
CURSOS ENTRENADOR/A NIVEL I



**CARACTERÍSTICAS DE
LAS PRUEBAS
ESPECÍFICAS DE ACCESO**

Estructura de la prueba específica de acceso.

Ejercicios en suelo:

Realización de la siguiente serie de elementos enlazados

1. Rueda lateral- $\frac{1}{4}$ de giro adelante- seguido de pino- voltear- sapo (2 seg.)- juntar piernas- círculo de brazos atrás- apoyo dorsal (2 seg)- $\frac{1}{2}$ giro apoyo facial (2 seg)- ballestear a piernas entre los brazos y salto arriba en extensión- voltereta atrás agrupada a piernas juntas y rectas- salto gimnástico desde «chassé» (galope o agrupado o zancada)- dos o tres pasos de carrera voltereta saltada adelante o rondada o paloma.

Ejercicios de salto:

Elección de uno de los tres elementos especificados a continuación, demostrativos del conocimiento mínimo de la estructura básica del salto.

- Pídola: con carrera y saltando en el trampolín saltar la tabla de salto a una altura de 1.20 m., con apoyo de manos y con piernas abiertas y extendidas a la recepción de pies juntos.
- Salto vertical desde técnica del aparato de salto: desde carrera ante salto a impulso en el trampolín y elevación a posición de pie (sin apoyo de manos) en tabla de salto, colchoneta o plinto a 1 metro de altura.
- Paloma: desde carrera ante salto a impulso en el trampolín y ejecución del salto paloma en tabla de salto o en colchoneta a caer en posición tumbados. (1 metro de altura).

Ejercicios en barra fija/paralelas asimétricas:

Realización de una serie de elementos que implican demostración de unos mínimos conocimientos básicos de los aparatos que requieren suspensiones, vuelos e impulsos:

1. De suspensión elevar piernas rectas a ángulo (2 seg) – bajar piernas y flexionando brazos y cadera subir por delante realizando vuelta de tripa atrás con piernas juntas y flexionadas (vuelta canaria)-despegue piernas juntas y rectas - vuelta de tripa atrás con piernas juntas y rectas- vuelos en banda superior de paralelas asimétricas o barra fija. Bascular por delante a balanceo adelante- balanceo atrás- balanceo adelante- balanceo atrás- soltar por detrás a la recepción.

Criterio de evaluación:

- 5 puntos: ejecución sin errores técnicos y logrados en su totalidad.
- 4 puntos: ejecución con errores técnicos no fundamentales (leves).
- 3 puntos: errores técnicos que no imposibilitan la ejecución del elemento o enlace (mediano).
- 2 puntos: graves errores técnicos que dificultan en gran medida la ejecución del elemento o enlace.
- 0 punto: no ejecutar.

El alumno deberá alcanzar un mínimo de 9 puntos en total para ser apto.

GIMNASIA RÍTMICA NIVEL I

Estructura de la prueba específica de acceso.

El alumno realizará las siguientes dificultades corporales y elementos técnicos:

Técnica corporal:

- 1 salto (libre).
- 1 equilibrio (libre).
- 1 giro (libre).
- 1 flexibilidad/onda (libre).

Pelota:

- 1 rodamiento por los brazos de mano a mano por delante.
- 1 movimiento en ocho.
- 1 lanzamiento con una mano y recepción a una mano.

Cuerda:

- Serie de tres saltitos por dentro de la cuerda.
- 1 escapada simple.
- 1 lanzamiento.

Aro:

- 1 rodamiento de retroceso por el suelo.
- Rotaciones del aro con la mano en diferentes planos y rotaciones del aro sobre su eje en el suelo.
- 1 lanzamiento de una mano y recogida de una mano.

Mazas:

Pequeñas rotaciones en diferentes planos.

- Pequeño lanzamiento de las dos mazas.
- Gran lanzamiento de una maza.

Cinta:

- Espirales con ambas manos.
- Serpentinas con ambas manos.
- Escapada.

* Cada alumno según su nivel técnico elegirá la complejidad de cada requisito técnico.

Criterio de evaluación:

- 5 puntos: ejecución exenta de errores técnicos.
- 4 puntos: ejecución con errores leves.
- 3 puntos: ejecución con errores medios que no imposibilitan la realización del elemento.
- 2 puntos: errores graves que dificultan o distorsionan en gran medida la ejecución del elemento.
- 0 punto: no ser capaz de ejecutar.

El alumno será apto siempre y cuando alcance un mínimo de 9 puntos en cada uno de los aparatos y 12 puntos en técnica corporal.

GIMNASIA ACROBÁTICA NIVEL I

Estructura de la prueba específica de acceso.

- Realizar una rueda lateral.
- Realizar una voltereta hacia atrás.
- Ejecutar un equilibrio de cabeza mantenido 2».
- Realizar un equilibrio invertido de brazos (pino) apoyado en la pared (apoyo ventral).
- Realizar un spagat.

Criterio de evaluación

- o 5 puntos: ejecución exenta de errores técnicos y logrados en su totalidad.
- o 4 puntos: ejecución con errores leves.
- o 3 puntos: errores medios que no imposibilitan la ejecución del elemento
- o 2 puntos: graves errores que dificultan en gran medida la ejecución del elemento o lo distorsionan.
- o 0 punto: no ser capaz de ejecutar.

El alumno deberá obtener un mínimo de 15 puntos en total para ser apto.