

RESUMEN EJECUTIVO

La gimnasia en nuestra sociedad ecuatoriana no tiene el realce que en muchos de los países significa, donde la importancia de esta disciplina marca la identidad de la nación y son verdaderos semilleros de grandes talentos deportivos con logros olímpicos y mundiales por innumerables ocasiones, este trabajo quiere dejar un precedente de la actitud de muchos especialistas que buscamos poner en alto el nombre de esta hermosa disciplina deportiva.

La razón de la aplicación de una serie de ejercicios estructurados de forma sistemática que marcan los lineamientos metodológicos en la cama elástica, disciplina estrictamente acrobática y que los practicantes de la misma son quienes se estimulan por la dinámica misma de los movimientos complejos y a la vez provocan un alto grado de desarrollo en las capacidades físicas y coordinativas.

La cama elástica no simplemente es un instrumento más del grupo de aparatos de la gimnasia, es un medio facilitador con características propias de uso y riqueza técnica.

Los integrantes del Club "LE TRAMP" quienes cuentan con los registros legales de club formador de gimnastas, quienes fueron estudiadas en sus habilidades gimnásticas básicas inicialmente para ser sometidas a la variabilidad de ejercicios y sistematización de la enseñanza para el mejoramiento de las habilidades gimnásticas básicas demostrando el efecto positivo, comprobando la hipótesis de trabajo.

Palabras Claves: *gimnasia, trampolín, cama elástica, habilidad, acrobacia*