



TEST DE DIFICULTADES CORPORALES

Se realizarán unas dificultades para valorar el nivel de ejecución de las gimnastas, así como el valor de las dificultades que es capaz de realizar correctamente.

Cada gimnasta elegirá 5 dificultades de cada grupo corporal, que se presentan en las tablas (dos tablas diferentes según grupo de edad).

No deberán ejecutar dificultades del valor más alto si no saben ejecutar las dificultades más bajas.

Ejem: No realizar la zancada en flexión si la gimnasta no ejecuta correctamente la zancada básica.

Comenzar todas las dificultades en colocación, y finalizarlas en colocación (5ª de pies y en relevé, brazos en cruz).

SALTOS: Deberán ser ejecutados con una buena altura y verse la forma en el aire, también deberán ser ejecutados con una correcta posición de pies y rodillas y con las caderas colocadas.

EQUILIBRIOS: Todas las posiciones de equilibrio deberán ser ejecutadas con el releve a buena altura, ser mantenidas durante 3 tiempos y mantener la forma y amplitud durante la duración de todo el equilibrio.

GIROS: Deberán ser ejecutados en relevé, mínimo 360° aunque será preferible ejecutar los giros con el mayor número de grados de rotación posible, se deberá mantener la forma durante todo el giro y sin sobresaltos, deberán ser acabados sin perder el eje.

FLEXIBILIDADES: Deberán ser ejecutadas con una buena amplitud.



TÉCNICA CORPORAL ESPÉCIFICA (DIFICULTADES)						
	1999 - 1998			1996 - 1997		
SALTOS						
EQUILIBRIOS						
GIROS						
FLEXIBILIDADES						