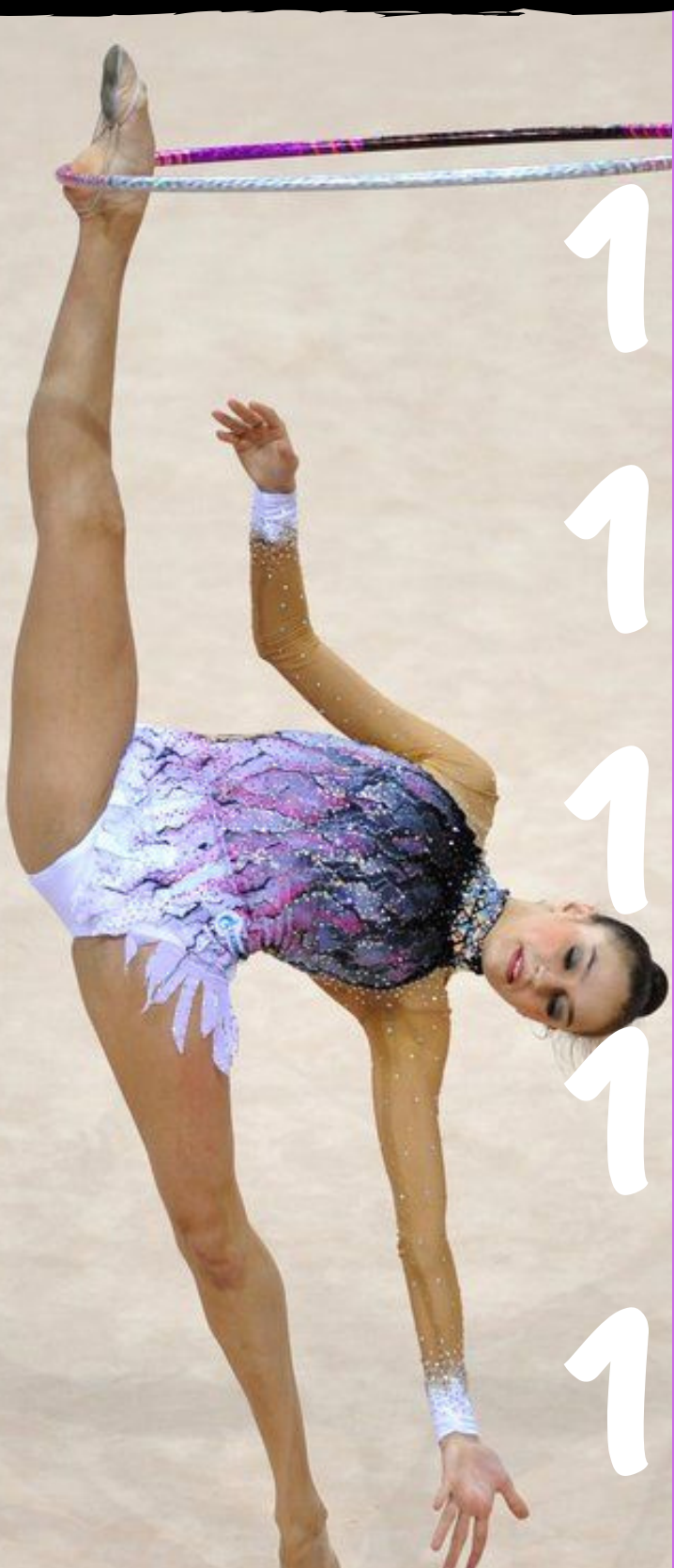


Retos de deportes individuais



1

1

1

1

1

Gimnasia Artística

Balanza horizontal,
balanza frontal
agrupada, vela ou
puntal nos cóbados



Equilibrios

Balanza frontal
extendida, moscas,
puntal pernas
abertas ou ext.

2

Voltereta adiante
Voltereta atrás
ou roda lateral



Xiros

V. ad. + V. atrás
Roda lat. + V. ad.
V. ad + Roda lat.

2

Salto agrupado,
salto medio xiro
ou salto con 1 xiro



Salto

V. ad. + salto agr.
Salto 1 xiro + V. at.
Salto 1/2 x. + V. at.

2

Gimnasia Rítmica

Facer oitos,
rodar o aro no chan,
saltos a dúas mans



Aro

Saltos a 1 man,
lanzamento ad.,
lanzamento at.
rodar o aro no corpo,

2

10 saltos pés xuntos,
10 saltos de cabalo,
Enroscar corda



Corda

Salto dobre,
Saltos con 2 cruces,
lanzamento,
escapada

2

Tes que facer un de cada bloque. Escolle 5 destes ou, se o prefires, propón ti algún reto!