






GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

TEST DE PREPARACIÓN FÍSICA 2023

PARTE 1. Fuerza rápida

Fecha:

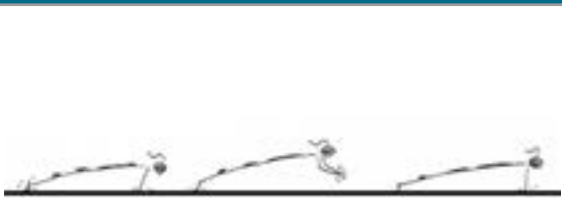
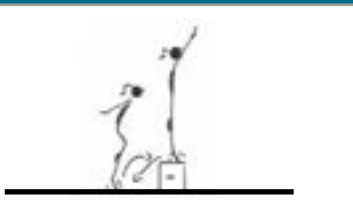
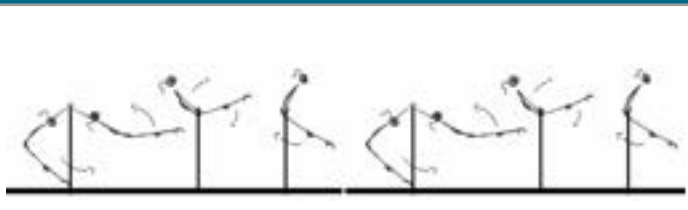
Gimnasta:

					
Ejercicio	1º Carrera en 20 m	2º Salto de longitud desde parada	3º Flexión de brazos en suspensión máximo en 10"	5º Elevación de piernas rectas máximo en 10"	6º Elevación de piernas máximo en 10"
Referencia	(3"8 – 3"6)	(1,50 m – 1,70 m)	(10 – 12)	(6 – 7)	(15 – 20)
Media de resultados último test					
SÉNIOR	3"41	1,99 m	8	8	12
JÚNIOR	3"51	2,06 m	7	6	13
PRE JÚNIOR	3"99	1,83 m	6	6	11

PARTE 2. Resistencia de fuerza rápida

Fecha:

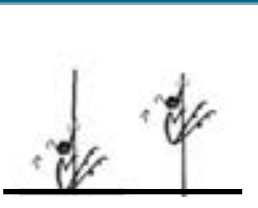
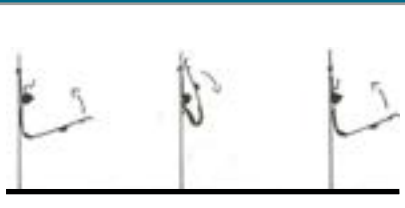



Gimnasta:

			
Ejercicio	1º Flexión de brazos con repulsión y palmada máximo en 30"	2º Saltos a subir y bajar de un plinto de 20-30 cm máximo en 30"	6º Kippes de piernas separadas en B.B máximo de repeticiones
Referencia	(40)	(30 – 35)	(10 – 15)
Media de resultados último test			
SÉNIOR	33	33	25
JÚNIOR	27	35	17
PRE JÚNIOR	25	33	16

PARTE 3. Fuerza dinámica

Fecha:




Gimnasta:

					
Ejercicio	2º Subir 3 m de cuerda desde sentada sin piernas en el mínimo tiempo	5º En espaldas elevaciones de piernas rectas desde la horizontal a tocar las manos máximo de veces sin tiempo	3º Flexión de brazos en apoyo máximo de veces sin tiempo	7º Stalder olímpico en barra baja máximo de veces sin tiempo	8º En paralelas bajas ángulo olímpico a la vertical máximo de veces sin tiempo
Referencia	(10" — 12")	(Sin cantidad orientativa)	(30 — 40)	(2 — 3)	(2 — 3)
Media de resultados último test					
SÉNIOR	6"78	15	48	2	1
JÚNIOR	7"71	13	34	1	1
PRE JÚNIOR	10"62	7	33	1	1

PARTE 4. Fuerza estática

Fecha:




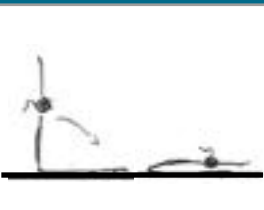
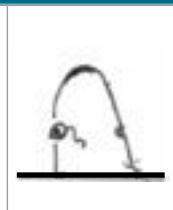

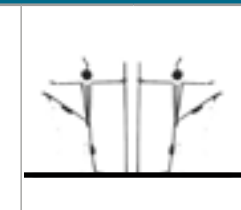

Gimnasta:

			
Ejercicio	1º Mantener la posición de ángulo recto en suspensión (sin apoyar la espalda)	3º Mantener la posición de apoyo invertido (pino) máximo tiempo	2º En apoyo mantener la posición de ángulo cerrado máximo de tiempo
Referencia	(20" – 30")	(20" – 30")	(5" – 8")
Media de resultados último test			
SÉNIOR	1'25"	27"42	10"54
JÚNIOR	44"80	14"39	6"19
PRE JÚNIOR	1'10"	8"38	9"40

PARTE 5. Elasticidad

Fecha:

Gimnasta:

											
Ejercicio	1º Spagat pierna derecha	2º Spagat pierna izquierda	3º Spagat de frente	4º Piernas juntas y rectas flexión de tronco hacia adelante	5º Posición de puente piernas juntas y rectas	6º a) Mantener la pierna al frente D I		6º b) Mantener la pierna al lateral D I		6º c) Mantener la pierna atrás D I	
Media de resultados último test											
SÉNIOR	8,8	8,5	7	8,4	7,2	7,8	7,4	7,7	7,1	7,7	8
JÚNIOR	8,5	8,5	7,6	8,8	8,4	7,7	7,5	7,7	7,4	7,9	7,8
PRE JÚNIOR	9,3	8,2	8,1	7,8	8,7	7,5	7,3	7,6	7,2	7,6	7,2

PARTE 5. Elasticidad

Las puntuaciones en la elasticidad se dan con cantidades exactas, sin decimales, del 0 al 10.

BAREMO DE PUNTUACIÓN		NIVELES
1ª Mejor puntuación o menor tiempo recibirá	10 puntos.	Grupo "A" Sénior
2ª Mejor puntuación o menor tiempo recibirá	8 puntos.	
3ª Mejor puntuación o menor tiempo recibirá	7 puntos.	
4ª Mejor puntuación o menor tiempo recibirá	6 puntos.	
5ª Mejor puntuación o menor tiempo recibirá	5 puntos.	Grupo "B" Júnior
6ª Mejor puntuación o menor tiempo recibirá	4 puntos.	
7ª Mejor puntuación o menor tiempo recibirá	3 puntos.	
8ª Mejor puntuación o menor tiempo recibirá	2 puntos.	
9ª Mejor puntuación o menor tiempo recibirá	1 puntos.	Grupo "C" Pre Júnior
10ª Mejor puntuación o menor tiempo recibirá	0 puntos.	