

ACROSPORT

Normas de Seguridad

1

Debes realizar siempre las actividades sobre una superficie acolchada.



No utilices zapatillas durante la sesión

2

3

Debes buscar la solidez de las figura mediante buenos agarres pues deberás mantenerla durante 3 segundos



4

Antes de construir la pirámide deberás estudiarla, analizando cómo y por dónde subir y bajar



ACROSPORT

Normas de Seguridad



Los apoyos deben ser siempre seguros, es decir en aquellos puntos donde se pueda situar el peso del ágil sin dañar al portor (zona de las caderas y hombros).



Todos los movimientos de subida y bajada sobre el portor se harán de forma suave y controlando la velocidad. Sube y baja a la pirámide como un gato.



La comunicación entre el portor y el ágil debe ser continua. Se avisará a los compañeros ante la menor dificultad para corregir la figura o desmontarla.



Coloca la espalda recta buscando la tensión en lugar de la relajación.



ACROSPORT

Figuras de Parejas

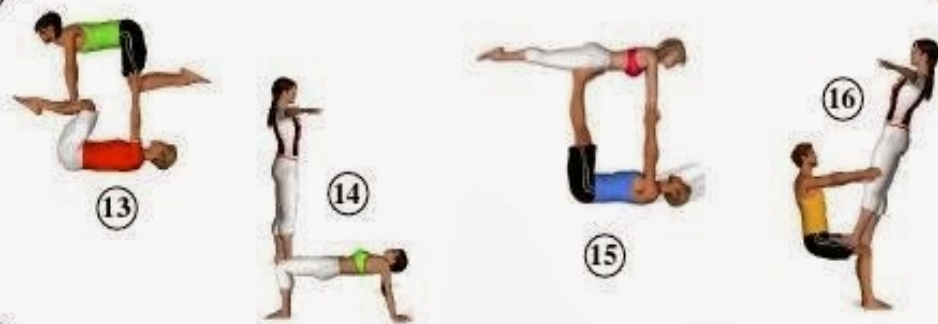
NIVEL FÁCIL



MEDIO



DIFÍCIL



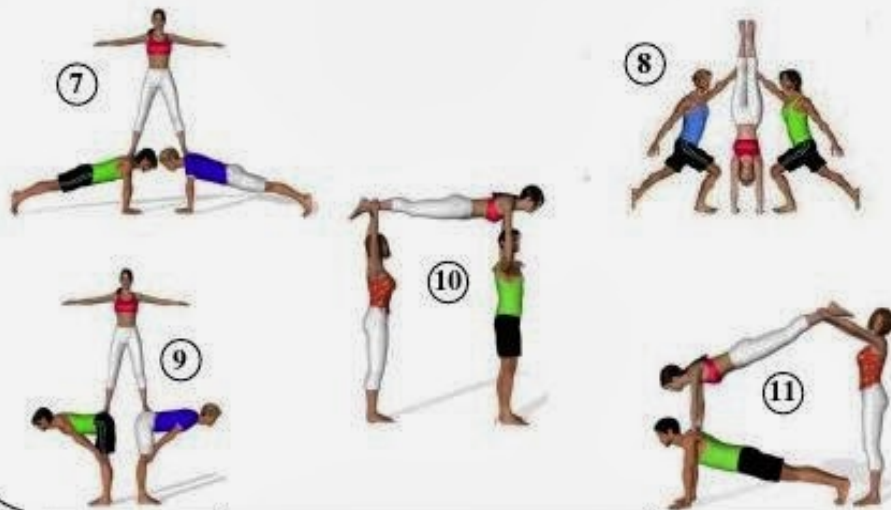
ACROSPORT

Figuras de Tríos

NIVEL FÁCIL



NIVEL DIFÍCIL



ACROSPORT

Figuras de Cuartetos

NIVEL FÁCIL



NIVEL DIFÍCIL



ACROSPORT

Figuras de Quintetos

NIVEL FÁCIL



NIVEL DIFÍCIL





