

Nombre _____

Gimnasia, avanzado



(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. Voltereta lateral (*cartwheel*) con una mano (en ambos sentidos)
 - c. Flip-flap hacia adelante apoyando las manos
 - d. Flip-flap hacia atrás apoyando las manos
 - e. Voltereta lateral con un pie adelante/y concluir (debe ejecutarse con un paso en la aproximación)
3. Realizar 4 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 una voltereta lateral colocando una mano
 - d. Hacer una voltereta lateral en el aire sin colocar la mano
 - e. Tinsica
 - f. Caminar de frente con las manos en el piso y la piernas levantadas
 - g. Inversión atrás
 - h. Caminar de frente sin las manos en el piso y las piernas levantadas/avance aéreo
 - i. Barani – salto mortal hacia el frente con $\frac{1}{2}$ giro
 - j. Neckspring – rodar y dar vuelta desde la posición de cuclillas
 - k. Maniobra de la mariposa
4. Realizar 3 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 muchachas: parada de manos desde la vuelta de manos con la pierna levantada
 - c. Pirueta
 - d. Plancha del cuerpo acostado sobre los brazos extendidos (2 brazos); alternativa para las muchachas: abertura de piernas laterales desde la parada de manos.
 - e. Plancha del cuerpo acostado sobre un brazo flexionado (un brazo); alternativa para las muchachas: 3 segundos con la posición parada de manos y una caída controlada rodando para concluir.

Nombre _____

- 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 muchachas: con las manos en el suelo y las piernas abiertas, levantar las piernas hasta lograr la parada de manos recta.
5. Realizar 3 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 apoyando 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 / 2 vueltas hacia atrás
 - c. Borani – vuelta de frente sin las manos en el piso con medio giro / vuelta hacia atrás
 - d. Voltereta lateral apoyando las manos / voltereta hacia atrás / vuelta hacia atrás
 - e. Tinsica / salto mortal hacia adelante
 - f. Salto mortal hacia atrás / vuelta hacia atrás con las manos

Fecha completada: _____

Instructor/asesor: _____