

# CERTIFICACIÓN ELEMENTS SYSTEM

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN



Para obtener el título de técnico **Especialista Certificado Elements System™** debéis demostrar haber asimilado los conocimientos impartidos durante el curso. Para ello, os pedimos una serie de vídeos en el que se aprecie la correcta comprensión de los contenidos. La obtención de la certificación no depende de la calidad técnica demostrada, si no del “ojo clínico” a la hora de corregir ejercicios y visualizar detalles técnicos. Queremos entrenadores de élite, no deportistas de élite.

### FORMATO DE LOS VÍDEOS:

- Calidad media o baja, para que no pese mucho y se pueda subir correctamente por internet.
- Entrega mediante Google Drive o WeTransfer a la siguiente dirección de email → [felipe.mantecon@gmail.com](mailto:felipe.mantecon@gmail.com)

### FECHA DE FINALIZACIÓN:

Sin fecha de finalización.

### FECHA TOPE DE EVALUACIÓN:

Sin canon por temporalidad.

**Para obtener el título de TÉCNICO ESPECIALISTA EN METODOLOGÍA ELEMENTS debéis realizar TRES acciones:**

1. Realizar un **EFAB** (recomendamos el de los Centros Oficiales).
2. Grabar un vídeo por cada una de las partes que componen un calentamiento Elements.
3. Grabar vídeos realizando técnicas concretas.

**A continuación detallaremos qué hay que hacer en cada una de estas acciones**

**1. Realizar un EFAB (recomendamos el de los Centros Oficiales)**

Pasos a seguir:

1. Rellenar Ficha de Registro Inicial Elements.
2. Elegir el nivel a realizar (ver *Ficha de EFAB por Niveles*)
3. Realizar los test en el siguiente orden (ver diapositivas para saber cómo realizarlos)
  - Trojan-Mckeag.
  - Flexión de hombro pared.
  - Dorsiflexión.
  - Saltos a comba.
  - MBST.
  - Salto horizontal.
  - FRT.
  - Fondos.
  - Dominadas.
  - Wallball.
4. Rellenar el excel con los datos obtenidos. Debe hacerse a otra persona, no a uno mismo.

**Crear excell para rellenar.**

## 2. Grabar un vídeo por cada una de las partes que componen un calentamiento Elements.

- Grabaros un vídeo haciendo una demostración técnica de las siguientes partes.
- Entre paréntesis tenéis el tiempo aproximado que debería durar cada vídeo.
- Un calentamiento Elements *ortodoxo* constaría de:
  1. Movilidad articular (2'-5')
  2. Cardio coordinativo (2'-6')
  3. SMR (2'-4')
  4. Activación de la Estabilidad Central (3'-7')
  5. Compensación de Eslabones Débiles (3'-7')
  6. Calentamiento Dinámico Activo (2'-5')
  7. Calentamiento específico (3'-5')
  8. Activación neural (1'-2')

### 3. Grabar vídeos a vosotros mismos realizando técnicas concretas.

Como entrenadores Elements debéis **grabar** una serie de vídeos que detallamos a continuación.

- **VÍDEO 1** Onda de columna (vista de perfil)
- **VÍDEO 2** Comba: 5 variantes (un *doble* obligatorio)
- **VÍDEO 3** Eslabones débiles (un único vídeo)
  - a. Peso muerto a una pierna
  - b. Sentadilla a una pierna
  - c. Split búlgaro
  - d. Push escapular
  - e. Pull escapular
- **VÍDEO 4** Kettlebells (un único vídeo)
  - a. Halo, círculos alrededor del cuerpo, círculos entre las piernas
  - b. Swing duro de rodillas (patrón de sentadilla)
  - c. Swing duro de caderas (patrón de peso muerto rumano)
  - d. Swing suave (patrón en cuatro tiempos)
  - e. Cargada
  - f. Press – Push Press – Jerk
- **VÍDEO 5** Halterofilia (un único vídeo)
  - a. Sentadilla frontal, sentadilla *overhead*
  - b. Cargada (completa)
  - c. Cargada colgante
  - d. Cargada de fuerza
  - e. Cargada colgante de fuerza.
- **VÍDEO 6** Rutina de flexibilidad (ver Cartel de flexibilidad)

### **CAMBIAR LA FLEXIBILIDAD POR LA RUTINA DE MIOFASCIAL???**

*NOTA: no es necesario hacerlo perfecto. Si no sale bien, apuntad en un Word los fallos que veis en vuestros propios vídeos.*

En total, el **PROCESO DE CERTIFICACIÓN** consta de 14 vídeos (8 de calentamiento + 6 de técnicas) más un Excel (del EFAB) y un documento de Word en el que explicáis los errores técnicos cometidos en los diferentes vídeos.

## RECERTIFICACIÓN

Se trata de un proceso de formación continua, por lo cual cada tres años naturales, un año después de los períodos marcados para las certificaciones NSCA (2016-2018, 2019-2021, etc.), se deberá formalizar la recertificación. Se requerirá demostración (justificante) de Formación continua del sector + formación continua específica de Elements (se dará información detallada en el momento de recibir el certificado oficial).

### IG Elements System

[@elements\\_system](#)

### FB Elements System

[@ElementsSystem](#)

### FB Elements Community (grupo cerrado, entrada bajo requerimiento)

<https://www.facebook.com/groups/901325356620437/>

E-mail dudas sobre certificación → [certificados@elementssystem.com](mailto:certificados@elementssystem.com)

E-mail dudas sobre Centros Oficiales → [miguel@elementssystem.com](mailto:miguel@elementssystem.com)

E-mail resto de información → [info@elementssystem.com](mailto:info@elementssystem.com)

