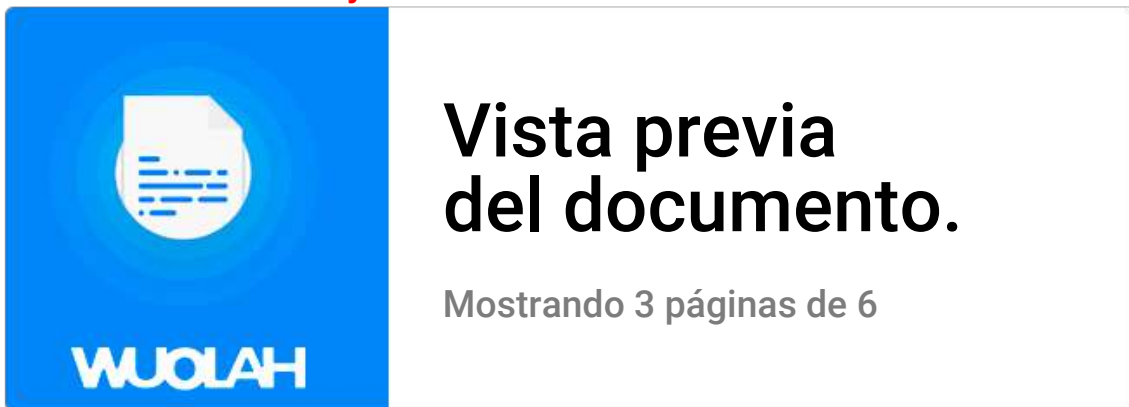


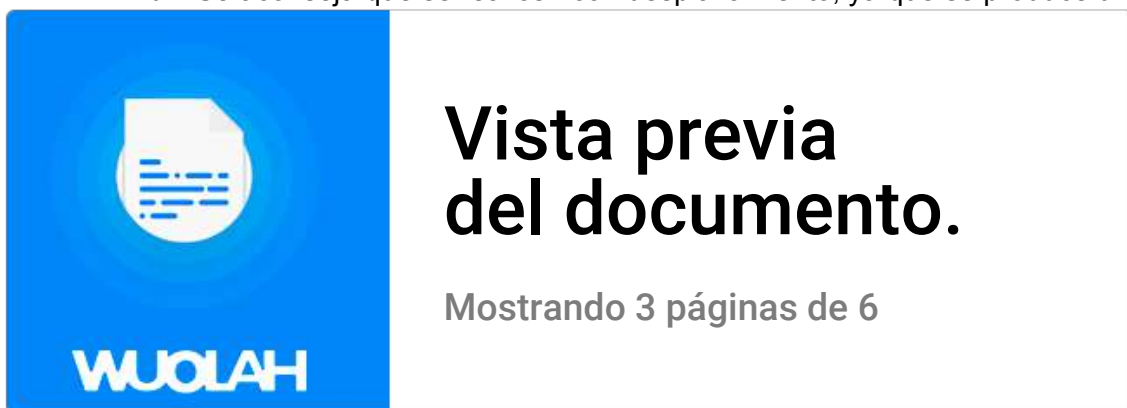
Examen Rítmica:

1. Las actividades aeróbicas competitivas no son:
 - a. Competiciones de promoción
 - b. Competiciones Inter-clubes
 - c. Las Gimnastradas y festivales de gimnasia**
 - d. Ninguna de las anteriores
2. Los campos de aplicación de las actividades gimnásticas son:
 - a. Salud, educativo y entrenamiento
 - b. Educativo, salud, entrenamiento y gestión
 - c. Salud, recreativo, educativo y competitivo**
 - d. Salud y entrenamiento
3. Las acciones de los gimnastas durante una competición deportiva se clasifican como:
 - a. Tareas de regulación externa, predominantemente perceptivas y abiertas
 - b. Tareas de regulación interna y mixta: habituales y perceptivas
 - c. Tareas de regulación interna: serían tareas predominantemente habituales y cerradas**



- c. Paralelas, asimétricas, caballo de salto y suelo
 - d. Todas correctas
6. Los ejercicios de Suelo masculino no son:
 - a. Ejercicio compuesto por elementos acrobáticos y acompañamiento musical**
 - b. Ejercicios con elementos gimnásticos de F, equilibrios, flexibilidad
 - c. Combinaciones coreográficas con gran dominio técnico y estético
 - d. Todas correctas
7. La Gimnasia Aeróbica es una disciplina gimnástica competitiva que está incluida de forma oficial en:
 - a. Federación Internacional de Aeróbic
 - b. Federación Internacional de Gimnasia**
 - c. Federación Internacional de Aeróbic Deportivo y Fitness
 - d. Ninguna es correcta

8. La característica básica más importante de la modalidad de alto impacto en aeróbica:
- a. Las posibilidades coreográficas son menores, ya que existen menor cantidad de pasos básicos en esta modalidad
 - b. Se aconseja que se realicen con desplazamientos, ya que se produce un trabajo más global y cerrado en los músculos de la parte superior de la pierna**
 - c. La ausencia de saltos puede dificultar el aumento de intensidad, sin embargo, este aumento se consigue usando otras estrategias como desplazamientos, movimientos de gran amplitud y movimientos de brazos por encima de la cabeza.
 - d. Ninguna es correcta
9. La característica básica más importante de la modalidad de bajo impacto en aeróbic
- a. Las posibilidades coreográficas son mayores, ya que existen mayor cantidad de pasos básicos en dicha modalidad
 - b. Se aconseja que se realicen con desplazamiento, ya que se produce un



- c. Trampolín sincronizado, GAF y Rítmica
 - d. B y c correctas
11. Las lagunas en la estructura musical son:
- a. Cambios que se producen en la estructura estándar de la música**
 - b. Suma de los bloques musicales
 - c. Pulsaciones más fuertes fuera de la estructura estándar de una canción
 - d. Frases musicales que no se agrupan
12. El ritmo base es:
- a. El patrón regular de pulsos que destacan en una frase musical
 - b. Es la agrupación de pulsaciones que destacan en intensidad
 - c. El conjunto de frases musicales (beats) que identificamos en un tema musical
 - d. El patrón regular de pulsaciones que identificamos al escuchar un tema musical**
13. Los siguientes pasos básicos tienen una duración del movimiento doble:-
- a. Marcha, jumping Jack, hops, viña
 - b. Paso toca, jumping Jack, V
 - c. Rodilla arriba, kicks, fondos al lado**

d. Toca vuelve, twist, marcha

14. Una opción múltiple por serie es:


- a. Una serie donde dentro de cada frase se usan 2/+ pasos básicos
- b. Una frase musical donde dentro de cada serie se usan 2/+ pasos básicos
- c. Selección de + de 2 pasos básicos en una serie musical**
- d. La unión de 4 series musicales con 4 pasos básicos diferentes

15. En la GAF el acompañamiento musical, se dan en:

- a. Barra de equilibrio y fija
- b. Suelo**
- c. Suelo y barra de equilibrio
- d. Paralelas
- e. Caballo con arcos

16. El tiempo de mantenimiento de los elementos en las anillas de GAM es de:

- a. 3 segundos



Vista previa del documento.

Mostrando 3 páginas de 6

b. Por no hacer en las pruebas finales la serie libre

c. Por contacto con cualquier parte del cuerpo fuera de la pista

d. Por no hacer los encadenamientos con la suficiente amplitud

19. Un ejercicio Estático en Acrobática consiste en:

- a. Hacer elementos de equilibrio de forma grupal estando en contacto todo el tiempo durante la realización de la figura o pirámide**
- b. Hacer elementos de equilibrio de forma individual manteniendo la posición 3''
- c. Hacer elementos de equilibrio donde los compañeros mantienen la posición 2''
- d. Ninguna de las anteriores es correcta

20. El ejercicio de Aeróbica debe incluir como mínimo un elemento de los siguientes pasos:

- a. F Dinámica, Explosiva, Saltos, Flexibilidad y Equilibrios
- b. F Dinámica, Estática, Equilibrios, Saltos y saltos con desplazamientos
- c. F Dinámica, Estática, Saltos y saltos con desplazamiento, Flexibilidad y Equilibrios**
- d. F Estática, Saltos, F Dinámica, Flexibilidad