Federación:
19 de noviembre de 2021	15 de diciembre de 2021
Periodo sugerido de revisión /actualización del EC:	**Tiempo de Vigencia del Certificado de competencia en este EC:**
4 años	4 años

Ocupaciones relacionadas con este EC de acuerdo con el Sistema Nacional de Clasificación de Ocupaciones (SINCO)

Grupo unitario
271 Auxiliares y técnicos en educación, instructores y capacitadores

Ocupaciones asociadas
2716 Instructores en educación física y deporte

Ocupaciones no contenidas en el Sistema Nacional de Clasificación de Ocupaciones y reconocidas en el Sector para este EC
Instructor de gimnasia

Clasificación según el sistema de Clasificación Industrial de América del Norte (SCIAN)

Sector:
61 Servicios educativos
Subsector:
611 Servicios educativos
Rama:
6116 Otros servicios educativos
Subrama:
61162 Escuelas de deporte
Clase:
611621 Escuelas de deporte del sector privado
611622 Escuelas de deporte del sector público

Una vez publicado en el Diario Oficial de la Federación, el presente EC se integrará en el Registro Nacional de Estándares de Competencia que opera el CONOCER a fin de facilitar su uso y consulta gratuita.

Organizaciones participantes en el desarrollo del Estándar de Competencia

- Unión Nacional de Entrenadores de Gimnasia, A.C. (UNEGimnasia).
- Asesoría pedagógica deportiva.

Aspectos relevantes de la evaluación

Detalles de la práctica:

- La evaluación de los desempeños podrá realizarse entregando 1 archivo de video con una duración de 60 a 80 minutos, los contenidos deberán especificarse en la sesión de entrenamiento previamente programada (la duración por cada aparato deberá ser de 15 minutos).
- La evaluación también podrá llevarse a cabo en el lugar de trabajo del candidato, en situaciones reales que permitan la observación de los criterios descritos en este EC.
- Para la evaluación de los desempeños se seleccionará una sesión del plan de actividades para su desarrollo.

Apoyos/Requerimientos:

Es necesario contar con lo siguiente:

- En condiciones de emergencia sanitaria por Covid-19 se podrán presentar los videos en un espacio de aproximadamente 4X4 metros y con los materiales e implementos descritos en la sesión de entrenamiento que presenten (sillas, bancos de distintas alturas, palos de escoba o bastones de suficiente diámetro y que no representen el peligro de romperse, colchones, marcadores o cintas que se puedan colocar en el piso, así como materiales cumplan los objetivos de la sesión, sin representar peligro a las gimnastas al ejecutar las indicaciones del instructor).
- Cantidad mínima de dos gimnastas por candidato (en emergencia sanitaria). En caso de no existir riesgos de contagio viral cada entrenador tendrá grupos, entre 5 y 8 gimnastas.
- En gimnasio deben contar con los materiales que proponen utilizar en las sesiones (área de colchones, viga alta, baja de piso o líneas señaladas en el piso, si es posibles espalderas, barras asimétricas, botador para salto, colchones de diferentes alturas 5, 10, 20, 40 centímetros y colchones de 40 centímetros de altura por 1 metro de ancho, colchones para aterrizaje de salto y área para carrera de 15 metros de largo).

Duración estimada de la evaluación

- 1 horas en gabinete y 3 horas en campo, totalizando 4 horas.

Referencias de Información

- Martínez, H. & Rodríguez, A. (2021). *Manual de salto. Curso de módulo 2 del programa de la FMG*. México: UNEGimnasia.
- Martínez, H. & Rodríguez, A. (2021). *Manual de barras asimétricas. Curso de módulo 2 del programa de la FMG*. México: UNEGimnasia.
- Martínez, H. & Rodríguez, A. (2021). *Manual de Viga de equilibrios. Curso de módulo 2 del programa de la FMG*. México: UNEGimnasia.
- Martínez, H. & Rodríguez, A. (2021). *Manual de manos libres. Curso de módulo 2 del programa de la FMG*. México: UNEGimnasia.
- Bahena, A. (2021). Manual de jueceo. *Curso de módulo 2 del programa de la FMG*. México: UNEGimnasia.

- Hernández, V. (2021). *Manual de danza. Curso de módulo 2 del programa de la FMG*. México: UNEGimnasia.
- Rodríguez, A. (2021). *Manual de biomecánica. Curso de módulo 2 del programa de la FMG*. México: UNEGimnasia.
- Rodríguez, A. (2021). *Manual de Capacidades condicionales. Curso de módulo 2 del programa de la FMG*. México: UNEGimnasia.
- Martínez, H. (2021). *Manual de Capacidades coordinativas. Curso de módulo 2 del programa de la FMG*. México: UNEGimnasia.
- Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares, vigente.

II.- Perfil del Estándar de Competencia

Estándar de Competencia
Preparación de gimnastas de artística femenil en la categoría 2

Elemento 1 de 5

Organizar actividades para gimnastas de artística femenil en la categoría 2

Elemento 2 de 5

Desarrollar actividades para gimnastas de artística femenil en el aparato de salto en la categoría 2

Elemento 3 de 5

Desarrollar actividades para gimnastas de artística femenil en el aparato de barras en la categoría 2

Elemento 4 de 5

Desarrollar actividades para gimnastas de artística femenil en el aparato de viga de equilibrio en la categoría 2

Elemento 5 de 5

Desarrollar actividades para gimnastas de artística femenil en el aparato de manos libres en la categoría 2

III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia

Referencia	Código	Título
1 de 5	E4368	Organizar actividades para gimnastas de artística femenil en la categoría 2

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. El plan de actividades para gimnastas de artística femenil en la categoría 2 elaborado:
- Contiene de tres a seis sesiones,
- Representa un mesociclo de preparación,
- Indica el nombre del instructor de gimnasia que lo elaboró,
- Indica el microciclo al cual pertenece cada sesión,
- Respeta en la secuencia de los ejercicios de cada sesión los principios didácticos de lo sencillo al complejo y del aumento progresivo de la carga,
- Desarrolla las sesiones en parte inicial, principal y final,
- Indica los objetivos técnicos que incluyen el contenido metodológico a enseñar por aparato y por sesión,
- Señala los objetivos físicos que incluyen la o las capacidades físicas a desarrollar de acuerdo con el contenido metodológico del aparato a trabajar y a la sesión,
- Señala los objetivos educativos que contienen las actitudes, los hábitos y los valores del juego limpio a desarrollar por sesión,
- Establece los ejercicios de calentamiento, congruentes con los objetivos y contenido metodológico en la parte inicial de cada sesión,
- Describe los ejercicios a emplear para trabajar el contenido metodológico por aparato en la parte principal de cada sesión,
- Detalla los ejercicios a utilizar para el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas correspondientes al contenido metodológico a trabajar en cada sesión,
- Respeta la secuencia de enseñanza de cada aparato iniciando con salto, barras, viga de equilibrio y concluye con manos libres,
- Describe los ejercicios de estiramientos y enfriamiento para la vuelta a la calma en la parte final de cada sesión,
- Indica el material deportivo a utilizar para el desarrollo de cada sesión,
- Desglosa los tiempos de cada actividad de las sesiones y son acordes con el objetivo a desarrollar, y
- Menciona los tiempos totales de cada sesión con una duración aproximada de 60 a 75 minutos.

2. El plan de acción de seguridad y emergencia elaborado:
- Contiene los números de emergencia local,
- Contiene los números telefónicos de las personas que son el contacto de emergencia de cada gimnasta,
- Contiene la ubicación de las instalaciones, rutas de acceso y de evacuación, y
- Contiene el Aviso de Privacidad, conforme a la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de Particulares.

3. El material deportivo a utilizar para el calentamiento, los ejercicios en el aparato de salto, barras, viga de equilibrio, manos libres y la vuelta a la calma:

- Se encuentran organizados de acuerdo con lo descrito en la sesión de actividades seleccionada, y
- Se encuentran desinfectados de acuerdo con el protocolo en vigor y funcionando.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Posiciones básicas de ballet para gimnasia artística femenil de la categoría 2.	Aplicación
2. Capacidades coordinativas: características y aplicaciones.	Comprensión
3. Anatomía funcional 2: principales huesos y articulaciones.	Conocimiento
4. Biomecánica 2 aplicada a la gimnasia: 1ª. Ley de Newton, principio de inercia; 2ª. Ley de Newton, principio de masa; y 3ª. Ley de Newton, principio acción y reacción.	Comprensión
5. Capacidades condicionantes: fuerza, flexo-elasticidad, velocidad y resistencia.	Aplicación
6. Fisiología del ejercicio: sistemas energéticos y adaptación a la carga.	Comprensión
7. Seguridad en la práctica de la gimnasia artística femenil: prevención de accidentes: tipos y tejidos, protocolo de acción en caso de lesiones frecuentes en la categoría 2, acciones a tomar en consideración, responsabilidad del entrenador y regreso a la actividad.	Aplicación
8. Metodología del entrenamiento: microciclo y principios didácticos del entrenamiento.	Aplicación

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

RESPUESTAS ANTE SITUACIONES EMERGENTES

Situación emergente

1. Una gimnasta sufre una lesión durante la sesión de actividades.

Respuestas esperadas

Conserva la calma, detiene la actividad, aleja a las personas de la lesionada, observa la gravedad de la lesión, en caso de lesiones leves las atiende y para lesiones graves canaliza a la lesionada con el servicio médico.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Responsabilidad:	La manera en que en todo momento se revisa que los aparatos y el material se encuentren en buen estado y desinfectados.
2. Orden:	La manera en que en todo momento establece y/o respeta las secuencias en los procedimientos para el desarrollo de las actividades con las gimnastas durante la sesión.

GLOSARIO

1. Aparato:	Apoyos utilizados para realizar los ejercicios fiscos que requiere la gimnasia artística femenil, son cuatro modalidades: aparato de salto, barras, viga de equilibrio y manos libres.
2. Capacidades condicionales:	Cualidad funcional y energética desarrollada como consecuencia de una acción motriz que se realiza de manera consciente. Estas capacidades, a su vez, condicionan el desarrollo de las acciones. La fuerza, la resistencia, la flexoelasticidad y la velocidad son capacidades condicionales.
3. Capacidad coordinativa:	Cualidades físicas que ejercen una labor fundamental en el aprendizaje motor, en la vida en general y en el alto rendimiento deportivo. Se vinculan a la disposición ordenada de las acciones para cumplir un objetivo. Son: orientación, equilibrio, ritmo, diferenciación, acoplamiento o sincronización, cambio y relajación.
4. Contenido metodológico de cada aparato:	Etapas de enseñanza de cada aparato y son: • Salto: carrera, salto previo al botador, salto en el botador, vuelo al apoyo en parado de manos, aterrizaje a caer en postura acostada dorsal extendida. • Barras: la entrada de balanceo y regreso, subida de estómago, 2 vuelos atrás continuos, vuelta atrás y salida de sub-balanceo. • Viga de equilibrio: entrada (salto al apoyo), parado de manos en split; relevé; salto vertical; arabesca; paso patada al frente y atrás; pies juntos en releve y ½ giro; salida inversión lateral. • Manos libres: Parada de manos, inversión lateral a unir pies, rodada atrás a posición de lagartija (push up), vela a sentada, sentada-arco atrás a pasar, passé, relevé, ½ giro, chassé adelante; paso a mecida de pierna (no en relevé), salto 8plit (60°); 8plit (60°).

	Se define como la capacidad que tienen los músculos de estirarse para adaptarse a un nuevo rango en la amplitud de los movimientos.
6. Lesión leve:	Daño causado por un accidente durante la sesión de gimnasia, pero esa lesión no pone en riesgo la vida de la participante.
7. Mesociclo:	Estructura de organización del entrenamiento, integrado por microciclos de distinto tipo. Un mesociclo suele estar compuesto de entre dos y seis semanas. Un mesociclo puede ser, en función de su objetivo: entrante, básico, desarrollador, de control, estabilizador, de competición y de restablecimiento (Ranzola, 1999).
8. Microciclo:	Estructura de organización del entrenamiento, integrado por sesiones de entrenamiento. Se caracteriza porque las relaciones entre volumen, intensidad y descanso cambian específicamente atendiendo a los objetivos del mesociclo al que pertenece.
9. Principios didácticos:	Son las regularidades esenciales que rigen la enseñar y el aprendizaje dirigiendo el desarrollo integral de la personalidad de las gimnastas, considerando sus estilos de aprendizaje, en medios propicios para su entrenamiento.
10. Sesión:	Clase, lección, microciclo o unidad de entrenamiento, siendo la forma o estructura básica de instrucción y educación del deportista para el desarrollo de su rendimiento deportivo. Compuesta de tres partes esenciales: Parte inicial, parte principal y parte final. Su planificación es uno de los aspectos al que se le debe conceder la mayor importancia para evitar la improvisación y no perder esfuerzos al no dar una correcta dirección a la consecución de los objetivos planteados.
11. Vuelta a la calma:	Ejercicios de baja intensidad utilizados para la recuperación de los organismos después de hacer una actividad física intensa.

Referencia	**Código**	**Título**
2 de 5	E4369	Desarrollar actividades para gimnastas de artística femenil en el aparato de salto en la categoría 2

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Inicia la sesión de actividades con las gimnastas:
- Dando la bienvenida,
- Explicando los objetivos a alcanzar,

- Exponiendo las reglas y la dinámica a emplear durante la sesión, e
- Indicando las acciones para la siguiente actividad.

2. Demuestra a las gimnastas la manera de realizar el calentamiento:
- Empleando los ejercicios descritos en el plan de actividades de la sesión seleccionada en la parte inicial,
- Corrigiendo física y verbalmente la postura corporal de las gimnastas durante su ejecución, y
- Ejecutándolo entre 5 a 8 minutos.

3. Explica a las gimnastas los ejercicios para ejecutar un contenido metodológico en el aparato de salto:
- Mostrando la mecánica de ejecución técnica de: carrera o salto previo al botador o salto en el botador o vuelo a parada de manos y/o aterrizaje al caer en postura acostada dorsal extendida,
- Utilizando los principios didácticos en la aplicación de los ejercicios de lo conocido a lo desconocido,
- Recurriendo a las actividades descritas en la parte principal contenidas en la sesión seleccionada,
- Adecuándolos a las fases sensibles de desarrollo de las gimnastas,
- Proporcionando ayuda y cuidados en la ejecución de la técnica cuando sea necesario,
- Corrigiendo física y verbalmente la postura corporal de las gimnastas durante su ejecución, y
- Efectuándolo entre 12 a 15 minutos.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Jueceo 2 en aparato de salto: generalidades, puntos de énfasis y deducciones por aparato.	Aplicación

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Amabilidad:	La manera en que en todo momento utiliza un vocabulario pertinente, evitando faltas de respeto o tonos agresivos hacia el grupo de gimnastas.
2. Tolerancia:	La menara en que en todo momento es consciente y respeta el nivel de avance y rendimiento de cada gimnasta, brindando de manera individual la motivación requerida.
3. Limpieza:	La manera en que en todo momento se presenta limpio y aseado en su persona y revisa que las gimnastas se presenten con la indumentaria adecuada y pulcra para las actividades.

GLOSARIO

1. Aparato de salto:	Una de las cuatro disciplinas o aparatos que conforman el circuito de competencia en Gimnasia Artística Femenil. Comprende un carril de carrera, un botador, en específico

	en el nivel 2 hay mesa de apoyo del salto y/o colchones de aterrizaje de al menos 40 centímetros de altura.
2. Fase sensible:	Período del desarrollo cronológico y/o genético donde los seres humanos reaccionan adecuadamente en otros períodos ante determinados estímulos externos, dando lugar a los correspondientes efectos. Periodo en donde se da una entrenabilidad favorable del inicio para el desarrollo de una capacidad motora.
3. Jueceo:	Condición de juez deportivo.

Referencia	**Código**	**Título**
3 de 5	E4370	Desarrollar actividades para gimnastas de artística femenil en el aparato de barras en la categoría 2

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Explica a las gimnastas los ejercicios para ejecutar un contenido metodológico en el aparato de barras:

- Mostrando la mecánica de ejecución técnica de: la entrada de balanceo y regreso, subida de estómago, 2 vuelos atrás continuos, vuelta atrás y salida de sub-balanceo,
- Utilizando el principio didáctico en la aplicación de los ejercicios de lo conocido a lo desconocido,
- Empleando las actividades descritas en la parte principal contenidas en la sesión seleccionada,
- Adecuándolos a las fases sensibles de desarrollo de las gimnastas,
- Proporcionando ayudas y cuidados en la ejecución de la técnica cuando sea necesario,
- Corrigiendo física y verbalmente la postura corporal de las gimnastas durante su ejecución, y
- Efectuándolo entre 12 a 15 minutos.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Jueceo 2 en aparato de barras: generalidades, puntos de énfasis, y deducciones correspondientes.	Aplicación

GLOSARIO

1. Aparato de barras:	Una de las cuatro disciplinas o aparatos que conforman el circuito de competencia en Gimnasia Artística Femenil. En el nivel 2 comprende una barra y colchones de inicio y de aterrizaje. Para la entrada se puede utilizar botador o colchones de 10 centímetros de altura.
2. Contenidos metodológicos de aparato de barras:	Etapas de enseñanza del aparato de barras, las cuales son: la entrada de balanceo y regreso, subida de estómago, 2 vuelos atrás continuos, vuelta atrás y salida de sub-balanceo.

Referencia	Código	Título
4 de 5	E4371	Desarrollar actividades para gimnastas de artística femenil en el aparato de viga de equilibrio en la categoría 2

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Explica a las gimnastas los ejercicios para ejecutar un contenido metodológico en el aparato de viga de equilibrio:

- Mostrando la mecánica de ejecución técnica de: entrada (salto al apoyo), parado de manos en split; relevé; salto vertical; arabesca; paso patada al frente y atrás; pies juntos en releve y ½ giro; salida inversión lateral,
- Utilizando el principio didáctico en la aplicación de los ejercicios de lo conocido a lo desconocido,
- Empleando las actividades descritas en la parte principal contenidas en la sesión seleccionada,
- Adecuándolos a las fases sensibles de desarrollo de las gimnastas,
- Proporcionando ayuda y cuidados en la ejecución de la técnica cuando sea necesario,
- Corrigiendo física y verbalmente la postura corporal de las gimnastas durante su ejecución, y
- Efectuándolo entre 12 a 15 minutos.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Jueceo 2 en aparato de viga de equilibrio: generalidades, puntos de énfasis, y deducciones correspondientes.	Aplicación

GLOSARIO

1. Aparato de viga de equilibrio:	Una de las cuatro disciplinas o aparatos que conforman el circuito de competencia en Gimnasia Artística Femenil. Este aparato consiste en una viga acolchonada de 5 metros de largo por 10 centímetros de ancho, se encuentra soportada por dos bases metálicas que permiten graduación de diferentes alturas en el caso de nivel 1 con alturas variables de 80 a 110 centímetros de acuerdo con la edad y talla de las gimnastas.
2. Arabesca:	Posición del cuerpo en el que una persona se para sobre una pierna que es el soporte, mientras que la otra es levantada y estirada hacia atrás.
3. Contenidos metodológicos de viga de equilibrio:	Etapas de enseñanza del aparato de viga de equilibrio, las cuales son: entrada (salto al apoyo), parado de manos en

split; relevé; salto vertical; arabesca; paso patada al frente y atrás; pies juntos en releve y ½ giro; salida inversión lateral.

4. Releve: Es una de las posiciones en el ballet, donde la persona debe subir los talones y levantarse con las puntas de los pies, es decir mantenerse levantado solo con los dedos en el suelo.

Referencia	Código	Título
5 de 5	E4372	Desarrollar actividades para gimnastas de artística femenil en el aparato de manos libres en la categoría 2

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Explica a las gimnastas los ejercicios para ejecutar un contenido metodológico en el aparato de manos libres:
- Mostrando la mecánica de ejecución técnica de: parada de manos, inversión lateral a unir pies, rodada atrás a posición de lagartija (push up), vela a sentada, sentada-arco atrás a pasar, passé, relevé, ½ giro, chassé adelante; paso a mecida de pierna (no en relevé), salto split (60°); split (60°),
- Utilizando el principio pedagógico en la aplicación de los ejercicios de lo conocido a lo desconocido,
- Empleando las actividades descritas en la parte principal contenidas en la sesión seleccionada,
- Adecuándolos a las fases sensibles de desarrollo de las gimnastas,
- Proporcionando ayudas y cuidados en la ejecución de la técnica cuando sea necesario,
- Corrigiendo física y verbalmente la postura corporal de las gimnastas durante su ejecución, y
- Efectuándolo entre 12 a 15 minutos.

2. Realiza el cierre de la sesión de actividades con las gimnastas:
- Empleando ejercicios de estiramientos y respiración descrito en el programa de actividades de la sesión en la parte final,
- Corrigiendo física y verbalmente la postura corporal de las gimnastas durante su ejecución,
- Brindando retroalimentación grupal sobre los avances logrados y las áreas de mejora continua en la ejecución de los contenidos metodológicos en los 4 aparatos,
- Despidiendo a las gimnastas,
- Acomodando el material deportivo para su resguardo, y
- Ejecutando de 3 a 5 minutos.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Jueceo 2 en aparato de manos libres: generalidades, puntos de énfasis, y deducciones correspondientes.	Aplicación

GLOSARIO

1.	Aparato de manos libres:	Una de las cuatro disciplinas o aparatos que conforman el circuito de competencia en Gimnasia Artística Femenil. Comprende un área o línea unida de colchones donde se ejecuta la rutina, con una extensión de 10 a 12 metros y una anchura aproximada de 2 metros.
2.	Contenidos metodológicos de manos libres:	Etapas de enseñanza del aparato de manos libres, las cuales son: Parada de manos, inversión lateral a unir pies, rodada atrás a posición de lagartija (push up), passé, relevé ½ giro, chassé, salto split (60°), parada de manos, vela a sentada, sentada-arco atrás a pasar y pose final.