

# **DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTE**

## **XXXV JUEGOS DEPORTIVOS EN EDAD ESCOLAR DE ARAGÓN**

### **NORMATIVA TÉCNICA 2017-18**

**FEDERACIÓN DE GIMNASIA  
DEPORTE: AEROBIC**



## Contenido

1.- CATEGORÍAS CONVOCADAS Y EDADES.....	1
1.1.- <i>Categorías:</i> .....	2
1.2.- <i>Cambio de Categoría: Si / no</i> .....	2
2.- NIVELES DE COMPETICIÓN.....	3
3.- INSCRIPCIÓN Y TRAMITACIÓN DE DOCUMENTACIÓN.....	3
3.1.- <i>Plazos de Inscripción</i> .....	3
3.2.- <i>Tramitación de la documentación:</i> .....	4
4.- DOCUMENTACIÓN A PRESENTAR EN LAS COMPETICIONES.....	4
4.1.- <i>Documentación a presentar en las competiciones en Aragón en todas las fases:</i> .....	4
5.- DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN.....	4
5.1.- <i>Día y hora:</i> .....	4
5.2.- <i>Información a los participantes</i> .....	5
6. CALENDARIO.....	5
6.2.- <i>Campeonatos de Aragón:</i> .....	6
7.-INSCRIPCIÓN DE PARTICIPANTES EN LAS DISTINTAS FASES:.....	6
8.- INFORMACIÓN.....	7
9.- PÁGINA WEB.....	8
10.- SISTEMA DE COMPETICIÓN. /REGLAMENTO TÉCNICO.....	8

*\*En cursiva todo texto modificable o a cumplimentar por la Federación.*

## 1.- CATEGORÍAS CONVOCADAS Y EDADES

### 1.1.- Categorías:

En razón a su edad los participantes pertenecerán a las siguientes categorías y niveles:

*(las que convoque según cada federación)*

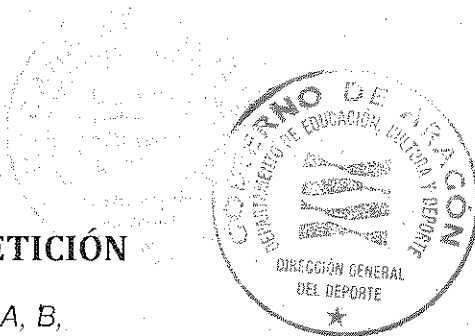
CATEGORÍA	MASC.	FEM.	MIXTO	FECHA NAC.	NIVEL
CADETE	SI	SI	SI	2002-03	A-B
INFANTIL	SI	SI	SI	2004-05	A-B
ALEVÍN	SI	SI	SI	2006-07	A-B
BENJAMÍN	SI	SI	SI	2008-09	A-B
INICIACIÓN	SI	SI	SI	2010-11	B
PREINICACIÓN	SI	SI	SI	2011	B

### 1.2.- Cambio de Categoría:

#### 1.2.1.- Inscripciones en categoría superior

Podrá autorizarse la inscripción de deportistas de categoría inferior en la categoría inmediata superior, salvo en categoría Iniciación que no podrá incorporarse nacidos con posterioridad a 2011.

La tramitación de la Licencia Deportiva Escolar por la entidad participante implicará la autorización del padre, madre o tutor, y facultará la participación del deportista en la categoría inmediata superior.



## 2.- NIVELES DE COMPETICIÓN

Existirá nivel de competición A, B,

Excepto en la categoría Iniciación, que será únicamente nivel "B".

2.1.- Competición Zaragoza.

2.2.- Competición Huesca.

2.3.- Competición Teruel.

2.4.- Competiciones Comarcales.

## 3.- INSCRIPCIÓN Y TRAMITACIÓN DE DOCUMENTACIÓN

### 3.1.- Plazos de Inscripción:

La inscripción y tramitación de la documentación será **desde el 20 de septiembre de 2017 – hasta el 15 de marzo de 2018.**

Para la inscripción, cada equipo/entidad deberá contar obligatoriamente con un adulto (mayor de edad), con Licencia de Entrenador y si este fuese menor de edad deberá contar además con la figura del delegado, siendo este optativo en el resto de los casos. La licencia de entrenador será expedida por la Dirección General de Deporte, siendo necesario que los interesados tengan reconocida la titulación deportiva en la Escuela Aragonesa del Deporte.

- La licencia de entrenador será expedida por la Dirección General de Deporte, siendo necesario que los interesados tengan reconocida la titulación deportiva en la Escuela Aragonesa del Deporte.

Para participar en la presente edición de los Juegos Deportivos en Edad Escolar, las entidades **deberán presentar declaración responsable** de que disponen de la certificación negativa del Registro Central de delincuentes sexuales correspondiente a todo su personal que tiene contacto habitual con menores, y que no ha sido condenado por ninguno de los delitos explicitados en el apartado 5.º del artículo 13 de la Ley Orgánica 1/1996, de 15 de enero, de protección jurídica del menor, de modificación del Código Civil y de la Ley de Enjuiciamiento Civil. Dicha declaración deberá ser presentada por registro, a la atención de la Dirección General de Deporte, por cada entidad participante antes de iniciar la inscripción de los equipos.

### **3.2.- Tramitación de la documentación:**

La tramitación de la documentación para participar en los Juegos Deportivos en Edad Escolar de Aragón se realizará necesariamente, por vía telemática. Para poder realizar la tramitación telemática de participantes y equipos es necesario realizar los pasos que se establecen en la página web

<http://deporteescolar.aragon.es>

## **4.- DOCUMENTACIÓN A PRESENTAR EN LAS COMPETICIONES**

### **4.1- Documentación a presentar en las competiciones en Aragón en todas las fases:**

En todas las categorías y niveles se presentará, obligatoriamente, a los árbitros de la competición, los siguientes documentos:

- Licencia Deportiva Escolar (con foto incluida y sellada por la entidad) en vigor, de todos los participantes junto con el listado de inscripción.

*Se presentará a la Federación Aragonesa de Gimnasia con 20 días de antelación a la competición, la siguiente documentación:*

*Hoja de inscripción de deportistas por Club*

## **5.- DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN**

### **5.1.- Día y hora:**

Las pruebas se realizarán en sábados o domingos, según el calendario indicado en las Normas Específicas, desarrollándose la competición en horario de **9,00 a 14,00**. Cuando sea necesario habilitar otros días, la Dirección General de Deporte podrá autorizarlos previa solicitud y propuesta de la Federación Deportiva correspondiente, compatibilizando este horario con una correcta conciliación académica de los deportistas.

La convocatoria de horarios se comunicará a los Clubes por correo electrónico u ordinario, al menos **con 10 días** de antelación.

## 5.2.- Información a los participantes

### 5.2.1.- Por la Dirección General de Deporte

La Dirección General de Deporte, informará de todo lo relacionado con la competición de los Juegos Deportivos en Edad Escolar a través de la página web:  
<http://deporteescolar.aragon.es>

### 5.2.2.- Por la Federación Aragonesa de Gimnasia

La Federación Aragonesa, informará de lo relacionado con la competición de los Juegos Deportivos en Edad Escolar a la Dirección General de Deporte y a través de su página web, mediante un apartado de Juegos Escolares.

Según *categoría; individual y/o equipos; fases: local-comarcal y/o provincial y/o autonómica; liga; una vuelta/doble vuelta.*

## 6. CALENDARIO

El calendario de fechas es el siguiente: PROVISIONAL

FECHA	LOCALIDAD	ACTIVIDAD
21/04/2017	ZARAGOZA	FASE FINAL ESCOLARES ARAGON

## 6.2.- Campeonatos de Aragón:

### **PUBLICACIÓN DE LAS CONVOCATORIAS DE CADA FASE Y DEMÁS INFORMACIÓN DE DESARROLLO TÉCNICO**

La Federación Aragonesa de GIMNASIA, comunicará todas las convocatorias de las distintas fases y demás información relativa a las de Desarrollo de los Juegos Deportivos en Edad Escolar de Aragón, mediante la publicación en la página web de la Federación Aragonesa de GIMNASIA, **con un periodo mínimo de antelación de 10 días a la celebración de cada fase.**

## 7.-INSCRIPCIÓN DE PARTICIPANTES EN LAS DISTINTAS FASES:

Al objeto de garantizar un correcto desarrollo técnico de las distintas fases de desarrollo de los Juegos Deportivos en Edad escolar de Aragón de **GIMNASIA AEROBIC**, las entidades participantes deberán comunicar a la Federación Aragonesa de **GIMNASIA**, mediante correo electrónico (email: [federación@aragongym.com](mailto:federación@aragongym.com)) el número de participantes en cada una de las fases con una antelación de 20 días. La inscripción irá acompañada por el justificante de pago relativo a los inscritos. La ausencia de comunicación por parte de cualquier entidad impedirá la participación en dicha fase de deportistas de esa entidad.

### **SEGURO DEPORTIVO**

- **COBERTURA:** El seguro cubre las lesiones deportivas producidas con motivo del desarrollo de los Juegos Deportivos en Edad Escolar. La aseguradora FIATC no atenderá cualquier otro accidente sea deportivo o no. La cobertura del seguro abarca desde la fecha de tramitación de la documentación hasta el 31 de agosto de la temporada en curso.

- **TRAMITACIÓN:** Se realizará por Internet. El pago será telemático (por Internet), o en su defecto (de no poder hacerse por Internet), se presentará el modelo 481 de ingresos, con el impreso de haber abonado el importe del seguro deportivo, que aparece en el programa de tramitación.

**Importe de la licencia donde se incluye el seguro deportivo:**

- DEPORTISTAS: 5,00€
- DELEGADOS/DIRECTIVOS: 5,00€
- ENTRENADORES/TÉCNICOS: 5,00€

Tanto el protocolo de actuación, como el parte de accidente, como la relación de centros concertados puede descargarse de la página web: <http://deporteescolar.aragon.es>

Cualquier atención realizada por centros no concertados, serán por cuenta del interesado.

## 8- INFORMACIÓN

### HORARIOS DE ATENCIÓN:

Las Oficinas de la Dirección General de Deporte, para todo lo relacionado con los JUEGOS DEPORTIVOS EN EDAD ESCOLAR permanecerán abiertas excepto días festivos, en el siguiente horario:

MAÑANAS: de lunes a viernes de 9:00 a 14:00 horas.

TARDES: \* de lunes a jueves de 16:30 a 18:30 horas

(\*) NOTA: La atención en horario de tarde, queda supeditada a confirmación telefónica previa.

Para cualquier duda o aclaración pueden mandar un correo a:

- [deporteescolar@aragon.es](mailto:deporteescolar@aragon.es)
- [deportehuesca@aragon.es](mailto:deportehuesca@aragon.es)
- [deporteteruel@aragon.es](mailto:deporteteruel@aragon.es)



## 9.- PÁGINA WEB

Para todo lo relacionado con los Juegos Deportivos en Edad Escolar de Aragón, existe una página Web, donde puede consultarse cualquier tema relacionado con los mismos:

<http://deporteescolar.aragon.es>

## 10.- SISTEMA DE COMPETICIÓN. / REGLAMENTO TÉCNICO

### 10.1 GENERALIDADES

Todos los participantes deberán ajustarse al Reglamento General de Competición en vigor de la RFEG. En caso de discrepancia entre lo establecido en esta Normativa Técnica y el Reglamento General de Competición, prevalecerá lo establecido en el Reglamento General de Competición vigente. En aquellos casos extraordinarios, no contemplados en esta Normativa Técnica, se aplicará lo estipulado para tal efecto en el código de puntuación de Gimnasia Aeróbic de la FIG.

### 10.2 PROGRAMA TECNICO

El contenido de los ejercicios debe corresponder con el Programa Técnico de cada una de las categorías que se adjunta a esta normativa.

Será de aplicación en las categorías de normativa FIG y en todas las modalidades, el código de puntuación de Aeróbic de la FIG para el ciclo olímpico 2017 – 2020 con todas las posibles modificaciones y actualizaciones que realice la FIG.

### 10.3 MODALIDADES

BASE Nivel A Y B

- Individual (masculino y femenino)
- Parejas / Trío
- Grupos (de 4 a 8 componentes)

Las parejas, tríos y grupos pueden ser masculinos, femeninos o mixtos. En los niveles individuales (masculino y femenino) competirán en única modalidad (individual).

Un mismo gimnasta no podrá participar en más de una pareja, trío, grupo o club ni en diferentes niveles.

Los gimnastas que participen en pareja, trío o grupo en categoría superior, podrán participar en individual en la categoría que por su edad les corresponda.

Cada club podrá participar con cuantos gimnastas individuales, parejas, tríos o grupos desee. En caso de participar equipos (parejas, tríos, grupos) en la misma categoría, se denominará, por ejemplo, Trío A, Trío B, Trío C, etc., del club correspondiente.

Podrán inscribirse un máximo de 1 gimnastas reservas en la modalidad de parejas/tríos y hasta un máximo de 2 en los grupos. Los gimnastas inscritos como reserva se contabilizarán como participantes en la competición. En caso de participar un gimnasta inscrito como reserva en un trío o grupo, se deberá comunicar por escrito por el delegado o entrenador.

## 10.4 NORMATIVAS SEGÚN CATEGORIA:

### 10.4.1 NIVEL A

#### CATEGORIAS BENJAMIN, ALEVIN E INFANTIL:

<b>Excepciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No aterrizajes en push up de 1 brazo</li> <li>No push up de 1 brazo</li> </ul>
<b>Duración de la música</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 minuto 15 segundos (+ / - 5 segundos)</li> </ul>
<b>Número total de dificultades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6 máximo</li> </ul>
<b>Dificultades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En Parejas/tríos todos los competidores deberán realizar la misma dificultad al mismo tiempo</li> <li>En grupos deberán realizar la misma dificultad, al mismo tiempo ó en canon</li> </ul>
<b>Elementos en el suelo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Máximo 4</li> </ul>
<b>Aterrizajes en Push up del grupo C</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0 para nivel 1,</li> <li>1 máximo para nivel 2</li> </ul>
<b>Aterrizajes en Split</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Máximo 1</li> </ul>
<b>Valor de los elementos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De 0,1 a 0,4 según la lista de elementos (1 elemento de 0.5 permitido)</li> </ul>
<b>Lista de elementos (Grupo 1, 2, 3 y 4)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 elemento de cada grupo como mínimo</li> </ul>
<b>Combinaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No se dará valor a las combinaciones realizadas</li> </ul>
<b>Repetición de elementos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se permite repetir elementos de la misma familia pero no el mismo elemento</li> </ul>
<b>Elementos Acrobáticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nivel 1: Permitidos A1, A2 y A3 (según código FIG)</li> <li>Nivel 2: Permitidos A1 hasta A6 (según código FIG)</li> <li>EL RESTO DE ACROBÁTICOS ESTARAN PROHIBIDOS</li> </ul>
<b>Elevaciones / figuras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Máximo 1(opcional) sin valor</li> </ul>
<b>Vestuario</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Según código de la FIG</li> <li>Uso opcional de medias en mujeres (solo nivel 1)</li> </ul>
<b>Espacio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>7 x 7 para individuales, parejas/tríos</li> <li>10 x 10 para grupos</li> </ul>
<b>Deducciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1,0 punto por cada elemento realizado no incluido en la lista de elementos</li> <li>1,0 punto por push up a 1 brazo</li> <li>1,0 punto por más de 6 elementos (cada vez)</li> <li>1,0 punto por falta de grupo (1, 2, 3, y 4)</li> <li>1,0 punto por más de 4 elementos en el suelo (cada vez)</li> <li>1,0 punto por repetición de elemento idéntico (cada vez)</li> <li>1,0 punto por más de 1 aterrizaje a split (cada vez)</li> <li>1,0 punto por aterrizajes en push up (cada vez)</li> <li>0,5 puntos por más de 1 elevación (cada vez) (Juez responsable).</li> <li>1,0 Punto por elemento acrobático prohibido (Juez responsable)</li> </ul>

**CATEGORIA CADETE:**

Excepciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No aterrizajes en push up de 1 brazo</li> </ul>
Duración de la música	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 minuto 20 segundos (+ / - 5 segundos)</li> </ul>
Número total de dificultades	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 8 máximo</li> </ul>
Dificultades	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ En Parejas/tríos todos los competidores deberán realizar la misma dificultad al mismo tiempo</li> <li>▪ En grupos deberán realizar la misma dificultad, al mismo tiempo o en canon</li> </ul>
Elementos en el suelo	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Máximo 5</li> </ul>
Aterrizajes en Push up	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Máximo 1</li> </ul>
Aterrizajes en Split	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Máximo 1</li> </ul>
Lista de elementos (Grupo 1, 2, 3 y 4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 elemento de cada grupo</li> </ul>
Valor de los elementos	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ De 0,1 a 0,5 según la lista de elementos</li> <li>▪ Un elementos del código FIG de valor 0,6 como máximo</li> </ul>
Repetición de elementos	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se permite repetir elementos de la misma familia pero no el mismo elemento</li> </ul>
Combinaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No se dará valor a las combinaciones realizadas</li> </ul>
Elementos Acrobáticos	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Permitidos todos los acrobáticos A1 hasta A7 (según código FIG)</li> </ul>
Elevaciones / figuras	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Máximo 1 (opcional) sin valor</li> </ul>
Vestuario	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Según código de la FIG</li> </ul>
Espacio	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 7 x 7 para individuales,</li> <li>▪ 10 x 10 parejas/tríos y grupos</li> </ul>
Deducciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1,0 punto por cada elemento realizado no incluido en la lista de elementos</li> <li>▪ 1,0 punto por más de dos elementos de valor mayor a 0,5</li> <li>▪ 1,0 punto por cada elemento aterrizando a PU 1 brazo</li> <li>▪ 1,0 punto por más de 8 elementos (cada vez)</li> <li>▪ 1,0 punto por falta de grupo (1, 2, 3, y 4)</li> <li>▪ 1,0 punto por más de 5 elementos en el suelo (cada vez)</li> <li>▪ 1,0 punto por repetición de elemento idéntico (cada vez)</li> <li>▪ 1,0 punto por más de 1 aterrizajes a split (cada vez)</li> <li>▪ 1,0 punto por más de 1 aterrizaje en push up (cada vez)</li> <li>▪ 0,5 puntos por falta de la elevación o por cada elevación de más (cada vez) (Juez responsable).</li> </ul>

**10.4.2 NIVEL B**

Para el nivel B se aplicará la misma normativa según categorías que se aplican para el nivel A y además la posibilidad de realizar los elementos de dificultad menor permitidos para nivel B.

## 10.5 LISTA DE ELEMENTOS BASE

Lista de elementos base no incluidos en el código FIG pero sí en nivel A y B. Para todos los elementos de base se aplicarán los mismos requerimientos mínimos del Código de Puntuación de Gimnasia Aeróbica.

### GRUPO 1 - FUERZA DINÁMICA

Elementos del Código de Puntuación de Gimnasia aeróbica de la FIG de valor 0,1 a 0,4

Otros Elementos:

Caída libre desde de pie en posición de lunge (fondo) Valor 0,1

Plio Push up con despegue solo de brazos Valor 0,2

Nota: El regular push up puede ser con piernas juntas o separadas y recibe el mismo valor (0,1)

Requerimientos mínimos para el grupo 1:

1. Todos los elementos con caída recibirán valor 0
2. La distancia entre el pecho y el suelo no debe ser superior a 10 cm.
3. Ángulo de 60º entre piernas y tronco en las formas en A
4. No tocar con el pecho u otra parte del cuerpo en los aterrizajes
5. Círculos completos de pierna

### GRUPO 2 - FUERZA ESTÁTICA

Elementos del Código de Puntuación de Gimnasia aeróbica de la FIG de valor 0,1 a 0,4

Otros Elementos:

Mantener en push up 1 mano 2 pies Valor 0,1

Apoyo en L pies en el suelo Valor 0,1

Straddle support 1 mano delante otra detrás (talón suelo) Valor 0,1

Apoyo lateral 1 mano 1 pie Valor 0,2

Mantener en push up 1 mano 1 pie Valor 0,2

Doble wenson elevada estática Valor 0,3

Requerimientos mínimos para el grupo 2:

1. Todos los elementos con caída recibirán valor 0
2. Mantener la dificultad un mínimo de 2 segundos
3. No tocar el suelo con ninguna otra parte del cuerpo

### GRUPO 3 – SALTOS

Elementos del Código de Puntuación de Gimnasia aeróbica de la FIG de valor 0,1 a 0,4

Otros Elementos:

Scissors Kick Valor 0,1

Requerimientos mínimos para el grupo 3:

1. Todos los elementos con caída recibirán valor 0
2. Las piernas deben llegar en la fase aérea a la horizontal (paralelas al suelo) en aquellos saltos que sea requerido.
3. En el salto agrupado el muslo debe llegar a la altura de la cintura
4. Debe marcarse en el aire la posición requerida

## GRUPO 4 – EQUILIBRIOS, GIROS, FLEXIBILIDAD Y OTROS

Elementos del Código de Puntuación de Gimnasia aeróbica de la FIG de valor 0,1 a 0,4

Otros Elementos

Pirueta ½ giro Valor 0,1

Tendido supino pierna 135º Valor 0,1

Pie plano pierna libre a 90º Valor 0,1

Vertical Split sin apoyo a 135º Valor 0,2

Escala Sagital Valor 0,2

Equilibrio 135º o más Valor 0,3

Requerimientos mínimos para el grupo 4:

1. Todos los elementos con caída recibirán valor 0
2. Mantener la dificultad estática un mínimo de 2 segundos
3. Giros completos (medios o enteros) y en relevé
4. Realizar el ángulo requerido como mínimo en cada elemento
5. Círculos (rotaciones) completas de piernas.

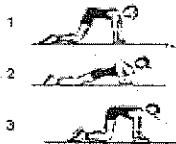
## 10.6 DESCRIPCION DE LOS ELEMENTOS

Descripción de algunos elementos base, también incluidos los elementos permitidos para nivel B.

### GRUPO 1

#### Valor 0.1

Desde rodillas extensión atrás y volver



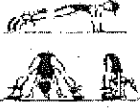
Caída libre desde rodillas

- Desde posición de rodillas con el cuerpo en posición vertical, realizar una caída hacia delante.
- Aterrizar en posición de flexión (push up) de rodillas.



### Forma en A con piernas separadas

- Desde posición de push up con brazos extendidos y piernas separadas a la anchura de los hombros, aproximar las piernas a los brazos (sin mover los brazos), sin saltar y con rodillas y brazos estirados, hasta alcanzar una posición del cuerpo plegada (60°)



### Círculo con 1 pierna



### Flexión 4 apoyos piernas separadas

- Desde posición de push up con brazos extendidos y piernas separadas a la anchura de los hombros, realizar una flexión de brazos hasta llegar a una distancia aproximada de 10 cm. desde el pecho al suelo.
- Realizar extensión de los codos para volver a la posición inicial



### Flexión 4 apoyos piernas juntas (A101)



### Caida libre desde lunge (fondo)

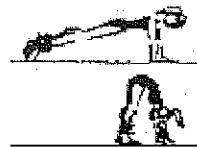
- Desde posición de lunge (fondo), realizar una caída hacia delante.
- Aterrizaje en posición de flexión (push up) con piernas extendidas y juntas

### Flexión Pliométrica desde apoyo de rodillas

- Desde posición de push up en rodillas, realizar una flexión de codos.
- Realizar un push up pliométrico con rodillas apoyadas

### Forma en A piernas juntas

- Desde posición de push up con brazos extendidos y piernas juntas, aproximar las piernas a los brazos (sin mover los brazos), sin saltar y con rodillas y brazos estirados, hasta alcanzar una posición del cuerpo plegada (60°)



## Valor 0.2

### Caída libre desde piernas separadas de pie

- Desde posición de pie con piernas separadas a la anchura de los hombros, realizar una caída hacia delante.
- Aterrizaje en posición de flexión (push up) con piernas separadas

### Flexión 2 brazos 1 pierna (102)



### Flexión Pliométrica con pies apoyados

- Desde posición de push up con codos estirados, realizar una flexión de codos.
- Realizar un push up pliométrico con pies apoyadas en el suelo.

### Caída libre desde de pie pies juntos

- Desde posición de pie con piernas juntas, realizar una caída hacia delante.
- Aterrizaje en posición de flexión (push up) con piernas juntas

### Círculo 1 pierna desde posición de push up (A261)



### Wencher Push up (A143)



### Flexión 4 apoyos bisagra (A132) ó Flexión Lateral (A112) con piernas abiertas



### Cuatro fases

### Desde High V, volver a posición supina (A232)





**Valor 0.1**

Cuerpo extendido  
En posición sujeta



Apoyo en 1 rodilla  
extensión brazo y pierna contraria



Sentados posición V abierta



Apoyo lateral 1 mano



Mantener en push up 1 mano / 2 pies



Apoyo 1 pies en el suelo



Sentados posición V cerrada



Straddle support 1 mano delante y otra detrás, con un talón apoyado en el suelo.

- Desde posición sentado con piernas separadas con una mano delante del cuerpo apoyada en el suelo entre las piernas y la otra detrás del cuerpo
- Apoyadas sobre las palmas de las manos levantar una de las piernas y el glúteo, dejando apoyado solo el talón del pie de la pierna contraria
- Mantener 2"

**Valor 0.2**

Apoyo lateral 1 mano 1 pie elevado



L support (B142)



Straddle Support (B102) o Straddle support 1 mano delante y otra detrás



Mantener push up 1 mano 1 pie



Straddle Support 1 piernas elevada



**Valor 0.3**

Full Support Straddle Lever



Straddle Support 1/2 giro (B103)



Doble Wenson elevada estática

- Mantener 2" con las dos piernas situadas en la posición Wenson en los brazos

**GRUPO 3**

**Valor 0.1**

Scissor Kick



Escala sagital salto a PU



Zancada sagital (desde 1 pie)



**Valor 0.2**

Salto galope 1 giro



salto vertical 1/2 giro



Salto agrupado

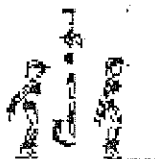


Salto impulso de dos pies (90°)



**Valor 0.3**

Salto vertical 1 giro



salto agrupado 1/2 giro



**Valor 0.1**

-Split sagital o frontal

Tendido supino pierna 135°



Círculos de piernas ¼ giro



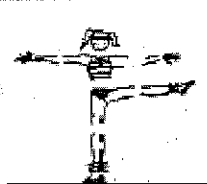
Posición pike o straddle completa inversa



Pirüeta ½ giro



Pie plano pierna libre a 90° (2°)



**Valor 0.2**

Pasada de sapo (pancake)



Vertical split sin apoyo 135°



Pirüeta 1 giro

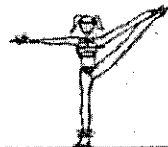


Escala sagital



**Valor 0.3**

Equilibrio 135° o más



1 giro split sagital



