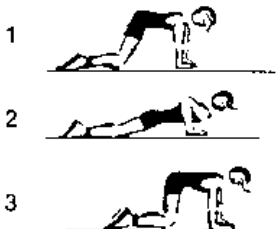


DESCRIPCIÓN DE LOS ELEMENTOS

GRUPO 1

Valor 0,1

Desde rodillas extensión atrás y volver

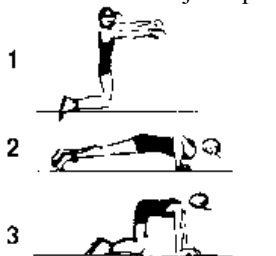


Flexión 4 apoyos desde rodillas

- Desde posición de cuadrupedia con brazos extendidos, realizar una flexión de brazos hasta llegar a una distancia de 10 cm desde el pecho al suelo o menos
- Extensión de brazos para volver a la posición inicial

Caída libre desde rodillas

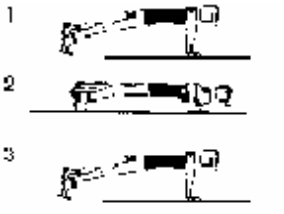
- Desde posición de rodillas con el cuerpo en posición vertical, realizar una caída hacia delante.
- Aterrizaje en posición de flexión (push up) de rodillas



Valor 0,2

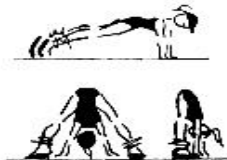
Flexión 4 apoyos piernas separadas

- Desde posición de push up con brazos extendidos y piernas separadas a la anchura de los hombros, realizar una flexión de brazos hasta llegar a una distancia aproximada de 10 cm desde el pecho al suelo.
- Realizar extensión de los codos para volver a la posición inicial



Forma en A con piernas separadas

- Desde posición de push up con brazos extendidos y piernas separadas a la anchura de los hombros, aproximar las piernas a los brazos (sin mover los brazos), sin saltar y con rodillas y brazos estirados, hasta alcanzar una posición del cuerpo plegada



Caída libre desde lunge (fondo)

- Desde posición de lunge (fondo), realizar una caída hacia delante.
- Aterrizaje en posición de flexión (push up) con piernas extendidas y juntas

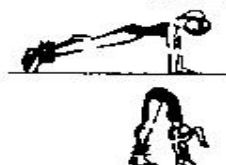
Valor 0,3

Flexión 4 apoyos piernas juntas (normal o de tríceps)

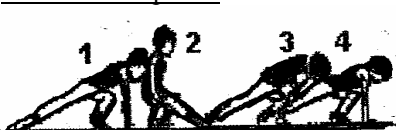
- Desde posición de push up con brazos extendidos y piernas juntas, realizar una flexión de brazos hasta llegar a una distancia aproximada de 10 cm desde el pecho al suelo.
- Realizar extensión de los codos para volver a la posición inicial

Forma en A piernas juntas

- Desde posición de push up con brazos extendidos y piernas juntas, aproximar las piernas a los brazos (sin mover los brazos), sin saltar y con rodillas y brazos estirados, hasta alcanzar una posición del cuerpo plegada



Circulo con 1 pierna



Caída libre desde piernas separadas de pie

- Desde posición de pie con piernas separadas a la anchura de los hombros, realizar una caída hacia delante.
- Aterrizaje en posición de flexión (push up) con piernas separadas

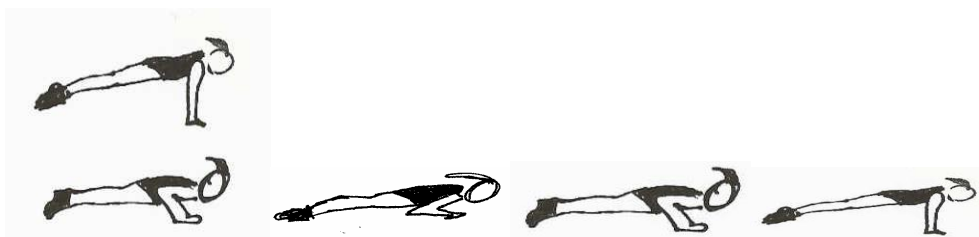
Flexión 2 brazos 1 pierna

- Desde posición de push up con brazos extendidos, una pierna apoyada en el suelo y la otra elevada, realizar una flexión de brazos hasta llegar a una distancia aproximada de 10 cm desde el pecho al suelo.
- Realizar extensión de los codos para volver a la posición inicial



Valor 0,4

Flexión 4 apoyos bisagra (hinge)



Cuatro fases

Caída libre desde de pie pies juntos

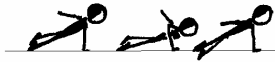
- Desde posición de pie con piernas juntas, realizar una caída hacia delante.
- Aterrizar en posición de flexión (push up) con piernas juntas

Circulo 1 pierna desde posición de push up



Push up 1 brazo 2 piernas

- Desde posición de push up con apoyo en 1 brazo extendido y piernas separadas a la anchura de los hombros, realizar una flexión de 1 brazo hasta llegar a una distancia aproximada de 10 cm desde el pecho al suelo.
- Realizar extensión del codo para volver a la posición inicial



Wenson Push up

- Desde posición de push up con una pierna extendida completamente apoyada en la parte alta del tríceps del brazo del mismo lado, realizar una flexión de 1 brazo hasta llegar a una distancia aproximada de 10 cm desde el pecho al suelo.
- Realizar extensión del codo para volver a la posición inicial



GRUPO 2

Valor 0,1

Cuerpo extendido en posición supina



Apoyo en 1 rodilla, extensión brazo y pierna contraria



Sentados posición V abierta



Valor 0,2

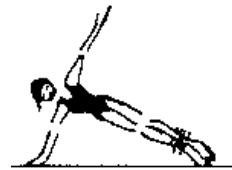
Apoyo L pies en el suelo



Sentados posición V cerrada



Apoyo lateral 1 mano



Valor 0,3

Straddle Support



Apoyo lateral 1 mano 1 pie elevado



Mantener en push up 1 mano 2 pies



Valor 0,4

L support



Mantener push up 1 mano 1 pie
Straddle Lever



Straddle Support ½ giro



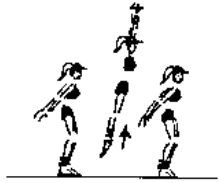
GRUPO 3

Valor 0,1

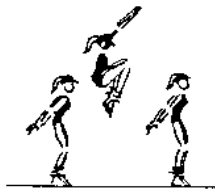
Salto galope



Salto Vertical



Salto agrupado



Air jack



Valor 0,2

Galope 1/2 giro



1/2 giro salto vertical



1/2 giro salto agrupado



Salto sagital a 90° Impulso de dos pies



Valor 0,3

Salto galope 1 giro



Salto vertical 1 giro



Zancada sagital (desde 1 pie)



Hitch kick



Valor 0,4

Cosaco



Carpa



1/2 giro salto agrupado 1/2 giro



Scissor Kick



GRUPO 4

Valor 0,1

Passé cerrado pie plano



Pie plano con pierna libre a 45°



Valor 0,2

Pierna extendida atrás

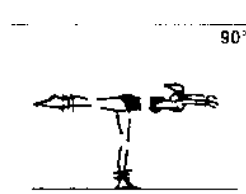


Valor 0,3

Piruetta 1/2 giro



Escala sagital



Pie plano pierna libre a 90°



Valor 0,4

Piruetta 1 giro



Cogida de pierna a 120° o más



GRUPO 5

Valor 0,1

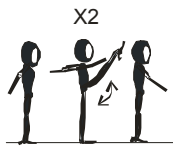
Tendido supino pierna a 90°



Posición pike sentado (45°), posición straddle (45°)

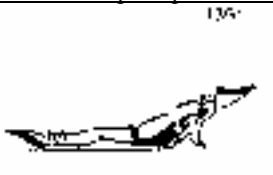


2 Kicks sagitales a 90°



Valor 0,2

Tendido supino pierna 135°



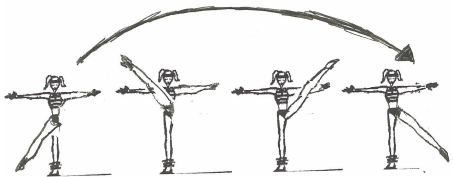
Círculos de piernas ½ giro



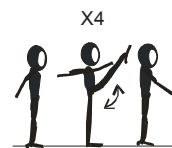
Posición pike o straddle completa inversa



Patada en abanico 135



4 Kicks sagitales a 90° ó 2 Kicks sagitales a 135°



Valor 0,3

Split sagital o frontal



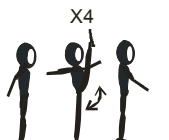
Vertical split sin apoyo 135°



Tendido supino pierna 180°

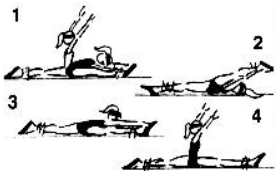


4 Kicks sagitales a 135° ó 2 Kicks sagitales a más de 135° (cabeza)



Valor 0,4

1 giro split sagital



Pasada de sapo (pancake)



Vertical split con apoyo 180°



4 Kicks sagitales a más de 135° (cabeza)

