

PRUEBAS A DISTANCIA SOLO CONVOCATORIA DE JULIO

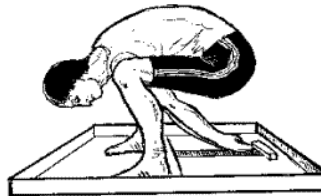
FECHA LÍMITE DE ENVIO DE MATERIAL Y DOCUMENTACIÓN (Ficha de inscripción y CV):

Convocatoria de JULIO: 27 de Junio de 2020

CONTENIDOS AUDIOVISUALES Enviar enlace Youtube o Vimeo

1- Aptitudes físicas (obligatorio)

Flexibilidad


prueba	descripción	
Tronco.	De pie, piernas separadas 75 cm. Flexión de tronco, como en imagen. Mide distancia entre talones y dedos de manos. No levantar talones.	
Sit and reach. Toma lateral.	Sentado con piernas juntas. Isquiones bien apoyados. Bajar con el tronco recto. Posibilidad de hacerlo en altura o directamente a suelo.	
Split lateral. Toma de Frente.	Gluteos e isquiones bien apoyados en suelo. Bajar tronco recto hasta límite.	
Puente Toma lateral	Posición de puente. Manos ancho de hombros. Apertura de hombros y pies apoyados en el suelo. Piernas juntas.	

PRUEBAS A DISTANCIA SOLO CONVOCATORIA DE JULIO

Fuerza

prueba	descripción	
Abdominales.	<p>Tumbados en el suelo, cuidado con las lumbares, que están bien apoyadas en suelo y sigan siempre en la misma posición.</p> <p>Una vez empezados, no tocar el suelo con espalda ni piernas.</p> <p>Máxima cantidad o hasta 40</p>	
Flexiones tríceps.	<p>Codos pegados al tronco.</p> <p>manos apoyadas en suelo haciendo 90° cuando estén en flexión.</p> <p>Atención con la cadera que cambie de posición.</p> <p>No pasar de 90° los codos.</p> <p>Sin rodillas.</p> <p>NO agobiarse si no salen, ánimo y entrenamiento.</p> <p>Máxima cantidad o hasta 15.</p>	
Flexiones Pectorales.	<p>Brazos estirados y en la flexión 90° en el codo y hombro.</p>	
Dominadas.	<p>Agarrados a trapecio u otra barra, subidas de la barbilla por encima de barra.</p> <p>Máxima cantidad</p>	

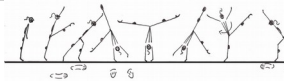

PRUEBAS A DISTANCIA SOLO CONVOCATORIA DE JULIO

Saltos verticales.	<p>Serie de 12 saltos seguidos.</p> <p>1 salto agrupado (imagen)</p> <p>1 salto piernas abiertas. (si se puede en carpa abierta)</p> <p>Todos seguidos alternando los dos saltos.</p>	 <p>Diagrama que muestra una secuencia de saltos verticales. Incluye un ícono de un atleta saltando y una serie de seis figuras que representan diferentes etapas de un salto, desde la preparación hasta la caída.</p>
--------------------	---	--

2- Pruebas acrobáticas. (obligatorio)

prueba	descripción	
Vertical.	Subida a una pierna y mantener hasta 10 segundos.	 <p>Diagrama que muestra una secuencia de seis pasos (numerados 1 a 6) para realizar una subida a una pierna. El atleta comienza en posición erguida, levanta una pierna, se equilibra sobre ella y finalmente la mantiene verticalmente.</p>
Vertical agrupado. Conejito.	Subida dos pies suelo. Hombros abiertos y rodillas cerca del abdomen.	 <p>Fotografía de un atleta realizando el ejercicio 'Conejito' (vertical agrupado) en un entorno doméstico. El atleta está en posición de manos y pies en el suelo, con los brazos extendidos y las rodillas elevadas hacia el abdomen.</p>
Paloma.	<p>Importante hombros a la altura de hombros.</p> <p>Con ayuda de 1 o 2 personas. Una mano al omóplato y otra a la lumbar.</p>	 <p>Diagrama que muestra una secuencia de trece pasos (numerados 1 a 13) para realizar la prueba 'Paloma'. El atleta comienza en posición erguida y, con la ayuda de otras personas, realiza una serie de movimientos para elevar el cuerpo y mantenerlo en equilibrio.</p>
Voltereta atrás y adelante.	Grabar de lateral.	 <p>Diagrama que muestra una secuencia de cinco pasos para realizar una voltereta. El atleta comienza en posición erguida, se inclina hacia atrás, realiza la voltereta y finalmente se levanta en posición erguida.</p>

PRUEBAS A DISTANCIA SOLO CONVOCATORIA DE JULIO

Rueda lateral.	Importante pasar por la vertical. Grabar de frente.	
Flic-flac	Con Ayuda y pensando bien en la técnica. Si no se ha hecho nunca o no se está seguro no es Obligatorio.	

3- Monologo (obligatorio): de uno de los textos que están en la web para las pruebas la grabación sera a una cámara y sin edición

3-Número técnico-artístico y/o de Especialidad. (Voluntario)

Duración máxima tres (3) minutos (NUNCA SUPERIOR A ESA DURACIÓN) grabado a una cámara y sin edición

4-Técnica circense (voluntario)

Sólo se enviará si la/las técnicas circenses incluidas son diferentes a lo mostrado durante su número, y desea ampliar la información sobre su capacidad técnica.
Duración máxima tres (3) minutos.