

EJERCICIOS ESCUELA 2017/2018

OFICIAL

PROMOGYM 1 → 2009/2010/2011/2012

PROMOGYM 2 → 2007/2008

PROMOGYM 3 → 2005/2006

PROMOGYM 4 → 2002/2003/2004

ESCUELA

ESCUELA PEQUEÑOS → 2009/2010/2011/2012 (2008*)

ESCUELA MEDIANOS → 2006/2007/2008 (2009*)

ESCUELA MAYORES → 2003/2004/2005 (2006*)

VALORES EJERCICIOS

EJERCICIO FÁCIL → 8,5 PUNTOS

EJERCICIO MEDIO → 9,25 PUNTOS

EJERCICIO DIFÍCIL → 10 PUNTOS

ESCUELA PEQUEÑOS

SUELO

Ejercicio fácil: Unos pasos de carrera voltereta firmes, voltereta a sentarse con piernas juntas y rectas y brazos arriba/ apoyar brazos atrás elevando la cadera plancha dorsal pasajera/ medio giro plancha facial pasajera/ extensión de cadera rodillas al pecho a firmes/ Dejarse caer hacia atrás a clavo pasajero me levanto a firmes/ Voltereta firmes/ voltereta firmes.

Ejercicio medio: Unos pasos de carrera voltereta firmes/ voltereta a sentarse con piernas juntas y rectas y brazos arriba/ apoyar brazos atrás elevando la cadera plancha dorsal pasajera/ medio giro plancha facial pasajera/ extensión de cadera rodillas al pecho a firmes/ Dejarse caer hacia atrás a clavo pasajero, me levanto a firmes/ Rueda lateral/ seguido de otra rueda lateral a firmes.

Ejercicio difícil: Unos pasos de carrera voltereta firmes/ voltereta a sentarse con piernas juntas y rectas y brazos arriba/ apoyar brazos atrás elevando la cadera plancha dorsal pasajera/ medio giro plancha facial pasajera/ extensión de cadera rodillas al pecho a firmes/ Dejarse caer hacia atrás a clavo pasajero, me levanto a firmes/ Rueda lateral/ pino voltereta/ rondada adelantando una pierna.



POTRO CON ARCOS

Ejercicio fácil: Salto al apoyo 2"/5 lanzamientos con cada pierna por detrás del potro/2" en apoyo/firmes en el suelo.

Ejercicio medio: Salto al apoyo 2"/5 lanzamientos con cada pierna por detrás del potro/ meto, meto y suelto por delante para hacer firmes delante del potro.

Ejercicio difícil: Salto al apoyo 2"/3 lanzamientos con cada pierna por detrás/meto, meto/6 lanzamientos con cada pierna por delante/ firmes.

ANILLAS

Ejercicio fácil: Colgado 2"/ adelante, atrás/ 4 vuelos por detrás/me paro en suspensión 2"/suelto a firmes.

Ejercicio medio: Colgado 2"/ adelante, atrás/ bola 1"/ carpa 1"/ 5 vuelos por detrás/me paro en suspensión 2"/suelto a firmes.

Ejercicio difícil: Colgado 2"/ adelante, atrás/ bola 1"/ carpa 1"/ vela 2"/ 5 vuelos por detrás/me paro en suspensión 2"/suelto a firmes.

SALTO (Un trampolín, 60 cm de colchón)

Ejercicio fácil: Salto voltereta firmes/ ando sobre el taco hasta el borde/ salto pies juntos a firmes.

Ejercicio medio: Salto voltereta firmes/ pino a caer de espaldas.

Ejercicio difícil: Salto voltereta firmes/ rondada en el borde del taco a firmes.

PARALELAS

Ejercicio fácil: Salto al apoyo 5"/ subo a ángulo 2"/ bajo al apoyo 5".

Ejercicio medio: Salto al apoyo 5"/ subo a ángulo 5"/ bajo al apoyo 5".

Ejercicio difícil: Salto al apoyo 5"/ subo a ángulo 5"/ abro piernas al apoyo 2"/ impulso a juntar piernas/ 4 vuelos por detrás y suelto por detrás.

BARRA (Barra H)

Ejercicio fácil: Salto al apoyo 2"/ vuelta adelante piernas rectas firmes/ salto al apoyo 2"/ despegue a firmes.

Ejercicio medio: Salto al apoyo 2"/ vuelta adelante piernas rectas a ángulo 3" firmes/ salto al apoyo 2"/ despegue a firmes.

Ejercicio difícil: Voltereta atrás 2" en apoyo/ despegue/ salto al apoyo 2"/ voltereta adelante con piernas estiradas a ángulo 5".

ESCUELA MEDIANOS

SUELO

Ejercicio fácil: Unos pasos de carrera voltereta firmes/ voltereta a sentarse con piernas juntas y rectas y brazos arriba/ apoyar brazos atrás elevando la cadera plancha dorsal pasajera/ medio giro plancha facial pasajera/ extensión de cadera rodillas al pecho a firmes/ Dejarse caer hacia atrás a clavo pasajero, me levanto a firmes/ Rueda lateral/ seguido de otra rueda lateral a firmes.

Ejercicio medio: Rueda lateral pino voltereta a firmes/ salto medio giro/ dejarse caer hacia atrás a clavo 2 segundos/ me siento piernas juntas y estiradas delante y brazos arriba/ apoyar brazos atrás elevando la cadera plancha dorsal pasajera/ medio giro plancha facial pasajera/ extensión de cadera rodillas al pecho a firmes/ Carrera rondada.

Ejercicio difícil: Carrera paloma a firmes/ salto medio giro/ rueda lateral, rueda lateral, pino voltereta a firmes/ salto medio giro/ carrera rondada salto vertical a firmes.

POTRO CON ARCOS

Ejercicio fácil: Salto al apoyo 2"/5 lanzamientos con cada pierna por detrás del potro/2" en apoyo/firmes en el suelo.

Ejercicio medio: Salto al apoyo 2"/5 lanzamientos con cada pierna por detrás del potro/ meto, meto y suelto por delante para hacer firmes delante del potro.

Ejercicio difícil: Salto al apoyo 2"/3 lanzamientos con cada pierna por detrás/meto, meto/6 lanzamientos con cada pierna por delante/ firmes.

ANILLAS

Ejercicio fácil: Colgado 2"/ adelante, atrás/ bola 1"/ carpa 1"/ 5 vuelos por detrás/me paro en suspensión 2"/suelto a firmes.

Ejercicio medio: Colgado 2"/ adelante, atrás/ bola 1"/ carpa 1"/ vela 2"/ 5 vuelos por detrás/me paro en suspensión 2"/suelto a firmes.

Ejercicio difícil: Colgado 2"/ adelante, atrás/ bola 1"/ carpa 1"/ vela 2"/ 5 vuelos por detrás/ mortal atrás a firmes.

SALTO (Un trampolín, 1m de altura)

Ejercicio fácil: Salto voltereta firmes/ ando sobre el taco hasta el borde/ salto pies juntos a firmes.

Ejercicio medio: Salto voltereta firmes/ rondada en el borde del taco a firmes.

Ejercicio difícil: Salto a pino a caer de espaldas/ me levanto a firmes/ rondada en el borde del taco a firmes.

PARALELAS

Ejercicio fácil: Salto al apoyo 5"/ subo a ángulo 2"/ bajo al apoyo 5".

Ejercicio medio: Salto al apoyo 5"/ subo a ángulo 5"/ abro piernas al apoyo 2"/ impulso a juntar piernas/ 4 vuelos por detrás y suelto por detrás.

Ejercicio difícil: Salto al apoyo en paralelas ángulo 5 segundos/ abro piernas al apoyo, impulso para iniciar los vuelos/ 4 vuelos por atrás/ salida lateral.

BARRA FIJA

Ejercicio fácil: Salto al apoyo 2"/ vuelta adelante piernas rectas a ángulo 3" firmes/ salto al apoyo 2"/ despegue a firmes.

Ejercicio medio: Voltereta atrás 2" en apoyo/ despegue/ salto al apoyo 2"/ voltereta adelante con piernas estiradas a ángulo 5".

Ejercicio difícil: Salto al apoyo 2"/ vuelta adelante piernas rectas a ángulo 5" firmes/ Voltereta atrás 2" en apoyo/ despegue horizontal/ saltar para bascular hacia atrás para hacer un poltrón a firmes



ESCUELA MAYORES

SUELO

Ejercicio fácil: Rueda lateral pino voltereta a firmes/ salto medio giro/ dejarse caer hacia atrás a clavo 2 segundos/ me siento piernas juntas y estiradas delante y brazos arriba/ apoyar brazos atrás elevando la cadera plancha dorsal pasajera/ medio giro plancha facial pasajera/ extensión de cadera rodillas al pecho a firmes/ Carrera rondada.

Ejercicio medio: Carrera paloma a firmes/ salto medio giro/ rueda lateral, rueda lateral, pino voltereta a firmes/ salto medio giro/ carrera rondada salto vertical a firmes.

Ejercicio difícil: Carrera paloma león a firmes/ salto medio giro/ rueda lateral, rueda lateral, pica-pica voltereta a firmes/ salto medio giro/ carrera rondada flic-flac salto vertical a firmes.

POTRO CON ARCOS

Ejercicio fácil: Salto al apoyo 2"/5 lanzamientos con cada pierna por detrás del potro/ meto, meto y suelto por delante para hacer firmes delante del potro.

Ejercicio medio: Salto al apoyo 2"/3 lanzamientos con cada pierna por detrás/meto, meto/6 lanzamientos con cada pierna por delante/ firmes.

Ejercicio difícil: Salto al apoyo 2"/ Dos lanzamientos con cada pierna/ meto pierna izquierda lanzo la derecha, saco pierna izquierda/ meto la derecha/ lanzo la izquierda/ saco la derecha/ meto-meto/ saco-saco/ me monto al arco y salida lateral.

ANILLAS

Ejercicio fácil: Colgado 2"/ adelante, atrás/ bola 1"/ carpa 1"/ vela 2"/ 5 vuelos por detrás/me paro en suspensión 2"/suelto a firmes.

Ejercicio medio: Colgado 2"/ adelante, atrás/ bola 1"/ carpa 1"/ vela 2"/ 5 vuelos por detrás/ mortal atrás a firmes.

Ejercicio difícil: Desde la suspensión ángulo piernas estiradas 5"/ vuelo atrás a vela 2"/ 5 vuelos por detrás/ mortal atrás extendido a firmes

SALTO (Un trampolín, 1m de altura a lo largo)

Ejercicio fácil: Salto voltereta firmes/ rondada en el borde del taco a firmes.

Ejercicio medio: Salto a pino a caer de espaldas/ me levanto a firmes/ rondada en el borde del taco a firmes.

Ejercicio difícil: Paloma o rondada a firmes.

PARALELAS (Bajas o altas)

Ejercicio fácil: Salto al apoyo 2"/ abro piernas al apoyo 2"/ impulso a juntar piernas/ 4 vuelos por detrás y suelto por detrás.

Ejercicio medio: Salto al apoyo 5"/ subo a ángulo 5"/ abro piernas al apoyo 2"/ impulso a juntar piernas/ 4 vuelos por detrás y suelto por detrás.

Ejercicio difícil: Carrera salto al apoyo braquial/ vuelo por delante, por detrás y por delante subo al apoyo piernas abiertas/ ángulo 5"/ abro piernas al apoyo 2"/ impulso a juntar piernas/ 4 vuelos por detrás y suelto por detrás.

BARRA FIJA (Barra H o barra alta)

Ejercicio fácil: Voltereta atrás 2" en apoyo/ despegue/ salto al apoyo 2"/ voltereta adelante con piernas estiradas a ángulo 5".

Ejercicio medio: Salto al apoyo 2"/ vuelta adelante piernas rectas a ángulo 5" firmes/ Voltereta atrás 2" en apoyo/ despegue horizontal/ saltar para bascular hacia atrás para hacer un poltrón a firmes.

Ejercicio difícil: Desde la suspensión vuelta canaria/ despegue a toma de vuelo por delante/ 5 vuelos por detrás a soltar a firmes.