

Quiero pasar de Nivel en Gimnasia.

Para pasar de nivel debes lograr estos ejercicios.

Esto es muy importante porque son la base fundamental para el buen desarrollo de los siguientes ejercicios.

No basta con sacar el puntaje necesario en competencia, debes lograr estos movimientos.

De PreNivel a Nivel 1

De Nivel 1 a Nivel 2

De Nivel 2 a Nivel 3

De Nivel 3 a Nivel 4

De Nivel 4 a Nivel 5

Salto

carrera zancada larga / Skipping
Carrera rebote dos pies a postura.
Parada de manos a caer en postura.

Salto

Salto subir cubo 50cm
Parada de manos caer en postura
Carrera

Salto

tigre cama elastica.
Mortal adelante trampolín.
Empuje hombros parada de manos. (cubo)

Salto

Mortal adelante extendido cama
Resorte de brazos con cubo.

Salto

Mortal adelante extendido con obstaculo.
Resorte brazo con mesa de salto.

Barra

Chin Up 5 segundos
Entrada de Pecho asistida
Despegues en postura
posicion tijera 5 segundos
Canasta a salir.

Barra

Rollo atras en postura
Salida pierna abierta
Canasta piernas cerradas
Glide
2 despegues a postura
Drill Glide (2 balanceos)

Barra

Canguro y Ed. de Alemana.
1 chin up - sostiene 8 seg
Impulso postura 90° - Small Cast 45)
Drill Tap Swings. 3 balanceos min.
Rollo y medio.
Parada de manos sobre barra

Barra

Drop Kips
8 abdominales carpadas
Alemana con poca ayuda.
Pararse a la barra saltar.
4 chin up.
Entrada pecho barra alta.

Barra

Alemana barra alta.
Cancuro en carpado
Rollo y medio.
Abs carpados 12
Balanceos (Tap Swings) a 120.
Impulsos a + 100

Viga Equilibrio

Caminar en primera y tercera pos.
Corona - Releve
Lanzamientos. 90°
Desplazamientos (Frente-atras-lado)
Canoas y Tigeras.

Viga Equilibrio

Lanzamientos adelante atras + 45°
Lanzamiento Lateral + 45°
Lanzamiento Atras (Arabesca)
Palanca (tocar manos viga)
Salida (marcar parada manos)

Viga Equilibrio

Para de manos en L
Jetté
Salto split 45
Media luna viga de piso
Lanzamientos a 90°

Viga Equilibrio

Media Luna viga alta
Arco en viga baja
Parada de manos.
lanzamientos a + 90°
salto split 120°

Viga Equilibrio

Arco atrás viga alta (asistido)
Giro 360 Relevee
Medio giro (cunclillas releve)
Mortal estático en suelo.
Salto split a 120.

Suelo

Copue, Passé y Chassé
Parada de Manos + 90°
Salto Split 45°
Rueda (educativo Media Luna)
Arco (cabeza arriba del suelo)
Lanzamientos sostenidos adel/atras 3 Seg
Rollo adelante / atrás.

Suelo

Parada de manos pies cerrados
Media Luna
Cuarta en plano inclinado
Salto ruso 180° (cama elastica)
Parada de manos Split
Arco desde suelo.
Piernas extendidas a pasar ayuda

Suelo

Parada de manos pies cerrados.
Parada de manos rollos
Arco atras de pie.
Round off.
Paloma a un pie
Flic Flac Posicion 1
salto split 180°
salto ruso 180°

Suelo

Round Off - Flic Flac.
Paloma a 2 pies cama
mortal atras agrupado
Quinta. Asistida.
Doble paloma a un pie.

Suelo

Rueda Libre
Paloma a un pie.
Split
Salto Ruso
Round Off+Flic flac+mortal
Quinta.

Flexibilidad

Carpado



PreNivel



Nivel 1



Nivel 2

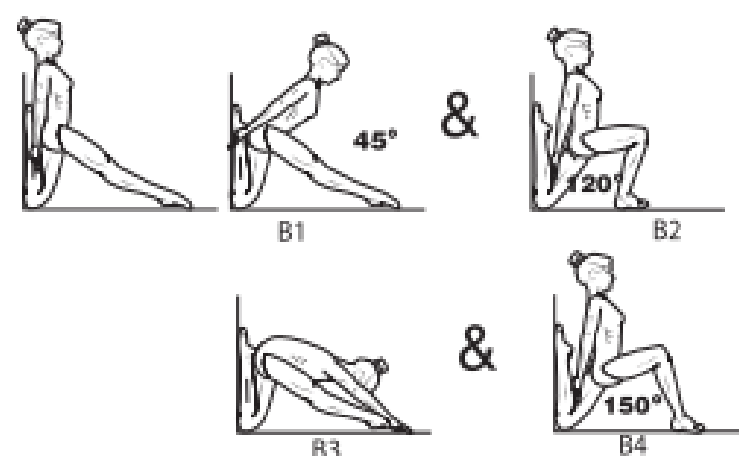


Nivel 3
adelante

Split



PreNivel



Nivel 1

Nivel 2

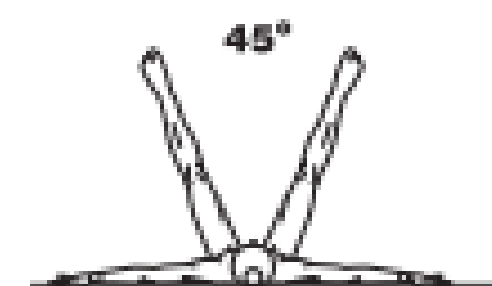


Nivel 2
120°



Nivel 3
150°

Spagat



PreNivel 90°

Nivel 1 120°

Nivel 2 120°

Nivel 3 150°

Nivel 4 150°

Nivel 5 150°

Nivel 6 150°

Arco



PreNivel



Nivel 1



Nivel 2

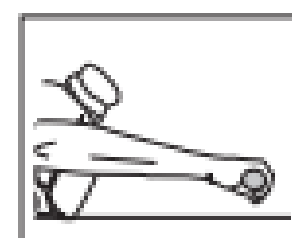


Nivel 3

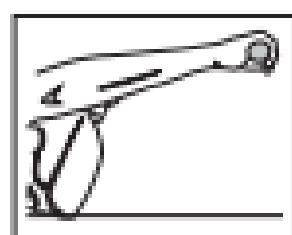


Nivel 4 +

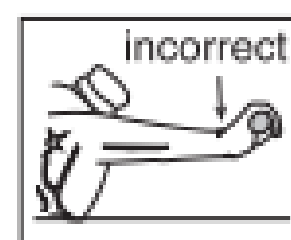
Hombros



5 cm
de barra a suelo



25 cm
de barra a suelo



incorrect

PreNivel 5 cm

Nivel 1 10 cm

Nivel 2 20cm

Nivel 3 + 25cm

Fuerza

Brazos

Pull-ups



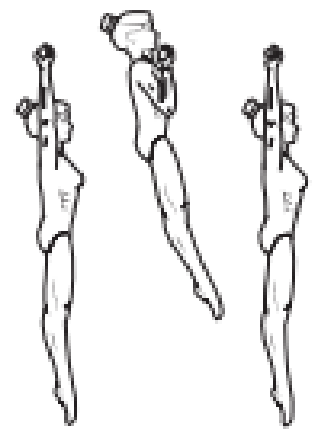
**PreNivel
Nivel 1**

Mantener
progresivamente

Nivel 2

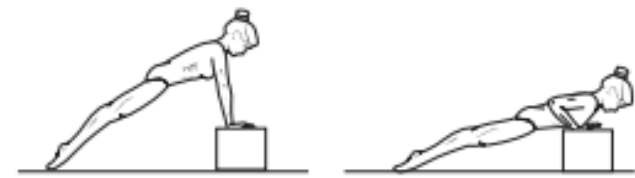
**Nivel 3
adelante**

Aumentar
repeticiones
progresivamente



Lagartijas

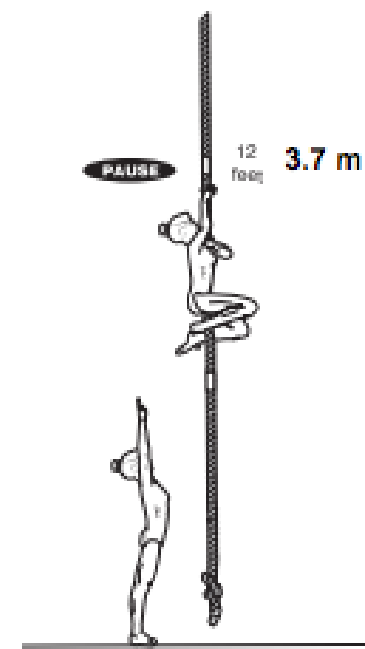
PreNivel / Nivel 1



Nivel 1 / Nivel 2

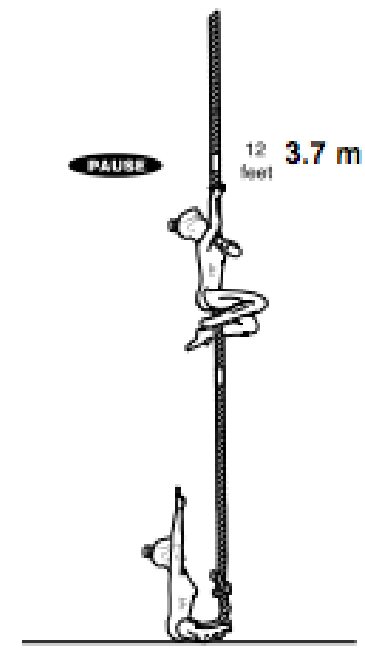


Nivel 3 en adelante

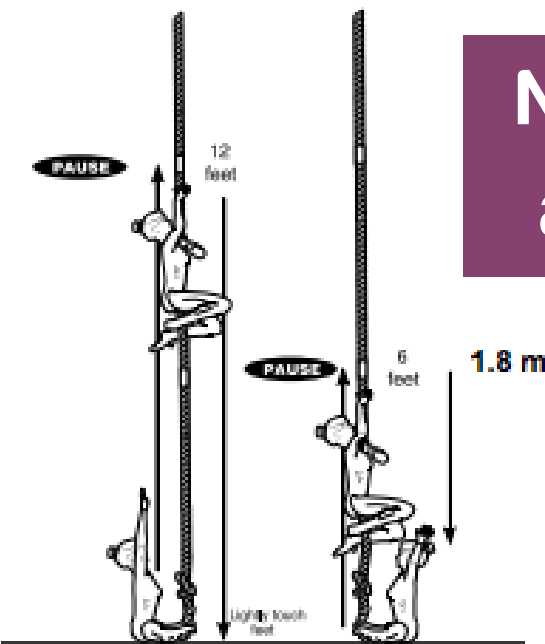


Subir la soga

**PreNivel
y Nivel 1**

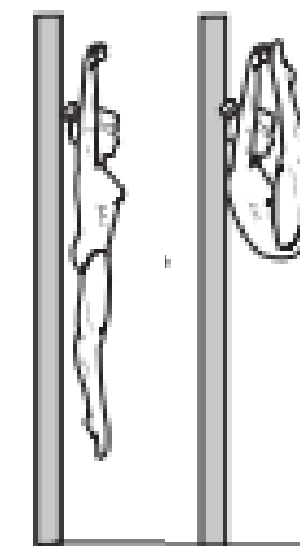
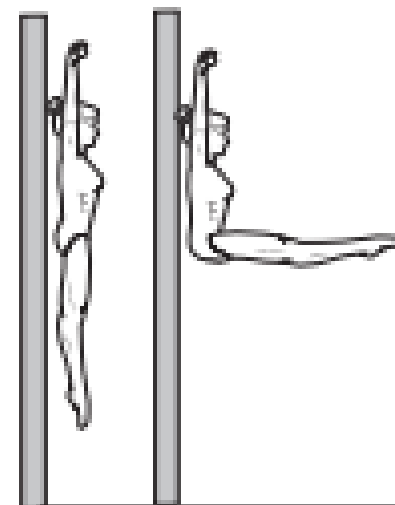
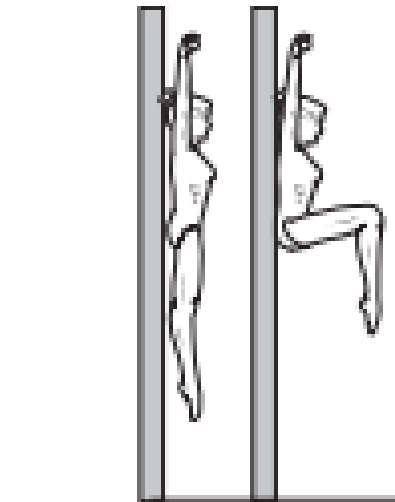


**Nivel 1 al
Nivel 3**



**Nivel 3 en
adelante**

Leg-Lifts



**PreNivel
y Nivel 1**

**Nivel 1 y
Nivel 2**

**Nivel 3
en
adelante**

Abdominal

Straight-Hollow



**PreNivel
y Nivel 1**

Mantener
progresivamente

**Nivel 2 y
Nivel 3**

Mantener
progresivamente

Nivel 4 +

Pierna

Carrera



Nivel 3 en ad. 18 mts. en 4 seg.

Vela a salto extendido



PreNivel 5 repeticiones

Nivel 1 8 repeticiones

Nivel 2 12 repeticiones

Nivel 3 + 15 repeticiones en adelante