

2° COPA ARGENTINA DE MARCHA NÓRDICA

Modalidad Técnica, Junio – Julio 2024

RUBRICA DE EVALUACIÓN – Copa Técnica Argentina de Marcha Nórdica

PUNTAJE

- Se asignará de forma individual en cada ítem/criterio un puntaje de 1 a 4 dependiendo del siguiente detalle con su descripción adjunta:

4 puntos: Ejecución óptima del movimiento – Excelente ejecución del movimiento o criterio evaluado.

3 puntos: Ejecución mejorada del movimiento – Buen desempeño en la ejecución del movimiento o criterio evaluado.

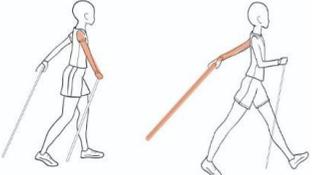
2 puntos: Ejecución aceptable del movimiento – Desempeño aceptable en la ejecución del movimiento o criterio evaluado. Debe mejorar.

1 punto: Ejecución con ciertas falencias. Debe trabajar para mejorar el desempeño en la ejecución del criterio evaluado.

***Nota:** se considerará tanto el cometimiento de una falta (su existencia) como la cantidad de veces que esta se produzca (su frecuencia) para determinar el puntaje correspondiente a cada criterio.*

NIVEL DE EJECUCIÓN	1. Desempeño incipiente y/o inicial	2. Desempeño en desarrollo y/o a mejorar	3. Desempeño maduro y/o consistente	4. Desempeño ejemplar y/o perfeccionado
<p>1. Postura cabeza - tronco</p>	<p>Camina con la cabeza inclinada la mayor parte del tiempo, con la mirada dirigida al suelo o demasiado alta.</p>  <p>Y/o</p> <p>Su tronco se inclina excesivamente hacia adelante o hacia atrás</p> 	<p>Ocasionalmente camina con su cabeza/mirada inclinada respecto de la línea óptima.</p> <p>Y/o</p> <p>Se evidencia inclinación en el tren superior no acorde a su velocidad de marcha</p>	<p>Camina con una correcta posición de la cabeza, mirada y tronco buena parte del tiempo de marcha, pero en alguna ocasión aislada dirige su mirada hacia abajo/arriba de la línea óptima.</p>	<p>Mantiene la cabeza alta, en buena posición y sin tensión, con la mirada horizontal y presenta un erguimiento natural en su postura acorde a la velocidad de marcha que sostiene durante todo el recorrido.</p>
	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos	4 Puntos

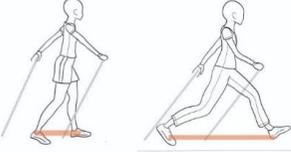
NIVEL DE EJECUCIÓN	1. Desempeño incipiente y/o inicial	2. Desempeño en desarrollo y/o a mejorar	3. Desempeño maduro y/o consistente	4. Desempeño ejemplar y/o perfeccionado
<p>2. Coordinación entre brazos y piernas</p>	<p>Realiza uno o más pasos tipo “robot”, llevando brazo y pierna del mismo lado hacia adelante y hacia atrás en el mismo momento.</p> 	<p>Ejecuta pasos inadecuados/descoordinados respecto del movimiento de brazos</p>  <p>Y/o</p> <p>Con frecuencia se observa apoyo/clavado del bastón a destiempo del talón correspondiente.</p> 	<p>Coordina de forma adecuada brazos y piernas, aunque en alguna ocasión aislada el bastón toma contacto con el suelo apenas después de haber apoyado el talón.</p>	<p>Ejecuta durante todo el recorrido el movimiento natural cruzado y coordinado entre brazos y piernas. La toma de contacto de los talones con el suelo sucede inmediatamente después del apoyo de los bastones o de manera simultánea</p>
	<p>1 Punto</p>	<p>2 Puntos</p>	<p>3 Puntos</p>	<p>4 Puntos</p>

NIVEL DE EJECUCIÓN	1. Desempeño incipiente y/o inicial	2. Desempeño en desarrollo y/o a mejorar	3. Desempeño maduro y/o consistente	4. Desempeño ejemplar y/o perfeccionado
<p>3. MOVIMIENTOS DE BRAZOS (vista desde plano sagital)</p>	<p>El movimiento de uno o ambos brazos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Se muestra muy escaso o es nulo.  <p>Y/o</p> <ul style="list-style-type: none"> Es ejecutado desde los codos, con excesiva flexión.  <p>Y/o</p> <ul style="list-style-type: none"> Se evidencia demasiado rígido, sin flexionar los codos con la cadencia natural de la articulación 	<p>Desarrolla un movimiento pendular desde la articulación del hombro, pero mostrando:</p> <ul style="list-style-type: none"> Escasa/exagerada amplitud de movimiento de brazos hacia delante y/o hacia atrás (considerando el paso de la cadera)  <p>Y/o</p> <ul style="list-style-type: none"> Flexiona uno o ambos codos, hacia adelante o hacia atrás 	<p>Consigue un movimiento pendular desde el hombro con una adecuada amplitud de movimientos de brazos hacia adelante, pero hacia atrás no logra una alineación correcta entre brazos, antebrazos, muñecas, manos y bastones.</p>	<p>Mantiene una extensión natural de los brazos, con codos en posición neutra (ligera flexión), movimiento pendular adecuado desde los hombros y amplitud óptima de brazada (aproximadamente desde la línea de su ombligo hasta conseguir atrás la alineación correcta entre brazo, antebrazo, muñeca, mano y bastón).</p>
	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos	4 Puntos

NIVEL DE EJECUCIÓN	1. Desempeño incipiente y/o inicial	2. Desempeño en desarrollo y/o a mejorar	3. Desempeño maduro y/o consistente	4. Desempeño ejemplar y/o perfeccionado
<p>4. MOVIMIENTOS DE BRAZOS (vista desde plano frontal)</p>	<p>Camina con uno o ambos brazos separados del cuerpo.</p> 	<p>Aunque el movimiento de uno o ambos brazos es cercano al cuerpo, frecuentemente sus bastones no guardan paralelismo entre sí: están dirigidos hacia el exterior al realizar el impulso y/o en el momento del recobro las manos se dirigen hacia la línea media del cuerpo.</p> 	<p>En alguna ocasión aislada sus bastones no guardan paralelismo entre sí: están dirigidos hacia el exterior al realizar el impulso y/o en el momento del recobro las manos se dirigen hacia la línea media del cuerpo.</p>	<p>Camina manteniendo tanto brazos como bastones cercanos al cuerpo y, durante el empuje y el recobro, los brazos y los bastones se mantienen formando dos líneas paralelas</p>
	<p>1 Punto</p>	<p>2 Puntos</p>	<p>3 Puntos</p>	<p>4 Puntos</p>

NIVEL DE EJECUCIÓN	1. Desempeño incipiente y/o inicial	2. Desempeño en desarrollo y/o a mejorar	3. Desempeño maduro y/o consistente	4. Desempeño ejemplar y/o perfeccionado
<p>5. MOVIMIENTOS DE LAS MANOS</p>	<p>Utiliza los bastones con las manos permanentemente abiertas o cerradas.</p> <div style="text-align: center;">   </div> <p>Y/o</p> <p>Hace el movimiento inverso: cierra las manos atrás y/o las abre adelante</p>	<p>Con una o ambas manos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Realiza toma incompleta de la empuñadura (no cierra completamente la mano) <p>Y/o</p> <ul style="list-style-type: none"> A destiempo o de modo brusco. <p>Y/o</p> <ul style="list-style-type: none"> En la suelta del bastón, aunque sus dedos se ven estirados, sujeta el bastón entre el pulgar y la palma de la mano (haciendo una pinza) 	<p>Ejecuta toma/suelta de la empuñadura de forma completa y a tiempo, pero:</p> <ul style="list-style-type: none"> Lleva los dedos separados o en tensión al abrir la mano. <div style="text-align: center;">  </div> <p>Y/o</p> <ul style="list-style-type: none"> Sus dedos permanecen recogidos, no se estiran 	<p>Consigue abrir gradualmente las manos soltando los bastones justo antes que el brazo llegue a la cadera, logrando despegar todos los dedos de la empuñadura en relajación completa</p> <p>Y</p> <p>Logra cerrar la mano completamente en el recobro envolviendo la empuñadura con todos los dedos antes de que la mano se adelante a la cadera – pierna.</p>
	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos	4 Puntos

NIVEL DE EJECUCIÓN	1. Desempeño incipiente y/o inicial	2. Desempeño en desarrollo y/o a mejorar	3. Desempeño maduro y/o consistente	4. Desempeño ejemplar y/o perfeccionado
<p>6.</p> <p>USO Y ÁNGULO DE LOS BASTONES</p> <p>Zona Óptima: dentro del área comprendida entre la proyección del centro de gravedad y de la rodilla de la pierna atrasada</p>	<p>Frecuentemente lleva ambos bastones arrastrando o sin contacto con el suelo.</p>  <p>Y/o</p> <p>Apoya los bastones con un ángulo inapropiado respecto de la superficie de apoyo.</p>  <p>Y/o</p> <p>La puntera se apoya por fuera de la zona óptima.</p> <p>Y/o</p> <p>Utiliza los bastones sin lograr impulsos evidentes.</p> <p>1 Punto</p>	<p>Se evidencia escaso control de los bastones ocasionando rebotes durante el recobro o al apoyar.</p> <p>Y/o</p> <p>La puntera se apoya ocasionalmente por fuera de la zona óptima</p> <p>2 Puntos</p>	<p>Consigue llevar los bastones en diagonal, con buen punto de apoyo de las punteras y sin rebotes, siempre dentro de la zona óptima, aunque con frecuente diferencia de ángulos entre ellos (no paralelos) en el máximo de la amplitud.</p>  <p>3 Puntos</p>	<p>Logra que los bastones se mantengan en posición diagonal en ángulos de entre 55 y 65 grados, paralelos entre sí, consiguiendo que el apoyo de las punteras sea en la zona óptima</p> <p>4 Puntos</p>

NIVEL DE EJECUCIÓN	1. Desempeño incipiente y/o inicial	2. Desempeño en desarrollo y/o a mejorar	3. Desempeño maduro y/o consistente	4. Desempeño ejemplar y/o perfeccionado
<p style="text-align: center;">7. MOVIMIENTOS DE LAS PIERNAS Y LOS PIES</p>	<p>Realiza pasos muy cortos o exageradamente largos.</p>  <p>Y/o</p> <p>No flexiona la rodilla o lo hace en exceso cuando su talón entra en contacto con el suelo.</p>  <p>Y/o</p> <p>Durante la zancada se evidencia fase de vuelo (ningún pie en contacto con la superficie de apoyo).</p>  <p>Y/o</p> <p>Camina con una o ambas rodillas flexionadas.</p> 	<p>Se evidencia falta de naturalidad en sus zancadas</p> <p>Y/o</p> <p>Realiza frecuentemente pisadas sin entrar completamente con los talones</p>  <p>Y/o</p> <p>Realiza pasos con notables elevaciones sobre los dedos (haciendo fluctuar marcadamente su centro de gravedad).</p> 	<p>Sus zancadas son naturales y adecuadas, pero en alguna ocasión aislada realiza pisadas sin entrar completamente con los talones (presenta una rodada incompleta del pie).</p>	<p>Consigue que las zancadas sean naturales y adecuadas, en armonía y sincronía con el movimiento de sus brazos</p> <p>Y</p> <p>Logra una rodada completa que se inicia con el apoyo de los talones hacia las puntas de los pies.</p>
	1 Punto	2 Puntos	3 Puntos	4 Puntos

NIVEL DE EJECUCIÓN	1. Desempeño incipiente y/o inicial	2. Desempeño en desarrollo y/o a mejorar	3. Desempeño maduro y/o consistente	4. Desempeño ejemplar y/o perfeccionado
<p>8. MOVIMIENTO DE CONTRA ROTACIÓN ENTRE EJES DE CINTURA ESCAPULAR Y CINTURA PÉLVICA</p>	<p>Presenta oscilación del tronco elevando alternadamente los hombros</p> <p>Y/o</p> <p>Balancea lateralmente la cadera</p> 	<p>Realiza movimientos de contra rotación de manera exagerada.</p>  <p>O</p> <p>No realiza movimientos de contra rotación o son casi imperceptibles.</p>	<p>Se evidencian movimientos de contra rotación con cierta rigidez.</p>	<p>Consigue un movimiento natural y armonioso de contra rotación entra la cintura escapular y la cintura pélvica.</p>
	<p>Y/o</p> <p>Lleva los hombros adelantados.</p> 			
	<p>1 Punto</p>	<p>2 Puntos</p>	<p>3 Puntos</p>	<p>4 Puntos</p>

NIVEL DE EJECUCIÓN	1. Desempeño incipiente y/o inicial	2. Desempeño en desarrollo y/o a mejorar	3. Desempeño maduro y/o consistente	4. Desempeño ejemplar y/o perfeccionado
<p>9. ARMONÍA Y FLUIDEZ DE MOVIMIENTOS</p>	<p>Realiza movimientos con notable rigidez.</p> <p>Y/o</p> <p>Tropezada con los bastones.</p> <p>Y/o</p> <p>Marcha con evidente inestabilidad y/o descoordinación.</p>	<p>Realiza algunos movimientos con cierta rigidez y ocasionalmente marcha con cierta inestabilidad y/o descoordinación.</p>	<p>Evidencia cierta pérdida de armonía y fluidez</p>	<p>Logra armonía, fluidez y soltura durante la marcha, a un ritmo que le permite ejecutar una técnica óptima.</p>
	<p>1 Punto</p>	<p>2 Puntos</p>	<p>3 Puntos</p>	<p>4 Puntos</p>

PUNTUACIÓN TOTAL OBTENIDA: _____