

APELLIDOS:

NOMBRE:

SALTOS INDIVIDUALES – NIVEL BÁSICO (20 = BRONCE; 35 = PLATA; 50 = ORO; 100 = PLATINO)					
HACIA ADELANTE (LENTO - DOS APOYOS)		CAMINANDO (1/2 CAMPO)		HACIA DELANTE CON LOS OJOS CERRADOS	
HACIA ADELANTE (RÁPIDO - UN APOYO)		ABRIR/CERRAR PIERNAS		SLÁLOM (DE LADO A LADO LATERAL EN UNA LÍNEA)	
HACIA DETRÁS (LENTO)		RODILLAS ARRIBA/ALTERNANDO IZQ.:DCHA.		SALTAMONTES (DELANTE Y DETRÁS DE UNA LÍNEA)	
HACIA DETRÁS (RÁPIDO)		HACIA DETRÁS CON OJOS CERRADOS			
SALTOS INDIVIDUALES – NIVEL INTERMEDIO (20 = BRONCE; 30 = PLATA; 40 = ORO; 70 = PLATINO)					
A LA PATA COJA (5D:5I)		LA SEGADORA (CUERDA POR ENCIMA DE LA CABEZA Y SALTO TIPO RELOJ)		CAMINANDO (DE PUNTA A PUNTA)	
CRUZANDO/ABRIENDO PIERNAS		GIRO 360º LENTO (10/15/20/30)		CAN CAN BAJO	
CAPOTAZO IZQUIERDA/SALTO; CAPOTAZO DERECHA/SALTO		CAPOTAZO DERECHA+IZQUIERDA/SALTO		LA COZ (APOYA IZQ., COZ CON DCHA.)	
SPLIT CORTO I:D		CRUZANDO LA COMBA		CRUCE CONTÍNUO POR DELANTE	
SALTOS INDIVIDUALES – NIVEL AVANZADO (20 = BRONCE; 30 = PLATA; 40 = ORO; 70 = PLATINO)					
360º RÁPIDO (10/15/20/30)		CAN CAN ALTO (RODILLA IZQ + PATADA RECTA Y ALTA IZQ; RODILLA DCHA. + PATADA RECTA Y ALTA DCHA.		DOBLE + SIMPLE + DOBLE...	
CRUCE CONTÍNUO POR DETRÁS		CRUZANDO LA COMBA + PIERS ALTERNOS IZQ:DCHA		SALTO CON CUERDA DOBLE (DOBLAR POR LA MITAD + RODILLAS ALTAS) (1/3/5/10)	
GIRO 180º + CAMBIO DE DIRECCIÓN (SALTO HACIA ADELANTE, CAPOTAZO Y GIRO 180º; SALTO HACIA DETRÁS, CAPOTAZO Y GIRO 180º)		APOYANDO TALÓN/PUNTERA		CAPOTAZO DOBLE Y SENTADILLA Y SEGUIR SALTANDO	
JUMP STYLE (APOYO IZQ: PATA COJA+PATA COJA ALTA; APOYO DCHA: PATADA ADELANTE Y PATADA DETRÁS)		DOBLE CONTÍNUO (5/10/15/20)		CAPOTAZO DOBLE Y SPLIT Y SEGUIR SALTANDO	
TRIPLE + SIMPLE (1T/5T/10T/20T)		DOBLE CRUZADO (1DC/5DC/10DC/20DC)			
LANZAMIENTOS: (QUITAR EL MANGO A LA COMBA SI ES POSIBLE)					
RECOGER CON PIERNA POR DELANTE		RECOGER CON PIERNA POR DETRÁS		LANZO, VOLTERETA Y RECOJO	
LANZO, RUEDA LATERAL Y RECOJO		ME INVENTO LO QUE HAGO Y RECOJO		LANZO Y RECOJO APOYANDO UNA RODILLA	
PARADAS:					
EN V POR DELANTE		EN W POR DELANTE		EN V POR DETRÁS	

SALTOS EN PAREJAS (NIVEL BÁSICO)

DOBLE ENCARADO	DB01		POR DEBAJO DE LAS PIERNAS Y CAMBIO DE MANO	DB08		POR LA ESPALDA	DB15	
DOBLE FILA INDIA	DB02		ENTRO POR DELANTE	DB09		SALTAMOS CON DOS COMBAS ENFRENTADOS/AS	DB16	
HOMBRO CON HOMBRO	DB03		ENTRO POR DETRÁS	DB10		CHOCAMOS PALMAS HOMBRO CON HOMBRO ENFRENTADOS/AS	DB17	
HOMBRO CON HOMBRO ENFRENTADOS/AS	DB04		HOMBRO CON HOMBRO HACIA ATRÁS	DB11		ENFRENTADOS PRIMERO UNA COMBA Y LUEGO OTRA	DB18	
CAPOTAZO DOBLE	DB05		DÁNDOSE LA ESPALDA	DB12		CON TRES CUERDAS (DOS INDIVIDUALES Y UNA DOBLE)	DB19	
ENTRAR Y SALIR	DB06		DANDO CON LA COMBA DEL COMPAÑERO/A	DB13		HACIA ATRÁS MODO DOMADOR(A)	DB20	
ENTRAR Y SALIR UNO Y LUEGO EL OTRO/A	DB07		AVANZANDO JUNTOS HOMBRO CON HOMBRO	DB14		360º Y ME QUEDO CON LA CUERDA	DB21	

SALTOS EN PAREJAS (NIVEL INTERMEDIO)

360º SOBRE SÍ MISMO/A	DI01		COJO LA COMBA DEL COMPAÑERO/A CARA A CARA	DI10		ENTRANDO DESDE EL SUELO	DI18	
360º ALREDEDOR DE QUIEN SALTA	DI02		ENTRO POR DELANTE Y POR DETRÁS EN BUCLE	DI11		CARRERA EN FILA INDIA DOBLE	DI19	
ENTRAR Y SALIR ALTERNATIVO	DI04		AVANZANDO CON ENTRADA ALTERNATIVA	DI12		ENTRAMOS CON GIRO Y DAMOS UNA COMBA VACÍA	DI20	
COMPARTIDO DOBLE	DI05		RETROCEDIENDO CON ENTRADA ALTERNATIVA	DI13		360º HOMBRO CON HOMBRO ENFRENTADOS	DI21	
POR DEBAJO DE LAS PIERNAS Y CAMBIO DE MANO DOBLE	DI06		ENTRANDO Y SALIENDO EN BUCLE CON GIRO SIMULTÁNEO	DI14		DOBLE POR LA ESPALDA	DI22	
HOMBRO CON HOMBRO ENTRANDO CON GIRO	DI07		COJO LA COMBA DEL COMPAÑERO/A POR LA ESPALDA	DI15		ME SUBO EN MARCHA EN FILA INDIA	DI23	
HOMBRO CON HOMBRO ENTRANDO Y SALIENDO POR TURNOS	DI08		ENTRO DE FRENTE Y NOS PONEMOS HOMBRO CON HOMBRO	DI16		ENTRO POR DETRÁS, COJO COMBA Y HACEMOS CARRERA	DI24	
HOMBRO CON HOMBRO COGIENDO LA COMBA AL COMPAÑERO/A	DI09		COMBO EXTRA DOBLE EN LA BANDA Y CAMBIO	DI17		HOMBRO CON HOMBRO, GIRO Y CAMBIO DE MANO EN BUCLE	DI25	

SALTOS EN PAREJAS (NIVEL AVANZADO)

ENTRADA ALTERNATIVA CON GIRO Y CAMBIO DE MANO	DA01		HOMBRO CON HOMBRO CON GIRO Y CAMBIO DE MANOS	DA05		ENTRO CON COMBA CRUZADA CONTÍNUA (Y SI PUEDO ME QUEDO CON LA COMBA)	DA09	
ENTRADA ALTERNATIVA CON GIRO DANDO BAJO PIERNA	DA02		HOMBRO CON HOMBRO CON DOS COMBAS	DA06		CARRERA HACIA ATRÁS ENFRENTADOS	DA10	
HOMBRO CON HOMBRO ENFRENTADOS ENTRANDO CON GIRO Y A LA PATA COJA	DA03		HOMBRO CON HOMBRO CON DOS COMBAS HACIA ATRÁS	DA07		ENTRO DE FRENTE, COJO COMBA, HOMBRO CON HOMBRO, GIRO ENFRENTADO Y SALIMOS	DA11	
CAMBIO DE COMBA POR DELANTE Y POR DETRÁS	DA04		ENTRANDO EN RUEDA LATERAL	DA08		MARCHA ATRÁS DE ESPALDA UNO AL OTRO/A	DA12	

SALTOS EN TRÍOS (BÁSICO E INTERMEDIO)

DONDE CABEN DOS CABEN TRES	TB01		HOMBRO CON HOMBRO CON DOS COMBAS	TB04		HOMBRO CON HOMBRO ENTRANDO CON GIRO Y UNO/ADENTRO	TI03	
EL ELECTRÓN	TB02		EL ELECTRÓN CRUZADO	TI01				
POR DELANTE Y POR DETRÁS	TB03		HOMBRO CON HOMBRO + SALIR CON GIRO	T102		COMBA DOBLE	TA01	

SALTOS EN GRUPOS PEQUEÑOS (BÁSICO, INTERMEDIO Y AVANZADO)

CUATRO EN HOMBRO CON HOMBRO	GPB01		LA CREMALLERA BÁSICA	GPB05		EL TRIÁNGULO DE LAS COMBAS CON UNO SALTANDO	GPI04	
HOMBRO CON HOMBRO ENTRANDO CON GIRO + DOS DENTRO	GPB02		EN ÁNGULO CON COMPAÑEROS/AS DENTRO Y ENTRADA EN GIRO	GPI01		COMBA DOBLE CON DOS/TRES	GPA01	
HOMBRO CON HOMBRO TRIPLE CON TRES COMPIS ENTRANDO	GPB03		CINCO (O LOS QUE PODÁIS) EN HOMBRO CON HOMBRO	GPI02		LA CREMALLERA AVANZADA	GPA02	
DAMOS A DOS Y COGEN LA COMBA PARA HOMBRO CON HOMBRO	GPB04		LA CREMALLERA INTERMEDIA	GPI03		EL TRIÁNGULO DE LAS COMBAS CON TRES SALTANDO	GPA03	

SALTOS EN GRAN GRUPO

TODOS CON COMBA DEL COMPAÑERO/A	GGB01		CARRERA VERSUS DE UNO EN UNO	GGI01		TODOS JUNTOS A LA VEZ	GGA01	
---------------------------------	-------	--	------------------------------	-------	--	-----------------------	-------	--