

## **Objetivos deportivos y educativos temporada 2012-2013**

### **Gimnasia Artística – Grupo de Competición**

#### **Objetivos:**

- Mantener los niveles de flexibilidad, resistencia y fuerza de cada plano muscular.
- Continuar con el perfeccionamiento de los diferentes elementos coreográficos y gimnásticos de cada nivel y categoría teniendo en cuenta las exigencias de la competición, como son las diferentes posturas antes de realizar los elementos y la correcta postura durante la realización.
- En el potro, lograr las tres fases del salto lo más correctamente posible.
- En paralelas, realizar la rutina uniendo todos los elementos correspondientes a cada categoría según el nivel exigido en competición. Los principales elementos son la kiper, el bote a más de 45º, el olímpico, el molinillo, la pisada al pasar a la barra superior, la vuelta de espalda y las diferentes salidas.
- En barra, realizar la rutina con la unión de elementos según la categoría (voltereta al frente y lateral, giros de 360º, serie gimnástica de varios elementos, remonte atrás...). Estos elementos van unidos a las diferentes rítmicas que exige el código. También se aprenderá a realizar las entradas y salidas que exige el código de puntuación internacional.
- En suelo, realizar las rutinas con música, aprender a diferenciar cada elemento con cada parte de su música e interpretarlo, realizar saltos más complejos y aprender y perfeccionar el conocimiento de los flic-flac, el mortal agrupado y extendido, las palomas de una y de dos piernas, la voltereta lanzada y la serie de lateral - remonte atrás.