

EJERCICIO TEST PROCESO SELECTIVO PARA LA PROVISIÓN EN PROPIEDAD DE SEIS PLAZAS MONITOR O MONITORA ACTIVIDADES DEPORTIVAS, PERSONAL LABORAL FIJO. PROCESO DE ESTABILIZACIÓN. CONVOCATORIA 2024/6341Q.

GIMNASIA RÍTMICA

1. La gimnasia rítmica

- a) Sólo se realiza en competiciones
- b) Sólo se realiza en exhibiciones
- a) Se realiza tanto en competiciones como en exhibiciones

2. La normativa de competición internacional de Gimnasia Rítmica está regida por

- a) Real Federación Española de Gimnasia
- b) Federación Internacional de Gimnasia FIG
- c) Federación de Gimnasia de la Comunidad Valenciana

3. Capacidades físicas básicas a tener en cuenta en la Gimnasia Rítmica

- a) Flexibilidad, fuerza, resistencia, velocidad
- b) Fuerza, velocidad, estabilidad, equilibrio y rigidez
- c) Resistencia, rigidez, velocidad y equilibrio

4. Los propios movimientos de gimnasia a manos libres:

- a) Están diseñados en una escala progresiva para permitir un mayor desarrollo y hacerlos más difíciles
- b) Tras una planificación adecuada y el logro de cada nivel, los participantes pueden mejorar la salud de sus articulaciones, mantener el desarrollo muscular y mejorar la condición cardiovascular
- c) Las dos respuestas anteriores son correctas

5. ¿Cuáles son los errores más frecuentes en la modalidad de manos libres en el “rollo adelante con piernas abiertas y estiradas?”

- a) Realizar bien la voltereta
- b) Elevar el tronco suavemente
- c) Las dos son incorrectas

6. Los procesos metodológicos para rollos:

- a) Balancín, balancín con piernas atrás, balancín con posición de manos y balancín con posición de piernas atrás
- b) Balancín, balancín con posición de manos y balancín con posición de piernas adelante
- c) Balancín, balancín con piernas atrás, balancín con posición de manos y balancín con posición de piernas adelante

7. ¿Cuáles son los aparatos utilizados de Gimnasia Rítmica?

- a) La cuerda, el aro, la pelota, la cinta y las mazas
- b) La cuerda, la pelota y la cinta
- c) La cuerda, la cinta, mazas

8. ¿Cuánto mide el diámetro de la pelota en Gimnasia Rítmica?

- a) 2cm
- b) 15cm
- c) 35cm

9. ¿Cuánto mide el diámetro del aro en gimnasia rítmica?

- a) 25cm
- b) 70cm
- c) 105cm