
CURSOS ENTRENADOR/A NIVEL I



CARACTERÍSTICAS DE LAS PRUEBAS ESPECÍFICAS DE ACCESO

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 TRAMPOLÍN NIVEL I

Estructura de la prueba específica de acceso.

Doble minitramp: realización de los siguientes elementos con un máximo de 90 ° de rotación transversal:

- Bote estirado.
- Salto agrupado.
- Carpa abierta.
- Carpa cerrada.
- 1/2 giro.

- Trampolín: realización de los siguientes elementos con un máximo de 90 ° de rotación transversal:

- Bote estirado.
- Salto agrupado.
- Carpa abierta.
- Carpa cerrada.
- Caída ha sentado y recuperación a pie.
- Caída a espalda y recuperación a pie.
- Caída a pecho y recuperación a pie.
- 1/2 giro.
- 1/2 giro con caída ha sentado.
- 1/2 giro con caída a pecho.
- 1/2 giro con caída a espalda.
- Tumbling: realización de los siguientes ejercicios:
 - Rueda lateral.
 - Rondada.
 - Volteretas hacia adelante y hacia atrás.
 - Giros longitudinales (medio giro y giro entero).

Criterio de evaluación:

- Ser capaces de utilizar los tres aparatos de la gimnasia en trampolín (trampolín, doble minitramp y tumbling) y realizar elementos sin rotación transversal con seguridad.
- Realizar con altura o velocidad suficiente, ejecución correcta y recepción adecuada cada uno de los elementos solicitados.