



## *Colegio Nacional Nicolás Esguerra*

### *Intercursos Gimnasia*

En favor de estimular y visibilizar en los estudiantes del colegio Nicolás Esguerra esta práctica deportiva, se plantea la primera copa Esguerrista de Gimnasia liderada por el estudiante Martín Forero de 1003.

Los participantes inscritos serán evaluados en base a ciertos criterios y serán calificados y elegidos a lo largo de la semana del 16 al 20 de octubre.

#### **Gimnasia:**

##### Parámetros de evaluación:

Duración: Min 1m

Max 1:30m

Música: Opcional

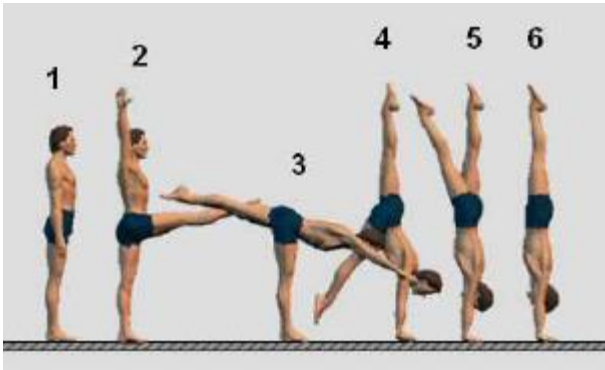
Genero Musical: Libre

- En su muestra el deportista tendrá que evidenciar el uso y la buena técnica de diferentes habilidades gimnásticas, ya sea integradas en un baile o en cualquier otra presentación que el participante desee.
- Se deja a libre uso el empleo de aparatos o utilería, tales como (Aros, lazos, pelotas, steps, cajones, sillas etc.) los cuales si se usan tienen que aportarles a su ejercicio dinamismo y nunca verse torpes en su uso.
- Se evaluará el uso, la coherencia, la cantidad y la calidad que el participante le de a las habilidades gimnásticas que quiera mostrar en su ejercicio, las cuales se dividen en las siguientes categorías (Gimnasia básica, fuerza, flexibilidad y danza)
- El participante deberá elegir como mínimo 3 de estas y mostrarlas con buena técnica y sin caída para que sean validas en su ejercicio.
- Queda prohibida la realización de “mortales” y sus derivados. Sin ser antes revisados y aprobados por parte de la organización del evento.
- El acompañamiento musical, el uso de utilería, los pasos de danza, la actuación y el papel que desempeñe en su rutina también serán evaluados y tendrán un valor significativo.
- Su ejercicio se puede presentar en (Individual, pareja, trio o grupo) y todos competirán en la misma categoría con la diferencia de que en las categorías grupales al juzgamiento se le suma el apartado de coordinación.

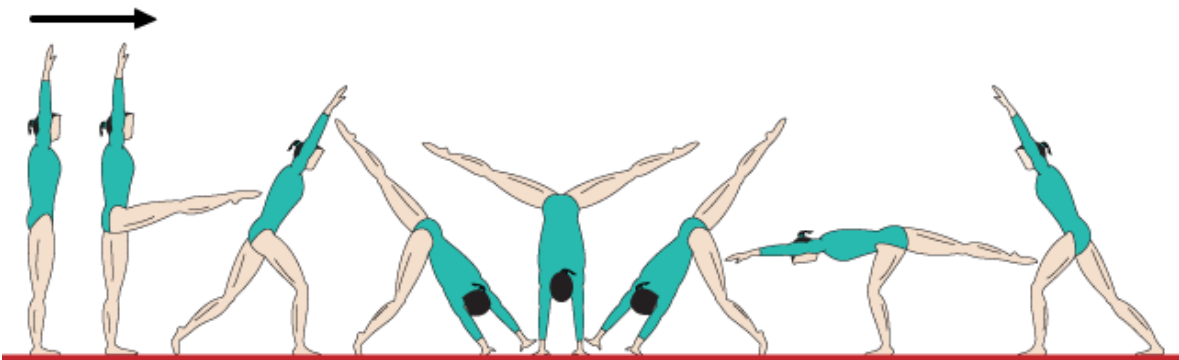
- A continuación, se mostrarán las habilidades gimnásticas posibles a utilizar separadas por familias:

- **Familia 1: Gimnasia básica**

- paradas de manos



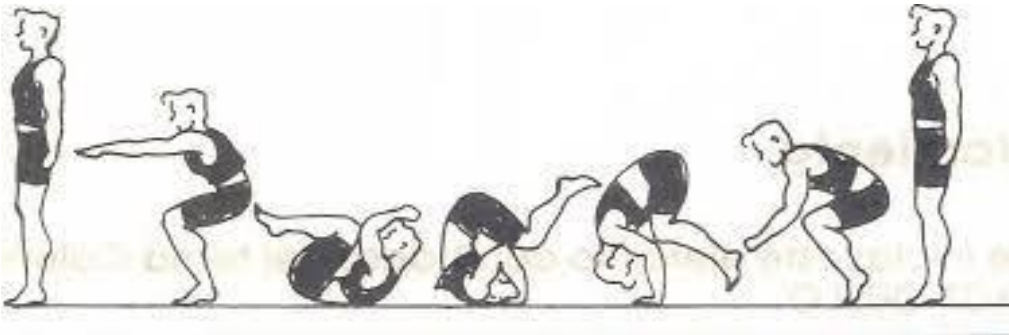
- ruedas o media Lunas



- saltos con forma



- rollos (adelante, atrás, laterales etc.)



- Arcos



- pasadas de arco

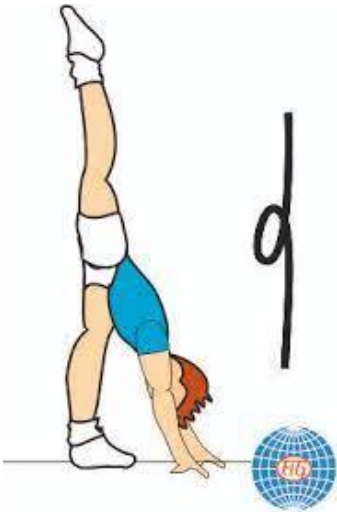


- **Familia 2: Flexibilidad**

- Split (Sagital o Frontal)



- Vertical Split

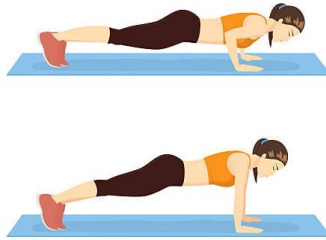
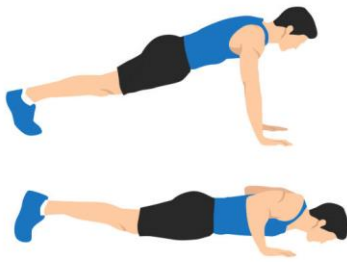


- Patadas (Laterales, Frontales)

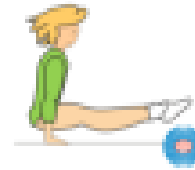


- **Familia 3: Fuerza**

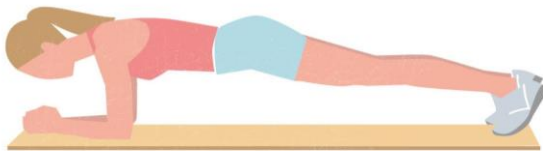
- Push ups (bíceps, tríceps, entre sus otras variaciones)



- Soportes (abierto, cerrado, V)



- Planchas



- Abdominales (Todas sus variaciones)



- Sentadillas (a un pie, a dos)



- **Familia 4: Danza**

- Pirueta



- Pirueta extendida

