



PROGRAMA

Little

Stars

2-6 años

BY

El Salt 

GYMNASTICS

EDICIÓN 2024

Introducción al Programa Oficial de ADDA

¡Bienvenidos al programa competitivo oficial de la Asociación ADDA para atletas de 2 a 6 años! Aquí, el talento encuentra su camino desde las primeras etapas de desarrollo hasta el podio de la excelencia atlética. En nuestra incansable búsqueda por cultivar campeonas desde una edad temprana, nos enorgullece presentar Little Stars, un programa especialmente diseñado por el equipo de El Salto Gym.

Little Stars ha sido concebido con el propósito de brindar una base sólida a nuestras atletas infantiles, preparándolas para dar el salto hacia los programas competitivos oficiales XCEL y USAG. Desde los 2 hasta los 6 años de edad, estas jóvenes promesas se sumergen en un ambiente de aprendizaje adaptado a su edad, donde la construcción de habilidades y el ritmo del progreso se entrelazan para prepararlas de manera óptima para los desafíos venideros.

Nuestro objetivo es claro: nutrir el potencial de cada una de nuestras atletas más jóvenes, proporcionándoles las herramientas necesarias para competir en los niveles básicos de nuestros programas oficiales. A través de una combinación de dedicación, enseñanza especializada y un ambiente de apoyo, estamos comprometidos a allanar el camino hacia el éxito deportivo de nuestras futuras estrellas.

En las próximas páginas, encontrarás el programa de desarrollo para cada aparato, organizado por edades. Será un orgullo poder compartir contigo en las competencias avaladas por ADDA, donde las más pequeñas podrán brillar.

Agradecemos al equipo de El Salto Gymnastics por su experiencia en la creación del programa. El programa seguirá siendo adaptado a las necesidades de los entrenadores y las atletas, asegurando así un continuo crecimiento y éxito en el deporte.

C 2 y 3 años

ircuito



Las gimnastas participarán en un circuito de habilidades detallado en este documento. La premiación se llevará a cabo basándose en la participación de las competidoras, sin asignar lugares específicos, en concordancia con las normas pedagógicas diseñadas para adaptarse a la edad y nivel de las atletas.

Coach: El objetivo del circuito es que las atletas, desde sus primeras etapas de formación, puedan realizarlo de manera autónoma, sin necesidad de apoyo directo del entrenador. Sin embargo, el entrenador estará presente para brindar apoyo y asistencia en caso de ser necesario. Cada estación del recorrido representa una oportunidad para que las gimnastas demuestren sus habilidades. Aunque no es obligatorio seguir un orden específico, se espera que cada competidora exhiba sus destrezas en todas las estaciones. Además, se les ofrecerá la opción de ejecutar tanto el ejercicio básico como el ejercicio de bonificación, lo que permite un desafío adicional y la oportunidad de destacar aún más en su desempeño.

Juez: El proceso de evaluación se realizará a través de apreciaciones detalladas en lugar del método tradicional de asignar notas numéricas. Se dará prioridad a la calidad de la presentación de cada rutina sobre la dificultad técnica. Cada juez recibirá un conjunto de 4 cartas de presentación, cada una con estrellas, que utilizarán para calificar y reconocer el desempeño de las gimnastas en el circuito. Este enfoque proporciona una evaluación más integral y alienta a las competidoras a enfocarse en la excelencia en lugar de simplemente acumular puntos.

			
Excelente	Muy Bien	Bien	A mejorar

En el cuadrado de Piso se construye un recorrido con los siguientes elementos:



Básico: Vuelta adelante con plan inclinado.

Bonificación: Vuelta adelante en forma original.



Básico: Rueda con apoyo de un bloque o colchoneta pequeña. La atleta, apoyada con las manos, pasa las piernas alrededor del bloque. Se pueden indicar los pasos con flechas, antes y después del bloque.

Bonificación: Rueda de forma original, sin bloque.



Básico: Posición de L en parada de manos con piernas dobladas, utilizando un bloque.

Bonificación: Posición de L en parada de manos con piernas extendidas en el bloque.



Básico: En una barra, posición colgada, levantar las piernas en posición de bolita.

Bonificación: En una barra, posición colgada, levantar las piernas extendidas en forma de L.



Básico: En una barra, hacer un "Monito".

Bonificación: En una barra, inclinación de 45°, realizar un pull-up y mantener durante 3 segundos.



Básico: Sprint de 10 metros.



Básico: Línea de 6 círculos, saltos dinámicos con manos en cadera, de una círculo a otro, mostrando una posición específica de aterrizaje en el último salto.

4 a 6 años



Para las atletas de 4 a 6 años, cada una realizará una serie de elementos en los distintos aparatos, en lugar de seguir rutinas fijas. Se enfatiza en la sucesión de elementos, con el objetivo de que las atletas presenten los ejercicios con la mejor ejecución posible. Cada año de edad se adapta la rutina en consonancia con los principios de la gimnasia y el desarrollo infantil, asegurando así un enfoque adecuado a las capacidades y habilidades de cada niña.

Coach: El objetivo primordial es promover la independencia de las atletas, permitiéndoles realizar los elementos por sí mismas sin asistencia externa. Durante la presentación en cada aparato, el entrenador no intervendrá directamente y las gimnastas deberán ejecutar cada elemento de manera individual. El coach tendrá la libertad de elegir entre el nivel básico o la bonificación para cada estación, sin embargo, se les insta a que las atletas demuestren sus mejores habilidades sin ayuda adicional. Es importante destacar que no se permite ninguna forma de ayuda externa durante la ejecución de los elementos y que esa será penalizada, según el código de USAG.

Juez: En este evento, el proceso de evaluación implicará la consideración detallada de cada presentación, teniendo en cuenta tanto la ejecución técnica como la calidad de la misma. Aunque se mantendrá una base de puntuación de 10, los jueces podrán realizar deducciones según el código USAG en caso de detectar errores o ejecuciones deficientes. Además, al final de la rutina, se otorgarán bonificaciones que añadirán un valor adicional de 0.2 a la puntuación final.

Por ejemplo, si una niña ejecuta un ejercicio en el piso con bonificación y sus deducciones totales suman 0.5, su nota final sería de 9.5. No obstante, al haber optado por la bonificación, su puntuación final se ajustará a 9.7. Esto refleja el reconocimiento del esfuerzo adicional y la excelencia demostrada al ejecutar la bonificación con éxito.

4 años



Equipo: Un bloque de 40 cm, un trampolín pequeño y un colchón de al menos 20 cm para el aterrizaje.

La atleta realiza la corrida, y luego se coloca en el bloque para la segunda parte.

1. Sprint de 10 m.
2. La atleta salta del bloque al trampolín, realizando un salto extendido antes de aterrizar.

Juez: La técnica de la corrida será tomada en cuenta en la nota final y las deducciones.



Equipo: Barra. Se trabajará tanto en la barra baja como en la alta. Se recomienda una barra adaptada para niños, y también se pueden disponer barras a diferentes alturas. No habrá penalización por la altura de la barra. Todas las posiciones deben mantenerse durante 3 segundos.

1. Apoyo en posición de gatito.
2. Posición colgada con los pies a 45°, manteniendo la plancha y realizando 2 pull-ups.
3. Transición a una posición de vela, permitiéndose que los hombros toquen el colchón.
4. Posición de bolita en posición colgada.
BONIFICACIÓN: Mantener una posición de L extendida (0.2).



Equipo: Viga baja, un colchón pequeño para la salida

1. Subir a la viga de la manera que la atleta prefiera (sin deducciones).
2. Bajar en posición de gatito en rodillas y mantener (3 segundos).
3. Subir nuevamente. (sin deducciones).
4. Realizar una parada en los dos pies planos con un movimiento de brazos siguiendo el siguiente patrón:
 - a. Brazos abajo durante 3 segundos
 - b. Luego brazos a la altura de los hombros durante 3 segundos
 - c. Seguido por brazos arriba durante 3 segundos
 - d. Nuevamente brazos a la altura de los hombros durante 3 segundos
 - e. Finalmente, brazos abajo durante 3 segundos.
5. Brazos en la cadera. Realizar 3 pasos en pié plano, hacia adelante y 3 pasos hacia atrás.

Bonificación: pasos en relevé 0.2
6. Avanzar hacia el final de la viga y realizar un salto extendido al bajar.

Juez: En esta evaluación se sigue una línea de elementos donde los elementos intermedios no serán considerados en las deducciones. Es decir, las deducciones se aplicarán únicamente a los elementos específicos establecidos en la rutina, sin tener en cuenta los movimientos entre ellos.



Equipo: una línea de Piso

1. Con un plan inclinado vuelta adelante
Bonificación: Sin plan inclinado, en forma original 0.2
Con un plan inclinado vuelta atrás (brazos libres)
Bonificación: Sin plan inclinado, en forma original 0.2
2. Rueda con apoyo de un bloque o colchoneta pequeña. La atleta, apoyada con las manos, pasa las piernas alrededor del bloque. Se pueden indicar los pasos con flechas, antes y después del bloque.
Bonificación: Rueda de forma original, sin bloque. 0.2
3. Posición de L en parada de manos con piernas extendidas en el bloque.
Mostrar la posición en gatito durante 3 segundos, luego levantar una pierna y mantener la posición durante 3 segundos.
4. Coreografía: (igual que el inicio del USAG 1)
 - a. Brazos al cuerpo, posición I.
 - b. Brazos a la altura de los hombros.
 - c. Brazos con manos abiertas frente a los ojos, brazos doblados, codos por fuera, inversión del cuerpo en posición C+.
 - d. Abrir brazos a la altura de los hombros.Todo se realiza en un movimiento dinámico.
5. Salto Extendido, con aterrizaje controlado.

Juez: En esta evaluación se sigue una línea de elementos donde los elementos intermedios no serán considerados en las deducciones. Es decir, las deducciones se aplicarán únicamente a los elementos específicos establecidos en la rutina, sin tener en cuenta los movimientos entre ellos.

5 años



Equipo: Un bloque de 40 cm, un trampolín pequeño y un colchón de al menos 20 cm para el aterrizaje.

La atleta realiza la corrida, y luego se coloca en el bloque para la segunda parte.

1. Sprint de 10 m.
2. La atleta salta del bloque al trampolín, realizando un salto extendido antes de aterrizar.
3. Desde la posición de aterrizaje, la atleta regresa a una posición inicial.
4. Realiza una vuelta adelante agrupada para detenerse.

Juez: La técnica de la corrida será tomada en cuenta en la nota y las deducciones.



Equipo: Barra. Se trabajará tanto en la barra baja como en la alta. Se recomienda una barra adaptada para niños, y también se pueden disponer barras a diferentes alturas. No habrá penalización por la altura de la barra. Todas las posiciones deben mantenerse durante 3 segundos.

En barra baja:

1. Apoyo en posición de gatito.
2. 3 mini Despegue (balanceos)
3. Vuelta adelante, mostrando posición de Vela a llegar en los pies.

En barra alta:

1. Posición colgada en I, mantener.
2. Subir las piernas en posición de bolita.
3. BONIFICACIÓN: Mantener una posición de L extendida (0.2).

4. BONIFICACIÓN: Subir las caderas a la barra y mantener la posición de Vela (0.2).
5. Posición colgada.
6. Realizar 1 pull up y mantener durante 3 segundos.
7. Posición colgada en I.
8. Caer y detenerse.



Equipo: Viga Media, un colchón pequeño para la salida

1. Subir a la viga de la manera que la atleta prefiera (sin deducciones)
2. Bajar en posición de plancha, con piernas extendidas y mantener durante 3 segundos
3. Subir nuevamente (sin deducciones).
4. Realizar una parada en los dos pies planos con un movimiento de brazos siguiendo el siguiente patrón:
 - a. Brazos abajo durante 3 segundos.
 - b. Luego brazos a la altura de los hombros durante 3 segundos.
 - c. Seguido por brazos arriba durante 3 segundos.
 - d. Nuevamente brazos a la altura de los hombros durante 3 segundos.
 - e. Finalmente, brazos abajo durante 3 segundos.
5. Colocar los brazos en la cadera. Realizar 3 relevés en el lugar.
6. En el último relevé, quedarse en la posición y hacer un cuarto de giro.
7. Realizar 2 pasos hacia el lado izquierdo y 2 pasos hacia el lado derecho. Los brazos siempre en la cadera.
8. Terminar con los pies juntos y saltar con un salto extendido, para salir

Juez: En esta evaluación se requiere juzgar la rutina completa, como escrita.



Equipo: una línea de Piso

1. Vuelta adelante.
2. Vela.
3. Salto Extendido.
4. Coreografía: (igual que el inicio del USAG 1)
 - a. Brazos al cuerpo, posición I.
 - b. Brazos a la altura de los hombros.
 - c. Brazos con manos abiertas frente a los ojos, brazos doblados, codos por fuera, inversión del cuerpo en posición C+.
 - d. Abrir brazos a la altura de los hombros.Todo se realiza en un movimiento dinámico.
5. Realizar un cuarto de giro.
6. En posición de piernas abiertas, brazos a altura de hombros, balanceo 3 veces, a una rueda lateral.
7. Posición de L en parada de manos con piernas extendidas en el bloque. Mostrar la posición en gatito durante 3 segundos, luego levantar una pierna y mantener la posición durante 3 segundos. Seguir a la posición de parada de manos y caer acostado.

Bonificación: Parada de mano libre a caer acostada.
8. Salto Extendido, con aterrizaje controlado.

Juez: En esta evaluación se sigue una línea de elementos donde los elementos intermedios no serán considerados en las deducciones. Es decir, las deducciones se aplicarán únicamente a los elementos específicos establecidos en la rutina, sin tener en cuenta los movimientos entre ellos.

6 años



Equipo: Un bloque de 40 cm, un trampolín pequeño y un colchón de al menos 20 cm para el aterrizaje.

La atleta realiza la corrida, y luego se coloca en el bloque para la segunda parte.

5. Sprint de 10 m.
6. La atleta salta del bloque al trampolín, realizando un salto extendido antes de aterrizar.
7. Desde la posición de aterrizaje, la atleta regresa a una posición inicial.
8. Realiza una parada de mano al caer acostada.

Juez: La técnica de la corrida será tomada en cuenta en la nota y las deducciones.



Equipo: Barra. Se trabajará tanto en la barra baja como en la alta. Se recomienda una barra adaptada para niños, y también se pueden disponer barras a diferentes alturas. No habrá penalización por la altura de la barra. Todas las posiciones deben mantenerse durante 3 segundos.

En barra baja:

1. Apoyo en posición de gatito.
2. 3 mini Despegue (balanceos)
3. Despegue a salir

En barra alta:

1. Posición colgada en I, mantener.
2. Mantener una posición de L extendida
3. BONIFICACIÓN: Subir las caderas a la barra y mantener la posición de Vela (0.2).
4. Posición colgada.
5. Realizar 1 pull up y mantener durante 3 segundos.
6. BONIFICACIÓN: Envoltura (0.2) y bajar por adelante
7. Posición colgada en I.
8. Caer y detenerse.



Equipo: Viga Media, un colchón pequeño para la salida

1. Subir a la viga de la manera que la atleta prefiera (sin deducciones)
2. Bajar en posición de plancha, con piernas extendidas y mantener durante 3 segundos, levantar una pierna, regreso a plancha, y levantar la segunda pierna.
3. Subir nuevamente (sin deducciones).
4. Realizar una parada en los dos pies planos con un movimiento de brazos siguiendo el siguiente patrón:
 - a. Brazos abajo durante 3 segundos.
 - b. Luego brazos a la altura de los hombros durante 3 segundos.
 - c. Seguido por brazos arriba durante 3 segundos.
 - d. Nuevamente brazos a la altura de los hombros durante 3 segundos.
 - e. Finalmente, brazos abajo durante 3 segundos.
5. Colocar los brazos en la cadera. Realizar 3 relevés en el lugar.
6. En el último relevé, quedarse en la posición y hacer un cuarto de giro.
7. Realizar 2 pasos hacia el lado izquierdo y 2 pasos hacia el lado derecho. Los brazos siempre en la cadera.
8. $\frac{1}{4}$ de Giro
9. Brazos cadera, 2 saltos extendidos seguidos.
10. Caminar hasta final de Viga, saltar con un salto extendido o squat, para salir

Juez: En esta evaluación se requiere juzgar la rutina completa, como escrita.



Equipo: una línea de Piso

9. Vuelta adelante.
10. Vela.
BONIFICACIÓN: Vuelta atrás a plancha, con brazos extendidos.
11. Salto Extendido.
12. Coreografía: (igual que el inicio del USAG 1)
 - a. Brazos al cuerpo, posición I.
 - b. Brazos a la altura de los hombros.
 - c. Brazos con manos abiertas frente a los ojos, brazos doblados, codos por fuera, inversión del cuerpo en posición C+.
 - d. Abrir brazos a la altura de los hombros.Todo se realiza en un movimiento dinámico.
13. Realizar un cuarto de giro.
14. En posición de piernas abiertas, brazos a altura de hombros, balanceo 3 veces, a una rueda lateral.
15. Parada de mano libre a caer acostada.
16. 3 pasos de carrera y salto extendido con aterrizaje controlado.

Juez: En esta evaluación se sigue una línea de elementos donde los elementos intermedios no serán considerados en las deducciones. Es decir, las deducciones se aplicarán únicamente a los elementos específicos establecidos en la rutina, sin tener en cuenta los movimientos entre ellos.