



## VIDEO PARA POSTULANTES NO RESIDENTES EN EL PERÚ

El video deberá contener lo siguiente:

### **ACROBACIA**

- Rodamiento adelante (forward roll)
- Rodamiento atrás (backward roll)
- Aspa de molino sobre una línea (con ambas piernas) (cartwheel)
- Parada de manos rodamiento adelante (Hand stand - Forward roll)
- Resistencia en Parada de manos (máximo 30 seg)
- Rondó (Round off)
- Flic Flac (Back Handspring)

### **FLEXIBILIDAD**

- Arco (Floor Bridge)
- Split pierna derecha adelante
- Split pierna izquierda adelante
- Split con ambas piernas 180grados

### **FUERZA**

- 10 Planchas (manos perpendiculares a los hombros flexión hasta codos estén pegados al cuerpo)
- 5 Tracciones / Barras (Colgados con los pies en el aire, flexionar brazos hasta que la barbilla pase la barra)
- 10 abdominales verticales / espalderas (Colgados con los pies en el aire, elevar piernas estiradas hasta que los pies toquen las manos)