

EJERCICIOS ADULTOS 2017/2018



VALORES EJERCICIOS

EJERCICIO FÁCIL →	8,5 PUNTOS
EJERCICIO MEDIO →	9,25 PUNTOS
EJERCICIO DIFÍCIL →	10 PUNTOS

SUELO

Ejercicio fácil: Unos pasos de carrera paloma firmes / salto medio giro firmes / rueda lateral, rueda lateral, pino voltereta firmes / salto medio giro firmes / unos pasos de carrera rondada firmes.

Ejercicio medio: Unos pasos de carrera paloma león / salto medio giro / unos pasos de carrera mortal adelante /salto medio giro firmes /rueda lateral, rueda lateral, pino voltereta firmes / salto medio giro / unos pasos de carrera rondada flic-flac.

Ejercicio difícil: Unos pasos de carrera paloma barani / unos pasos de carrera mortal + mortal / salto medio giro / rueda lateral, pino voltereta, subo a pino cambio, quinta / unos pasos de carrera rondada flic-flac.

POTRO CON ARCOS

Ejercicio fácil: Salto al apoyo / 2 lanzamientos con cada pierna por detrás del potro / meto, lanzo, saco / meto, lanzo, saco / meto, meto, saco, saco / salida por molino.

Ejercicio medio: Salto al apoyo / 2 lanzamientos con cada pierna por detrás del potro/ tijera falsa / tijera / tijera falsa/ tijera, lanzo, saco / lanzo por detrás del potro / salida por molino.

Ejercicio difícil: Dos molinos rusos / entrada al potro / meto, saco, saco / tijera falsa, lanzamiento por detrás / tijera falsa, lanzamiento por detrás / dos molinos y salida por delante.

ANILLAS

Ejercicio fácil: Ángulo en suspensión 3" / vuelo por detrás a vela 3" / Toma de vuelo / 5 vuelos por atrás / salida de mortal agrupado.

Ejercicio medio: Ángulo en suspensión 3" / subo a vela 3" / tres vuelos por atrás / dislocación adelante / dos vuelos por atrás / salida de mortal en plancha.

Ejercicio difícil: Ángulo 3" / subo a vela 3" / dos vuelos por atrás / dislocación adelante/ libre por detrás a ángulo 2" / olímpico normal o de hombros / bajo a vela 2" / toma de vuelo / dos vuelos por atrás / salida por mortal en plancha.

SALTO (1,35)

Ejercicio fácil: Paloma o rondada.

Ejercicio medio: Tsukahara agrupado o paloma mortal agrupado.

Ejercicio difícil: Tsukahara en plancha o paloma mortal en carpa.

PARALELAS

Ejercicio fácil: Carrera salto al apoyo braquial, un vuelo por atrás / subo al apoyo piernas abiertas 3" / ángulo 3" / abro piernas y rebote en las paralelas / 5 vuelos por atrás / salida lateral apoyando las dos manos en una banda.

Ejercicio medio: Larga a vuelo por atrás / vuelo por atrás a caer al apoyo braquial / dos vuelos por atrás / subo por detrás al apoyo a ángulo 3" / abro piernas y rebote en las paralelas / cuatro vuelos por atrás / salida lateral apoyando las dos manos en una banda.

Ejercicio difícil: Larga a ángulo 3" / olímpico pino 3" / vuelo suave / moy a braquial / subo por detrás al apoyo / dos vuelos por atrás / cambio / dos vuelos por atrás/ 5" pino / salida lateral.

BARRA

Ejercicio fácil: Vuelta canaria / despegue toma de vuelo / 5 vuelos por atrás / Salida por atrás.

Ejercicio medio: Toma de vuelo, vuelo por atrás / kipe al apoyo / despegue, vuelta, toma de vuelo / cambio por delante / dos vuelos por atrás / salida por atrás.

Ejercicio difícil: Toma de vuelo libre cuarta/quinta o kipe despegue cuarta/quinta / 5 molinos / toma de vuelo / cambio al vuelo, cambio al vuelo / salida por atrás.