

Excepción territorial para la presencia física en el concurso de entrada

DEC – Diploma de Estudios Colegiales en artes circenses

DEE – Diploma de Estudios de la Escuela nacional de circo

Los candidatos que residan a más de 1.000 km. de Montreal (Quebec), Toronto (Ontario), Vancouver (Columbia Británica) Paris (Francia) o Buenos Aires (Argentina) pueden ser dispensados de presentarse al concurso de entrada, siempre y cuando su dossier incluya una grabación de vídeo cuyo contenido respete las condiciones siguientes.

Datos técnicos

El vídeo debe ser en formato DVD, idealmente multizona, y reproducible en un lector de DVD. El candidato debe enviar un solo DVD. La duración de la grabación no puede exceder de 20 minutos. En caso de un dúo o trío, cada candidato participante debe enviar su propio vídeo.

Indumentaria

El candidato debe portar una indumentaria de gimnasia apropiada que le permita ejecutar los ejercicios con la mayor comodidad y seguridad posibles. La ropa debe ajustarse al cuerpo.

Presentación

El candidato debe mantenerse de pie frente a la cámara, con los brazos a lo largo del cuerpo y las piernas juntas, y presentarse indicando claramente su nombre y apellidos. Enseguida, deberá presentarse brevemente en francés.

Contenido

Los siguientes ejercicios son obligatorios y deben ejecutarse de perfil a la cámara y en el orden indicado.

Acrobacia

En esta prueba, la dificultad aumenta de un ejercicio al otro. El candidato debe abstenerse de realizar ejercicios que no domine

- Rodada adelante y atrás
- Ruedas laterales en sucesión
- Saltos adelante y atrás
- Equilibrio invertido, rodada adelante, medio giro, voltereta atrás y apoyo extendido invertido
- Subida agrupada en apoyo extendido invertido, descenso en puente con 2 piernas
- Rondada, flic-flac (salto atrás)
- Salto de manos paloma

Trampolín (opcional)

Esta prueba deberá ejecutarse en un trampolín grande.

- Salto en extensión
- saltos agrupados, carpado, horcajada
- Salto en extensión con ½ giro

Equilibrio

- Apoyo extendido invertido, subida en fuerza, piernas separadas
- Otros ejercicios opcionales

Preparación física

Abdominales

- Suspensión en la espaldera, manos en pronación. Elevar las piernas juntas y estiradas lo más alto posible sin tomar impulso, pasando por la posición carpada y bajar las piernas de manera controlada a la posición inicial.

Brazos

- Flexiones, apoyo de manos y pies (push-ups), máximo de 35
- Máximo de tracciones (chin-ups) en la barra con pronación

Piernas

- 2 series de 15 repeticiones dinámicas de saltos agrupados in situ

Flexibilidad

• Puente

• Posición sentada, piernas juntas, flexión del tronco hacia el suelo, mantenimiento de la posición

• Posición sentada, piernas abiertas a 90°, flexión del tronco hacia el suelo, mantenimiento de la posición

• Spagat lateral, pierna izquierda hacia delante, mantenimiento de la posición, luego pierna derecha hacia delante,

• Spagat facial, mantenimiento de la posición

• Ejercicios para evaluar la flexibilidad de los hombros

• Ejercicios de flexibilidad activa (ej.: battements amplios, mantener las piernas a 90° grados o más, etc.)

Prueba síntesis

Precedida de una presentación oral (en francés o en inglés) ante la cámara, la prueba síntesis consiste en un ejercicio corto, de un máximo de tres minutos, que el candidato habrá concebido y preparado previamente. El candidato puede utilizar la música de su preferencia y accesorios o aparatos. Debe mostrarse completamente autónomo durante la presentación de la prueba. El candidato no está obligado a mantenerse de perfil frente a la cámara.

Debe ejecutar el ejercicio que ha descrito en el formulario general anexo a su solicitud de participación en el concurso de entrada. Para que el jurado pueda evaluar objetivamente su ejercicio, la grabación de vídeo debe ser auténtica, continua y sin efectos técnicos.

Nota

La presentación en vídeo no puede reemplazar técnicamente la ejecución del ejercicio en persona llevado a cabo en el concurso de entrada, en el cual, el candidato puede mostrar con mayor veracidad sus habilidades, así como sus cualidades personales, las cuales son más difíciles de observar en este caso. El candidato beneficiario de la excepción territorial debe presentar un dossier lo más elaborado posible, que incluya el mayor número de documentos justificativos apropiados.

Admisión condicional

En su caso, el candidato beneficiario de la excepción territorial podrá ser admitido con carácter condicional. Deberá someterse a una evaluación final antes de iniciar su primera sesión en la Escuela. Posteriormente se le informará si su admisión ha sido aceptada.



