



Nombre del Conquistador \_\_\_\_\_

## Gimnasia

---

( Se requiere de un instructor)

1. Hacer una lista de precauciones de seguridad que cada ejecutante y espectador debe seguir.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Describir las posiciones básicas:

Agrupado \_\_\_\_\_

Escuadra \_\_\_\_\_

Extendido \_\_\_\_\_

Híper extensión (arco) \_\_\_\_\_

En cuclillas \_\_\_\_\_

Abrirse de piernas \_\_\_\_\_

Posición de pie (ampliación) \_\_\_\_\_

3. Realizar los siguientes maniobras individuales con forma y compostura:

- a. Rodar en la posición de agrupado desde cuclillas hacia adelante
- b. Rodar a la posición de escuadra desde la posición de pie
- c. Rodar y clavarse (la longitud debe ser igual a la altura propia)
- d. Rodar en la posición de agrupado desde cuclillas hacia atrás
- e. Rodar hacia atrás desde la posición de pie
- f. Rodar hacia atrás al abrir las piernas desde la posición extendido
- g. Caída sueco
- h. Posición de rana (pegando la rodilla y el codo apoyado)
- i. Parada de cabeza desde la posición de rana
- j. Parada de mano con la cabeza apoyada
- k. Parada de manos sin la cabeza apoyada
- l. Hacer la rueda

- ❑ 4. Realizar con forma y compostura seis de las siguientes maniobras con un compañero:
- a. Posición en pecho
  - b. Posición en muslo
  - c. Equilibrio de rodilla sobre los hombros
  - d. Equilibrio del ángel de frente
  - e. Parada en los hombros
  - f. Apoyar en la rodilla baja
  - g. Equilibrio en el muslo
  - h. El ángel de frente, abierto de piernas en la cintura



---

## Gimnasia avanzada

---

( Se requiere de un instructor)

- 1. Tener la especialidad de Gimnasia.
- 2. Realizar los siguientes maniobras acrobáticas individuales con forma y compostura:
  - a. Voltereta hacia adelante terminando de pie
  - b. La rueda con una mano (en ambos sentidos)
  - c. Flip-flap hacia adelante apoyando las manos
  - d. Flip-flap hacia atrás apoyando las manos
  - e. La rueda con un pie adelante/y concluir (debe ejecutarse con un paso en la aproximación)
- 3. Realizar cuatro de las siguientes maniobras acrobáticas con forma y compostura.
  - a. Salto mortal hacia el frente (a veces llamado vuelta al aire o frontal mortal)
  - b. Dar un salto, vuelta de cabeza apoyando la cabeza
  - c. Hacer la rueda lateral colocando una mano
  - d. Hacer una rueda en el aire sin colocar la mano
  - e. Tinserca
  - f. Caminar de frente con las manos en el piso y la pierna levantada
  - g. Inversión atrás
  - h. Caminar de frente sin las manos en el piso y la pierna levantada/  
Avance aéreo
  - i. Barani - salto mortal hacia el frente con 1/2 giro
  - j. Neckspring - Rodar y dar vuelta desde la posición de cuclillas
  - k. Maniobra de la mariposa
- 4. Realizar tres de los siguientes balances/equilibrio con forma y compostura:
  - a. Parada de manos sin apoyar la cabeza desde la parada de manos apoyando la cabeza o desde la posición de rana.
  - b. Parada de mano con una mano; alternativa para las chicas: parada de manos desde la vuelta de manos con la pierna levantada
  - c. Pirueta
  - d. Plancha del cuerpo acostado sobre los brazos extendidos (dos brazos); alternativa para las chicas: abertura de piernas laterales desde la parada de manos.

- e. Plancha del cuerpo acostado sobre un brazo flexionado (un brazo); alternativa para las chicas: tres segundos con la posición parada de manos y una caída controlada rodando para concluir.
  - f. Parada de manos inclinando las piernas hacia adelante estilo Yogi
  - g. Parada de manos apoyando la cabeza con las piernas en ángulo recto levantadas y levantarse sobre las manos sin apoyar la cabeza; alternativa para las chicas, con las manos en el suelo y las piernas abiertas levantar las piernas hasta lograr la parada de manos recta.
5. Realizar tres de las siguientes acrobacias y balances con un compañero con forma y compostura:
- a. Lanzado de pies (de espalda)
  - b. Parada de mano agarrado del brazo del compañero (compañero acostado)
  - c. Parada de mano agarrado del brazo del compañero (compañero parado)
  - d. Parada de mano apoyado en la mano del compañero (compañero acostado)
  - e. Parada de mano apoyado en la mano del compañero (compañero parado)
  - f. Plancha del cuerpo acostado sobre los brazos apoyado sobre los brazos del compañero
6. Realizar cualquiera de las siguientes combinaciones de acrobacias y equilibrios con forma y compostura:
- a. Rueda apoyando las manos / vuelta hacia atrás / salto mortal hacia atrás
  - b. Rueda apoyando las manos / dos vueltas hacia atrás
  - c. Borani - Vuelta de frente sin las manos en el piso con medio giro / vuelta hacia atrás
  - d. Rueda apoyando las manos / voltereta hacia atrás / vuelta hacia atrás
  - e. Tinserca / salto mortal hacia adelante
  - f. Salto mortal hacia atrás / vuelta hacia atrás con las manos

