

GIMNASIA ARTÍSTICA

Disciplina olímpica

Ejecución de una coreografía con movimientos corporales precisos que requieren fuerza, equilibrio, flexibilidad y control.

SUELO

MIDE:
12 X 12M

COREOGRAFÍA
CON MÚSICA

ELEMENTOS
ACROBÁTICOS

GIMNÁSTICOS

DE DANZA

BARRAS ASIMÉTRICAS

BARRA 1: 1,6 M
BARRA 2: 2,4 M

TRANSICIONES
ENTRE LAS
BARRAS

ELEMENTOS DE
VUELO

SIN VUELO

DESMONTE

BARRA DE EQUILIBRIO

MIDE: 0,1 X 5 M
ALTURA: 1,2 M

CUBRIR LA
LONGITUD DE
LA BARRA

ELEMENTOS
ACROBÁTICOS

GIMNÁSTICOS Y
DE DANZA

DESMONTE

SALTO DE POTRO

MIDE: 0,35 X
1,6 M
ALTURA: 1,2 M

CARRERA
FUERTE

SALTO EN
TRAMPOLÍN

CONTACTO CON
EL POTRO

ATERRIJAJE