



Programa de Desarrollo de Gimnasia Femenina

Rutinas obligatorias

Primera edición: Segunda impresión
Efectiva a partir del 1 de agosto, 2021 - 31 de julio, 2029

USA Gymnastics extiende su más profundo agradecimiento a las siguientes personas que contribuyeron al

2021-2029 Programa de Desarrollo de Gimnasia Femenina - Obligatorios:

Por el diseño, preparación y presentación de las rutinas obligatorias:

El COMITÉ DEL PROGRAMA DE DESARROLLO (DPC, por sus siglas en inglés):

• Tom Koll	Presidente
• Shane McIntyre	Región 1
• Ivan Alexov/Tiffany Quincy	Región 2
• Rich Villarreal	Región 3
• Paige Roth	Región 4
• Kittia Carpenter	Región 5
• Jamie Winkler	Región 6
• Linda Johnson	Región 7
• Brad Harris	Región 8
• Christy Naik	Directora del Programa para USAG
• Annie Heffernon	Vicepresidenta USAG Programa de Gimnasia Femenina

Para el desarrollo de las deducciones para obligatorios:

El DCP y el COMITÉ TÉCNICO (CT):

• Cheryl Hamilton	Presidenta
• Gigi Iavarone	Región 1
• Linda Mulvihill	Región 2
• Carole Bunge	Región 3
• Linda Thorberg	Región 4
• Char Christensen	Región 5
• Pat Panichas	Región 6
• Myra Elfenbein	Región 7
• Marian Dykes	Región 8
• Connie Maloney	Directora Técnica del Programa para USAG

Agradecimientos especiales a:

Todos los miembros del Comité del Programa de Desarrollo y el Comité Técnico que revisaron el texto y las ilustraciones durante los últimos tres años de perfeccionamiento de este libro. Y a Tom Koll, Presidente del Comité del PD, por su liderazgo y dedicación a todo este proyecto y su determinación inquebrantable para completar la producción de todos los materiales de obligatorios a tiempo.

Wally Eyman y **Jody Newman** por el material gráfico adicional para la biblioteca de ilustraciones por computadora de las rutinas.

Chris Shortway, por la composición/orquestación de la música de Obligatorios.

Windee Weiss y **Eric Pung** por la coreografía de las rutinas de Viga de Equilibrio y Suelo de Nivel 5.

Tom Koll por la creación del texto y la narración en la música de Suelo.

Cheryl Jarrett y **Kittia Carpenter** por la preparación de las demostradoras de VI y SU para la filmación oficial.

Brad Harris por la preparación de las demostradoras de Salto y Barras para la filmación oficial.

Priscilla Hickey por revisar todo el libro.

Kent Koven y **Sara Clements** por la filmación y producción oficial del libro electrónico de Obligatorios.

El libro de Obligatorios del Programa de Desarrollo de Gimnasia Femenina es un documento vivo. A medida que se realizan cambios o se identifican errores, las Actualizaciones de los Obligatorios se publican en el sitio web de USA Gymnastics en la página de Actualizaciones de Obligatorios del Programa de Desarrollo de Gimnasia Femenina.

Visite este sitio frecuentemente, especialmente en junio, julio y agosto de cada año, para ver las actualizaciones recientes y páginas de reemplazo. Tenga en cuenta que este documento también está disponible como un “eBook” descargable y como una versión digital online, que también se actualizan tan rápido como es posible.

Esta segunda impresión incluye todas las páginas de reemplazo publicadas hasta el 16 de junio, 2021.

Copyright © 2021 de USA Gymnastics

Primera edición; 2^{da} impresión, junio de 2021

Todos los derechos reservados.

El uso de esta publicación está expresamente sujeta a los TÉRMINOS DE USO de USA Gymnastics, cuya copia aparece en la página web de USA Gymnastics bajo el apartado Women's: Development Program.

Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse, traducirse o transmitirse de ninguna forma o por ningún medio sin el permiso por escrito de USA Gymnastics. Todas las solicitudes de permiso deben realizarse por escrito a:
USA Gymnastics

1099 N. Meridian St., Suite 800
Indianapolis, IN 46204

Editora ejecutiva: Jody Newman

Impreso por Sport Graphics, Inc., Indianapolis, IN

ÍNDICE

Agradecimientos	i
Índice	iii
Descripción del Programa de Desarrollo...	v
Reglamento para los Niveles 1-5	vi

PREPARACIÓN FÍSICA	Prep 1-6
--------------------------	----------

FLEXIBILIDAD	Flex 1-4
--------------------	----------

NIVEL 1

Salto	N1 Salto 1-5
Barras Asimétricas	N1 Barras 1-5
Viga de Equilibrio	N1 Viga 1-8
Suelo	N1 Suelo 1-9

NIVEL 2

Salto	N2 Salto 1-4
Barras Asimétricas	N2 Barras 1-5
Viga de Equilibrio	N2 Viga 1-9
Suelo	N2 Suelo 1-10

NIVEL 3

Salto	N3 Salto 1-4
Barras Asimétricas	N3 Barras 1-8
Viga de Equilibrio	N3 Viga 1-13
Suelo	N3 Suelo 1-17

NIVEL 4

Salto	N4 Salto 1-5
Barras Asimétricas	N4 Barras 1-10
Viga de Equilibrio	N4 Viga 1-15
Suelo	N4 Suelo 1-21

NIVEL 5

Salto	N5 Salto 1-5
Barras Asimétricas	N5 Barras 1-16
Viga de Equilibrio	N5 Viga 1-19
Suelo	N5 Suelo 1-25

TABLA DE PENALIZACIONES

Salto

Nivel 1	Pen 1-2
Nivel 2	Pen 3-4
Nivel 3	Pen 5-6
Nivel 4-5	Pen 7-9

Faltas y Penalizaciones Generales para BA, VI y SU	Pen 10-17
---	-----------

Barras Asimétricas

Nivel 1	Pen 18
Nivel 2	Pen 19
Nivel 3	Pen 20-21
Nivel 4	Pen 22-24
Nivel 5	Pen 25-28

Viga de Equilibrio

Nivel 1	Pen 29
Nivel 2	Pen 30
Nivel 3	Pen 31-32
Nivel 4	Pen 33-34
Nivel 5	Pen 35-37

Suelo

Nivel 1	Pen 38
Nivel 2	Pen 39
Nivel 3	Pen 40-41
Nivel 4	Pen 42-43
Nivel 5	Pen 44-45

PATRONES DE SUELO

Nivel 4	P 1
Nivel 5	P 2

GLOSARIO

Glosario	G 1-5
Giros grados/Movimientos brazos	G 7

Programa de Desarrollo de Gimnasia Femenina

Efectivo a partir del 1 de agosto, 2021 - 31 de julio, 2029

Niveles obligatorios 1-3

Estos niveles están diseñados para preparar a las gimnastas para competencias al proporcionar un programa no competitivo y orientado a los logros, de elementos básicos y progresiones. Sin embargo, estos niveles también pueden usarse como un programa competitivo introductorio/recreativo.

Para avanzar al Nivel 4, la gimnasta debe aprobar los “Puntos para la evaluación” requeridos (mostrados al final de cada rutina) con un 75% de capacidades en cada aparato y nivel. No hay ningún requisito de competencias en los Niveles 1-3 para avanzar al nivel 4.

Este programa de desarrollo incluye ejercicios sugeridos para las áreas de preparación física y flexibilidad. Se debe lograr un dominio mínimo en ambas áreas para garantizar una experiencia segura y exitosa.

Niveles obligatorios 4-5

USA Gymnastics lleva a cabo competencias locales, seccionales y estatales para estos niveles. Debido a que el Nivel 3 no es un nivel competitivo requerido, no hay requisitos de puntuación (movilidad) para avanzar al Nivel 4. La gimnasta de Nivel 3 solamente necesita alcanzar con éxito la puntuación de capacidades del 75%. Las deportistas de los Niveles 4 y 5 deben cumplir con los estándares mínimos para avanzar al siguiente nivel. Estas notas de “movilidad” se publican anualmente en las *Reglas y Políticas del Programa de Gimnasia Femenina de USA Gymnastics*.

Nota: la sección de Nivel 1-3 incluye tanto los puntos para la evaluación como las “deducciones” si se usa como un nivel competitivo.

Niveles 6-10

El Nivel 6 (principiante de libres) y el nivel 7 (principiante avanzado de libres) son niveles de entrada para las competencias de libres. El énfasis en el Nivel 6 es la ejecución, la presentación artística y el desarrollo de elementos libres básicos. El nivel 7 continúa con el énfasis puesto en la ejecución, la presentación artística y el desarrollo de elementos libres básicos. Por lo tanto, estos niveles no se evalúan según la composición. Los clubes pueden optar por desarrollar rutinas específicas para estos niveles o cada gimnasta puede realizar una rutina individualizada. Las competencias se llevan a cabo a nivel local, seccional, estatal y regional.

El Nivel 8 (intermedio de libres) es el primer nivel en el que una gimnasta debe desarrollar un ejercicio libre individual en cada uno de los cuatro aparatos. Este nivel está diseñado para brindarle a la gimnasta una oportunidad competitiva en la que el énfasis se encuentre en la buena ejecución y presentación, más que en la ejecución de elementos difíciles. Las competencias se llevan a cabo a nivel local, seccional, estatal y regional.

Los Niveles 9 (avanzado intermedio de libres) y 10 (avanzado de libres) brindan una oportunidad competitiva en los niveles más altos del Programa de Desarrollo. Se llevan a cabo competencias a nivel local, seccional, estatal y regional, con Campeonatos del Este/Oeste culminantes para el Nivel 9 y un Campeonato Nacional para el Nivel 10.

Para más información sobre los niveles libres, consultar el *Código de Puntuación del Programa de Desarrollo de Gimnasia Femenina* y las *Reglas y Políticas de Gimnasia Femenina* actuales.

Reglamento para los Niveles 1-5

Aplicable a los Niveles 1-3 ÚNICAMENTE

1. Para pasar los niveles 1 a 3, la gimnasta debe completar con éxito el 75% de los requerimientos de las rutinas.
 - Hay cuatro puntos a evaluarse para cada rutina. La gimnasta debe completar con éxito tres de los cuatro puntos mostrados en el orden para aprobar.
 - Si la gimnasta ha completado con éxito los cuatro puntos mostrados para la rutina, pero tiene una caída, se considerará un intento exitoso.
2. Para pasar de nivel, todos los aparatos deben completarse con éxito.
3. Las gimnastas pueden progresar y moverse a través de los niveles a su propio ritmo en los aparatos individuales. Sin embargo, para avanzar al Nivel 4, todos los aparatos del Nivel 1 al 3 deben completarse con éxito.

Aplicable a TODOS los Niveles 1-5

1. Todas las rutinas tienen un valor inicial de 10.0 independientemente de la elección del elemento deseado escrito en el texto.
2. La rutina puede invertirse en su totalidad; sin embargo, ningún elemento individual puede invertirse a menos que se indique en el texto.

Para obtener información y materiales relacionados con el Programa de Desarrollo de Gimnasia Femenina, comunicarse con Servicios para Miembros de USA Gymnastics: 1-800-345-4719 o visitar nuestra tienda en línea de nuestro sitio web en usagym.org

Preparación física

El entrenamiento de fuerza es una parte integral de todo entrenamiento de gimnasia, desde las primeras etapas hasta los niveles competitivos más altos. El entrenamiento de fuerza/potencia adecuado proporciona a la deportista la capacidad no solo de realizar sus elementos con mayor facilidad, sino también con mayor amplitud y menos posibilidades de lesiones. Prestar atención a las posiciones adecuadas del cuerpo durante los ejercicios de fuerza es de suma importancia y el entrenador debe estar listo para supervisar y corregir constantemente cualquier desalineación para que la deportista reciba el beneficio máximo del ejercicio.

En los siguientes ejercicios se abordarán tres partes principales del cuerpo: los brazos, los abdominales y las piernas. Se recomienda que el entrenador proporcione gráficas para registrar el progreso individual de la deportista, ya sea por aumentos en el número de repeticiones, aumentos en la resistencia o mejoras del tiempo.

Nota: **PI** indica posición inicial

FUERZA DE BRAZOS

DOMINADAS

MANTENCIÓN ESTÁTICA EN LA BARBILLA

PI: Colgada en la BS con una toma invertida sin columpiarse.

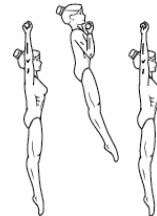
El entrenador levanta a la gimnasta a una posición con brazos flexionados con la barbilla arriba, pero sin tocar la barra. Luego, la gimnasta mantiene esta posición sin ayuda, y aumenta progresivamente el tiempo de mantención.



DOMINADAS

PI: Colgada en la BS con una toma invertida sin columpiarse.

Realizar una dominada flexionando los brazos hasta que la barbilla quede paralela a la barra. Repetir y aumentar progresivamente el número de repeticiones.



LAGARTIJAS

Usar las siguientes variaciones de la posición inicial para desafiar a la gimnasta a medida que se vuelva más fuerte.

Flexionar los brazos (manteniendo los codos junto a las costillas) para bajar el cuerpo a cinco cm del bloque o piso. Mantener una posición del cuerpo recta paralela al suelo. Extender los brazos para volver al apoyo boca abajo con el cuerpo recto. Repetir y aumentar progresivamente el número de repeticiones.

PI: Apoyo boca abajo con el cuerpo recto y las manos en un bloque de asistencia o colchón.



PI: Apoyo boca abajo con el cuerpo recto y las manos y pies en el piso.



PI: Apoyo boca abajo con el cuerpo recto y los pies en un bloque de asistencia o colchón.

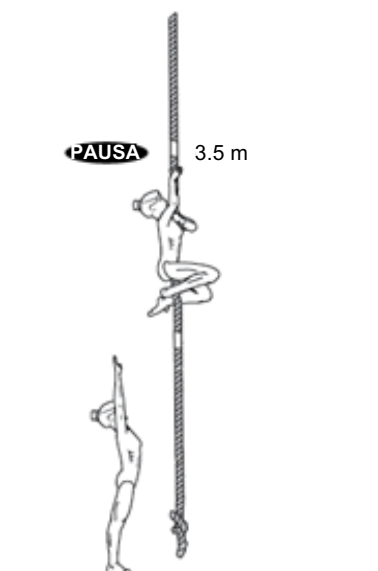


ESCALADA DE CUERDA

Se puede utilizar una cuerda con o sin nudos.

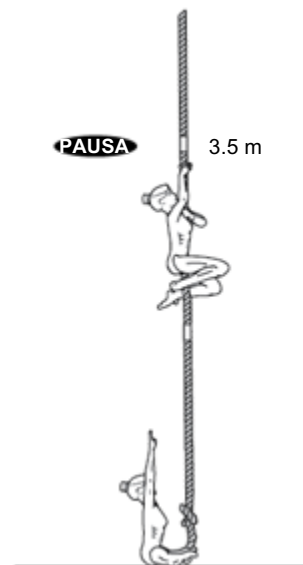
PI: Parada en la base de la cuerda.

Subir una mano detrás de la otra (con o sin uso de las piernas) progresando gradualmente hasta tocar la marca de 3.5 metros en la cuerda. Pausar. Bajar con el mismo método de una mano detrás de la otra.



PI: Sentada en el piso al lado de la cuerda

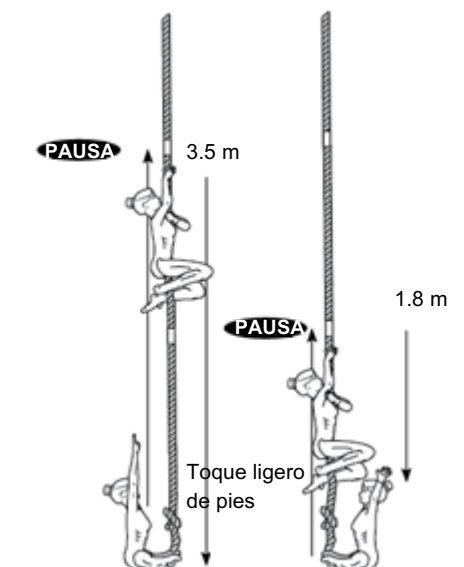
Subir una mano detrás de la otra (con o sin uso de las piernas) progresando gradualmente hasta tocar la marca de 3.5 metros en la cuerda. Pausar. Bajar con el mismo método de una mano detrás de la otra hasta llegar de regreso a sentada en el piso.



PI: Sentada en el piso al lado de la cuerda

Subir una mano detrás de la otra (con o sin uso de las piernas) hasta tocar la marca de 3.5 metros en la cuerda. Pausar. Bajar con el mismo método de una mano detrás de la otra. Tocar ligeramente el piso con los pies y continuar escalando la cuerda por segunda vez hasta tocar la marca de 1.8, 2.7 o 3.5 metros. Pausar. Bajar con el mismo método de una mano detrás de la otra hasta llegar de regreso a sentada en el piso.

Desafiar continuamente a las gimnastas a subir más alto a medida que se vuelvan más fuertes. Una vez que la gimnasta pueda escalar toda la cuerda, comenzar a cronometrar las escaladas.



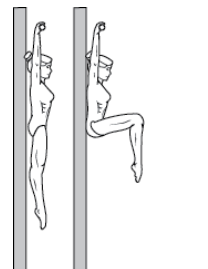
FUERZA ABDOMINAL

LEVANTAMIENTOS DE PIERNAS

LEVANTAMIENTOS CON RODILLAS FLEXIONADAS

PI: Colgada en la BS o espalderas con una toma dorsal sin columpiarse.

Traer las rodillas por arriba de la horizontal con los pies en punta. Mantener la cabeza neutra. Bajar las piernas hasta una suspensión y repetir, aumentar progresivamente el número de repeticiones.

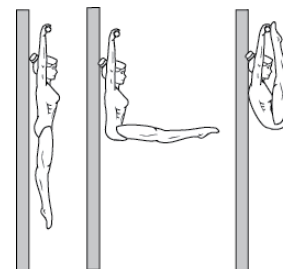


LEVANTAMIENTOS DE PIERNAS

PI: Colgada en la BS o espalderas con una toma dorsal sin columpiarse.

Levantar las piernas hacia arriba hasta que los dedos de los pies toquen la barra. Se permite flexionar ligeramente las rodillas. Bajar las piernas hasta una suspensión y repetir, aumentar progresivamente el número de repeticiones.

A medida que la gimnasta se vuelva más fuerte, requerir las piernas estiradas y también desafiarlas con un límite de tiempo.



MANTENCIONES CON EL CUERPO AHUECADO

PI: Acostada sobre la espalda.

Progresar a través de las distintas posiciones iniciales a medida que la gimnasta se vuelve lo suficientemente fuerte como para mantener la posición durante al menos 30 segundos.



Colocar las **manos sobre los muslos** (cuádriceps) y contraer el cuerpo llevando los dedos hacia las rodillas para lograr una posición del cuerpo ahuecada. Levantar los hombros del piso a una posición con la espalda redondeada.



Simultáneamente levantar los pies del piso con las **piernas ligeramente flexionadas**. La espalda y los hombros deben estar aproximadamente a quince cm del piso. La espalda baja permanece en el piso en todo momento. Aumentar progresivamente la duración de la mantención.

Colocar las **manos sobre los muslos** (cuádriceps) y contraer el cuerpo llevando los dedos hacia las rodillas para lograr una posición del cuerpo ahuecada. Levantar los hombros del piso a una posición con la espalda redondeada.



Simultáneamente levantar los pies del piso con las **piernas extendidas**. La espalda y los hombros deben estar aproximadamente a quince cm del piso. La espalda baja permanece en el piso en todo momento. Aumentar progresivamente la duración de la mantención.

Contraer el cuerpo para lograr una posición del cuerpo ahuecada, con los **brazos cruzados sobre el pecho**. Levantar los hombros del piso a una posición con la espalda redondeada. Simultáneamente levantar los pies del piso con las **piernas extendidas**. La espalda y los hombros deben estar aproximadamente a quince cm del piso. La espalda baja permanece en el piso en todo momento. Aumentar progresivamente la duración de la mantención.

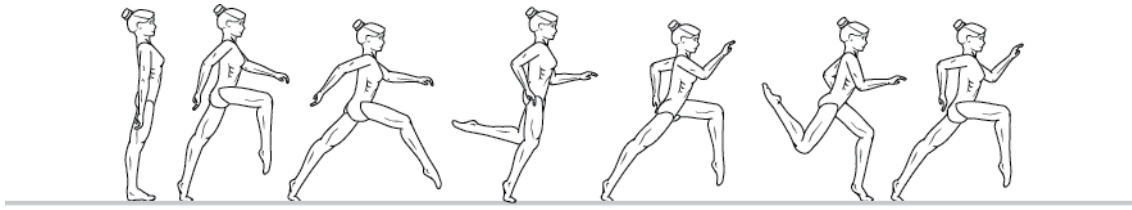


Con los **brazos extendidos por encima de la cabeza**, levantar los hombros del piso a una posición con la espalda redondeada. Simultáneamente levantar los pies del piso con las **piernas extendidas**. La espalda y los hombros deben estar aproximadamente a quince cm del piso. La espalda baja permanece en el piso en todo momento. Aumentar progresivamente la duración de la mantención.



FUERZA DE PIERNAS

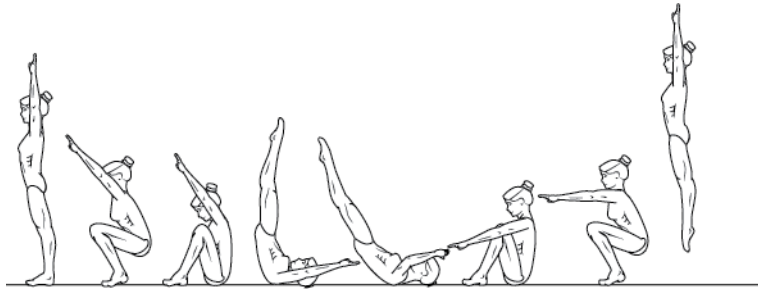
CARRERA DE 18 M (60 PIES)



PI: La gimnasta comienza de pie. El pie de atrás de la gimnasta puede colocarse contra una pared u otro objeto inamovible. La superficie para correr debe ser un espacio de carreras recto y despejado de 18 metros y sin obstrucciones, que permita un espacio adicional adecuado para la desaceleración.

El entrenador da una orden de “en sus marcas, listos, fuera” a la gimnasta e inicia el cronómetro al primer movimiento hacia adelante observable de la gimnasta. El reloj se detiene cuando la primera parte del cuerpo de la gimnasta cruza la línea que marca los 18 metros. El tiempo de la gimnasta debe registrarse en una gráfica para hacer un seguimiento de las mejoras de tiempo. Para cuando la gimnasta haya completado el Nivel 3, debería poder correr 18 metros en 4.0 segundos o menos.

VELA A SALTO EXTENDIDO



PI: Recta de pie.

Doblar las rodillas para llegar a una posición sentada agrupada con los pies en el piso y comenzar a rodar hacia atrás para extender el cuerpo en una posición de vela (arriba sobre los hombros, dedos de los pies apuntando hacia el techo, ángulo de la cadera recto). Rodar hacia arriba hasta agrupada de pie e inmediatamente ejecutar un salto extendido. Repetir la vela y el salto y aumentar progresivamente las repeticiones.

Flexibilidad

Además del programa de fuerza/preparación física, el entrenador también debe proporcionar entrenamiento para mejorar la flexibilidad. El aumento de la flexibilidad proporciona a la gimnasta un mayor rango de movimiento, reduce la posibilidad o la gravedad de las lesiones y produce una calidad más estética en los movimientos y elementos. Una vez más, es importante que el entrenador supervise los ejercicios de flexibilidad para garantizar la posición correcta del cuerpo, así como para instruir y asistir a las deportistas a que se ayuden unas a otras con el estiramiento.

Los siguientes ejercicios están diseñados para mejorar la flexibilidad de las siguientes partes del cuerpo: piernas, hombros y espalda.

Nota: **PI** indica posición inicial

FLEXIBILIDAD DE PIERNAS

Estiramiento de los esquirotibiales

Comenzar con la variación A para la gimnasta principiante, continuar desafiando a la gimnasta con las variaciones adicionales B-E. Para cuando la gimnasta haya alcanzado el Nivel 3, debería ser capaz de realizar la variación E.

PI: Sentarse en el suelo con los pies flexionados contra la pared.

- A.** Inclinar hacia adelante con la espalda plana para colocar **las puntas de los dedos contra la pared.**



- B.** Inclinar hacia adelante con la espalda plana para colocar **los nudillos (puños) contra la pared.**



- C.** Inclinar hacia adelante con la espalda plana para colocar **las manos (palmas) contra la pared.**



- D.** Inclinar hacia adelante con la espalda plana para tocar el **pecho con los muslos** y la **nariz con las rodillas.**



- E.** Inclinar hacia adelante con la espalda plana para colocar **las manos (palmas) planas contra la pared** y tocar el **pecho con los muslos** y la **nariz con las rodillas.**



SPLIT AL FRENTE

Probar tanto el lado *derecho* como el *izquierdo* para todas las variaciones. Una vez que la gimnasta haya dominado una variación, pasar a la siguiente. Una vez que la gimnasta haya alcanzado el Nivel 3, debería poder realizar un split mínimo de 150° con al menos una pierna.

- PI:** Arrodillarse sobre una pierna, con la pierna delantera extendida, la cadera cuadrada.
- Flexionar la rodilla delantera hacia adelante, manteniendo el pie delantero plano sobre el suelo. Presionar la cadera hacia adelante, manteniendo una posición de cadera cuadrada.



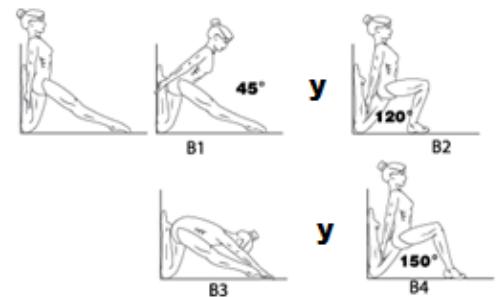
- PI:** Arrodillarse sobre una pierna, con la pierna delantera extendida, la cadera cuadrada. La pierna trasera debe estar vertical a un ángulo de 90°, sostenida por una pared o colchón.

- B1** Bajar el pecho con la espalda plana a 45° con la pierna extendida.

- B2** Flexionar la rodilla delantera hacia adelante, manteniendo el pie delantero al frente de la rodilla. Mantener los hombros en línea con la cadera. Presionar la cadera hacia el suelo para lograr un ángulo de split mínimo de 120°, manteniendo la cadera cuadrada.

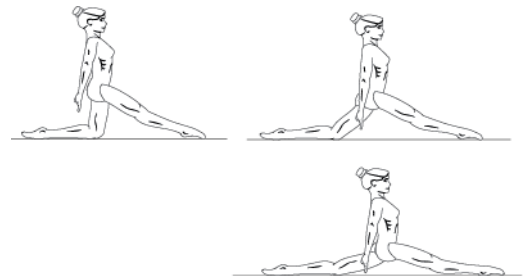
- B3** Bajar el pecho a los muslos con la espalda plana para tocar la nariz con las rodillas.

- B4** Flexionar la rodilla delantera hacia adelante, manteniendo el pie delantero al frente de la rodilla. Mantener los hombros en línea con la cadera. Presionar la cadera hacia el suelo para lograr un ángulo de separación de piernas mínimo de 150°, manteniendo la cadera cuadrada.



- PI:** Arrodillarse sobre una pierna, con la pierna delantera extendida, la cadera cuadrada.

Deslizar la pierna delantera hacia adelante mientras la pierna trasera se extiende para llegar a un split al frente con una separación de piernas mínimo de 120°. Si bien el objetivo final es lograr un split de 180°, una separación de piernas mínimo de 150° es un objetivo razonable para la gimnasta de Nivel 3. Mantener la cadera cuadrada y los hombros alineados con la cadera.

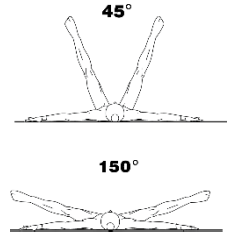


SQUAT

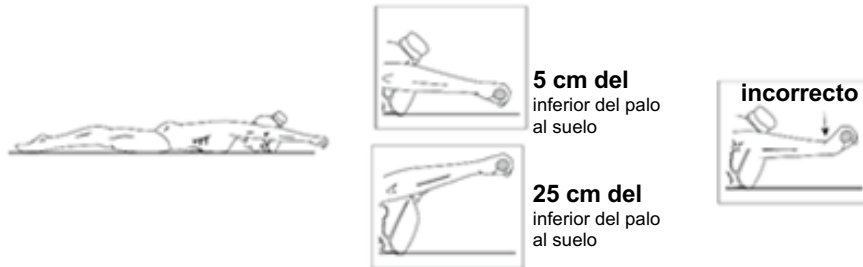
Marcar con cinta los siguientes ángulos en “V” en el suelo o la pared: 45°, 90°, 120°, 135° y 150°.

PI: Sentarse con las piernas separadas en el suelo o recostarse boca arriba con los glúteos contra la pared.

Separar las piernas hasta que alcancen un mínimo de 45° de separación entre las piernas. La gimnasta debe ser capaz de alcanzar un mínimo de 150° cuando haya alcanzado el Nivel 3.



FLEXIBILIDAD DE HOMBROS



PI: Acostarse boca abajo en el suelo con la barbilla tocando el suelo, los brazos extendidos por encima de la cabeza con los codos rectos. Sostener un palo con los pulgares tocándose y las muñecas rectas.

Levantar los brazos del suelo a un mínimo de 5 cm (medidos desde el suelo hasta la parte inferior del palo). La barbilla debe permanecer en el suelo y los brazos (y las muñecas) deben permanecer rectos.

El objetivo es poder levantar el palo a un mínimo de 25 cm del suelo para cuando la gimnasta haya alcanzado el Nivel 3.

FLEXIBILIDAD DE ESPALDA

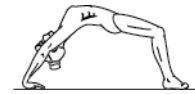
Comenzar con la variación A, y desafiar a la gimnasta a progresar a través de las variaciones hasta que pueda alcanzar la posición ilustrada en la variación E.

Es importante trabajar en la flexibilidad de hombros/espalda alta, así como en la parte media-baja de la espalda en estos ejercicios para minimizar la tensión en la parte inferior de la columna.

PI: Acostarse en el suelo boca arriba, con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo a la altura de los hombros. Colocar las manos con las palmas hacia abajo sobre el colchón con las puntas de los dedos debajo de los hombros, apuntando hacia los pies.



A. Empujar contra el suelo, extendiendo los brazos y las piernas mientras arquea la espalda para llegar a una posición de ARCO con la **cabeza fuera del suelo**.



B. Empujar contra el suelo, extendiendo los brazos y las piernas mientras arquea la espalda para llegar a una posición de ARCO con los **brazos completamente extendidos**.



C. Empujar contra el suelo, extendiendo los brazos y las piernas mientras arquea la espalda para llegar a una posición de ARCO con los **brazos completamente extendidos**. Los hombros se encuentran **directamente arriba de las manos**.



D. Empujar contra el suelo, extendiendo los brazos y las piernas mientras arquea la espalda para llegar a una posición de ARCO con los **brazos completamente extendidos**. Empujar los **hombros para pasar las manos**.

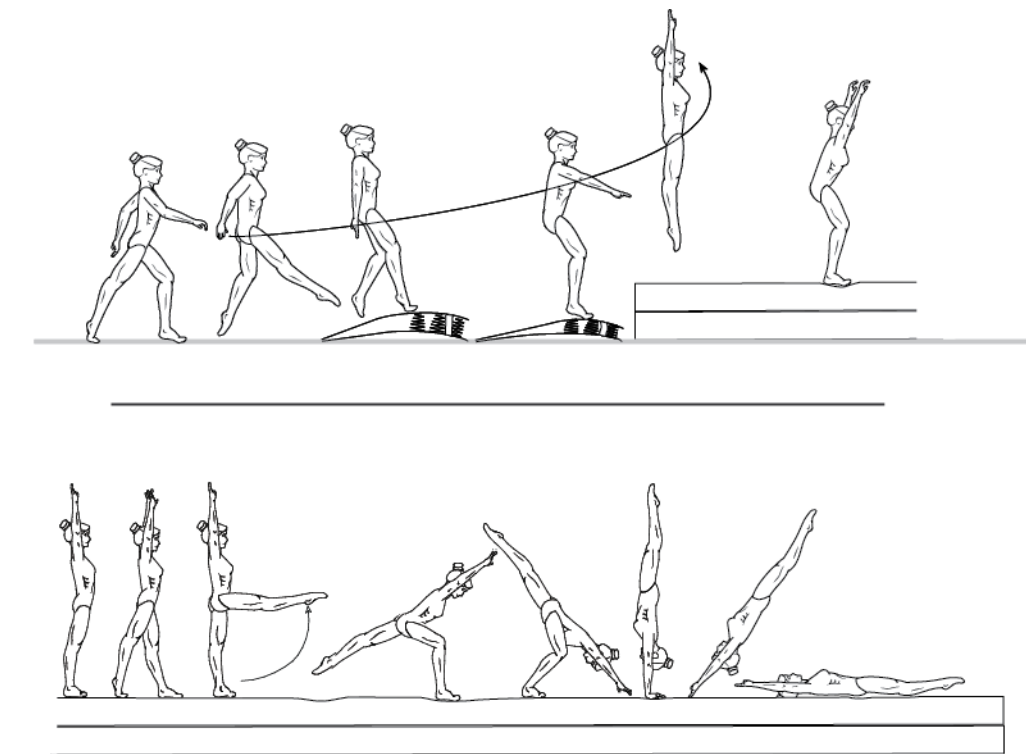


E. Empujar contra el suelo, extendiendo los brazos y las piernas mientras arquea la espalda para llegar a una posición de ARCO con los **brazos y las piernas completamente extendidos**. Empujar los **hombros para pasar las manos**.



NIVEL 1 – SALTO

SALTO EXTENDIDO
HACIA UNA SUPERFICIE ELEVADA DE COLCHONES
(mínimo de 40 cm/16")
y luego
PARADA DE MANOS A DESCENSO
A LA POSICIÓN DE EXTENSIÓN ACOSTADA EN LA ESPALDA



NIVEL 1 SALTO ~ REQUISITOS DEL EQUIPAMIENTO

Consultar las *Reglas y Políticas de USA Gymnastics* actuales para ver la lista completa de las especificaciones de los equipamientos.

SALTO EXTENDIDO

La distancia de carrera sugerida es de aproximadamente 6 metros (20 pies) o un número sugerido de pasos de carrera de aproximadamente siete a nueve pasos antes de realizar una talacha o rebotar desde el botador.

NO hay deducciones por mayor o menor cantidad de pasos.

El cuerpo debe estar apretado y la cadera hacia abajo, con los abdominales apretados al empujar hacia abajo el botador, después ejecutar un **SALTO EXTENDIDO** mientras se mantiene la posición recta y ahuecada.

Aterrizar en demi-plié.

Brazos: Levantar hacia arriba en el **salto**.

La posición de los brazos en el aterrizaje es opcional.

Estirar las piernas para terminar en posición recta de pie.

Brazos: Mover hacia la posición arriba.

PARADA DE MANOS A DESCENSO A LA POSICIÓN DE EXTENSIÓN ACOSTADA

La gimnasta puede dar un paso en la parte de atrás sobre el botador o permanecer en el colchón antes de la patada a la parada de manos.

Las manos pueden colocarse en el colchón o el botador.

Dar un paso adelante con el metatarso del pie y realizar una plancha (también se aceptan la entrada con la pierna recta o entrada de desplante tipo escalador).

Levantar la pierna hacia atrás y hacia arriba manteniendo una línea recta desde las manos, el torso y la pierna mientras se busca el colchón de caída.

Continuar esta acción de palanca y levantar la pierna izquierda hacia atrás y hacia arriba a medida que el torso desciende.

Colocar las manos separadas al ancho de los hombros en el colchón de caída se mientras empuja con la pierna para llegar a una parada de manos con las piernas juntas, la cabeza en posición neutra con el enfoque en las manos y una posición del cuerpo recta y apretada.

Equilibrar la **PARADA DE MANOS**, manteniendo una posición del cuerpo recta y apretada y aterrizar en una **POSICIÓN DE EXTENSIÓN ACOSTADA EN LA ESPALDA**.

NIVEL 1 SALTO ~ ESPECIFICACIONES DE LA EJECUCIÓN

1. La gimnasta puede realizar el salto (ambos elementos) dos veces.
 - a. Cada fase del salto vale 5.0 puntos y se suma la puntuación de cada fase.
 - b. Se contará la nota total más alta de los dos saltos.
2. Se permiten tres intentos para poder completar exitosamente uno o dos saltos.
3. Se puede realizar una carrera vacía dentro de los tres intentos sin penalizaciones.
 - Cualquier carrera vacía adicional se considerará un salto NULO.
4. Una carrera vacía en Nivel 1 se describe como una aproximación de carrera que resulta en una caída durante la corrida, una detención a mitad de la carrera, salirse de la pista antes o después de hacer contacto con el botador.
5. No se permite un cuarto intento.

NIVEL 1 SALTO ~ PUNTOS PARA LA EVALUACIÓN

1. Aceleración de la carrera, mostrar buena forma y técnica y mantener la velocidad hacia el botador para el **SALTO EXTENDIDO**.
2. Los brazos se balancean hacia adelante hasta una posición frente al cuerpo con hombros completamente extendidos con los pies en el botador y se muestra una posición de cuerpo recto y apretado durante el **SALTO EXTENDIDO**.
3. Lograr una posición de **PARADA DE MANOS** vertical con los brazos rectos antes y durante el **DESCENSO A LA POSICIÓN DE EXTENSIÓN ACOSTADA**.
4. Mantener una posición del cuerpo recta y ahuecada desde el apoyo en **PARADA DE MANOS** hasta la **POSICIÓN DE EXTENSIÓN ACOSTADA** con las piernas juntas y los pies en puntas durante todo el **DESCENSO A LA POSICIÓN DE EXTENSIÓN ACOSTADA**.

NIVEL 1 SALTO ~ ELEMENTOS DE DESARROLLO

1. Forma / técnica de la carrera

Correr con una inclinación ligeramente hacia adelante, manteniendo los codos doblados cómodamente a 90°, la rodilla delantera que llegue a la horizontal con una flexión de 90° y levantando los talones hasta los glúteos.

En este nivel hacer énfasis en la forma, no en la velocidad.

2. Salto en parada de manos en el piso

PI: La gimnasta inicia en una posición arrodillada a una pierna con el pie *derecho* al frente y la espinilla *izquierda* detrás apoyada en el piso, el pie *izquierdo* en punta o flexionado.

Brazos: Atrás en diagonal hacia abajo.

Balancear ambos brazos hacia adelante y hacia arriba para colocar las manos en el piso separadas al ancho de los hombros con un ángulo de hombro ligeramente cerrado.

Simultáneamente, patear la pierna trasera hacia atrás y hacia arriba.

Mantener los brazos rectos, abrir los hombros rápidamente para crear un “bloqueo” en el piso y llegar a una parada de manos.

El cuerpo permanece apretado y recto a medida que las piernas se unen al acercarse a la vertical, con la cadera extendida y la cabeza neutra.

Realizar una rodada al frente desde la parada de manos para fomentar el desarrollo de la rotación.

3. Cuclillas hacia pila de colchones

Usar un acercamiento de carrera corta de 3-5 pasos, talacha hacia un botador de salto.

Estirarse hacia adelante hacia una pila de colchones a la altura aproximada de la cintura y agrupar las piernas para aterrizar en una posición en cuclillas, con los pies entre las manos.

Brazos: Permanecen rectos y las piernas y las rodillas están juntas.

Estirar las piernas para terminar en posición recta de pie.

NIVEL 1 SALTO ~ TABLA DE PENALIZACIONES

SALTO EXTENDIDO hacia colchones de mínimo 40 cm (16”) (valor – 5.00)

Faltas generales	Sin deducción	Carrera vacía #1: acercamiento de carrera sin llegar a recargarse o apoyarse sobre la pila de colchones
	NULO	Carrera vacía #2 o carrera vacía #3
	Sin deducción	Entrenador parado entre el botador y la pila de colchones
	Sin deducción	Uso de botador alternativo (tipo trampolín o botador junior)
	Hasta 0.30	Dinamismo insuficiente (velocidad/potencia)
	<u>2.00</u>	Ayuda durante el salto extendido
	<u>0.50</u>	Ayuda durante el aterrizaje del salto extendido
	<u>0.50</u>	Caída posterior a la ayuda, deducción adicional
	(JP) 0.50	Realizar el salto sin la señal del Juez Principal, el Juez Principal hace la deducción del promedio del siguiente salto completado
Carrera y contacto con el botador	Hasta 0.30	No mantener la velocidad horizontal de la carrera hacia el botador (es decir, la gimnasta hace pasos dispares antes del botador)
	Hasta 0.30	Inclinación excesiva del cuerpo hacia enfrente al contacto con el botador
	Cada vez 0.30	Brincos adicionales en el botador (doble rebote)
	<u>5.00</u> / NULO	Correr sobre el botador y subir en la pila de colchones o rebotar desde el botador hasta recargarse o apoyarse en la pila de colchones con partes del cuerpo que no sean los pies primero
Salto extendido desde el botador al colchón	Hasta 0.50	Falta de altura en el salto extendido
	Hasta 0.10	Forma incorrecta de pies (flexionados, relajados)
	Hasta 0.20	Piernas separadas
	Hasta 0.30	Piernas dobladas
	Hasta 0.30	No mantener una posición neutra de la cabeza
	No mantener la posición extendida del cuerpo durante el salto	
	Hasta 0.30	● Arqueada
	Hasta 0.50	● Carpada
	Hasta 0.30	Desviación de la dirección recta, determinada por el contacto inicial con el colchón
	Hasta 0.50	No aterrizar en demi-plié controlado y con una posición correcta del cuerpo
	<u>0.50</u>	Caída (sobre las manos, rodillas y/o cadera) después del aterrizaje del salto extendido en los pies primero

PARADA DE MANOS, DESCENSO A LA POSICIÓN DE EXTENSIÓN ACOSTADA (valor – 5.00)

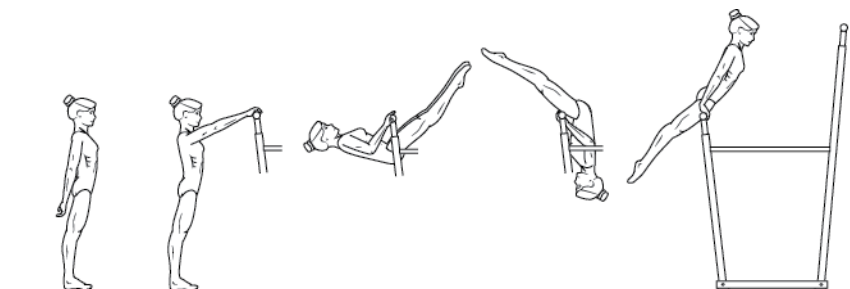
Faltas generales	Cada vez 0.50	Patada adicional a parada de manos
	<u>2.00</u>	Ayuda del entrenador después de que la gimnasta logra el apoyo de manos en la pila de colchones
	5.00 / NULO	Realizar elemento incorrecto (es decir, rodada al frente)
Acercamiento	Hasta 0.20	No mantener los brazos junto a las orejas mientras se llega a la parada de manos
Parada de manos	Cada vez 0.10 (máx.) <u>0.30</u>	Colocación adicional de manos (dar pasos/brincos con las manos)
	Hasta 0.10	Forma incorrecta de pies (flexionados, relajados)
	Hasta 0.30	No mantener una posición neutra de la cabeza
	No mantener la posición extendida del cuerpo en la parada de manos	
	Hasta 0.30	● Arqueada
	Hasta 0.50	● Carpada
	Hasta 0.20	Piernas separadas
	Hasta 0.30	Piernas dobladas
	Hasta 0.30	Alineación incorrecta de hombros (mostrar ángulo de hombros menor a los 180°)
	Hasta 0.50	Brazos doblados
Fase de aterrizaje	Hasta 1.00	No aterrizar en extensión en espalda. Ejemplos de cómo aplicar esta deducción:
	<u>1.00</u>	● La gimnasta aterriza en sus pies y se baja del colchón
	<u>0.50</u>	● La gimnasta aterriza sentada, con un ángulo de cadera de 90°, y se baja del colchón
	<u>0.50</u>	● La gimnasta aterriza sobre la espalda arqueada y con las piernas dobladas y se baja del colchón
	Sin deducción	La gimnasta comete alguno de los errores de ejecución anteriores, y luego se recuesta en una posición extendida: ● Se pueden aplicar deducciones de ejecución por los errores, mientras la gimnasta desciende a espaldas (fase posterior a la parada de manos) ● La evaluación finaliza cuando la gimnasta llega a la posición de extensión acostada

NIVEL 1 – BARRAS ASIMÉTRICAS

Equipamiento: Se puede usar una sola barra para la competencia, siempre que cumpla con las especificaciones de la barra inferior, como está escrito en las *Reglas y Políticas* actuales.

Posición inicial (PI): Parada con los pies juntos mirando hacia la barra inferior. Se puede usar un botador o una superficie elevada (como un colchón plegable fabricado o un bloque de elementos/asistencia acolchonado) como superficie para entradas, pero debe retirarse lo antes posible después de que la gimnasta haya entrado.

1. ENTRADA: SUBIDA DE ESTÓMAGO (0.60)

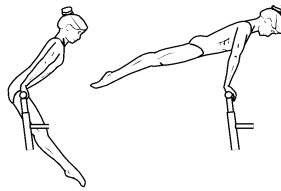


Sujetar la barra inferior con una toma dorsal, con las manos separadas a la altura de los hombros. Levantar ambas piernas hacia arriba y sobre la barra inferior mientras jala con los brazos flexionados. Continuar levantando la cadera sobre la barra para realizar una **ENTRADA DE SUBIDA DE ESTÓMAGO**.

Mover las manos hacia la parte superior de la barra y estirar los brazos para llegar a un apoyo frontal extendido. Mantener las piernas extendidas y una posición neutra de la cabeza en todo momento.

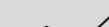
	ENTRADA DE SUBIDA DE ESTÓMAGO (0.60)	Cada vez 0.10	Paso, brinco o salto adicional antes de la subida de estómago
		<u>0.30</u>	No levantar ambas piernas al mismo tiempo (despegue de 1 pie)
		<u>0.30</u>	Apoyo complementario (la barbilla sobre la barra antes del levantamiento de piernas)
		Hasta 0.10	No terminar en apoyo frontal extendido
Puntos de énfasis: levantamiento simultáneo de ambas piernas extendidas y terminar con brazos extendidos.			

2. IMPULSO (0.40)

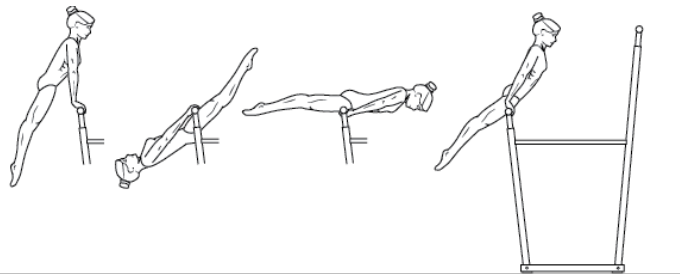


Con los hombros ligeramente delante de la barra, balancear las piernas hacia adelante y luego hacia atrás y hacia arriba. Empujar hacia abajo la barra, extendiéndose a través de los hombros, para levantar el cuerpo de la barra y realizar un **IMPULSO** con las piernas juntas.

Mantener una posición del cuerpo recta y ahuecada con los glúteos y los abdominales apretados, los brazos y las piernas extendidos y la cabeza neutra.

	IMPULSO (0.40)	Hasta 0.20	Alineación incorrecta del cuerpo (no mostrar una línea recta desde los hombros hasta los pies con el pecho ahuecado)
		Hasta 0.10	Falta de control al regresar a la barra
Puntos de énfasis: posición del cuerpo recta y ahuecada; brazos y piernas extendidos			

3. VUELTA ATRÁS (0.40)



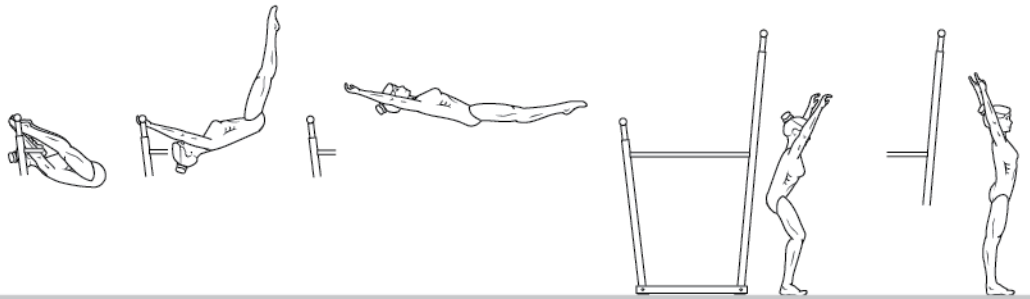
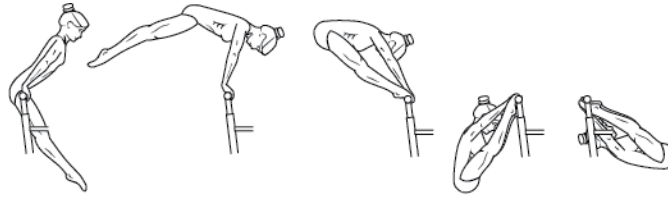
Antes de que la cadera o los muslos regresen a la barra, inclinar los hombros hacia atrás y hacer que el cuerpo haga un círculo hacia atrás alrededor de la barra con una posición del cuerpo recta y ahuecada para realizar una **VUELTA ATRÁS**.

Mientras se mantiene los brazos y piernas extendidos en todo momento, mover las manos hacia la parte superior de la barra para terminar en un apoyo frontal extendido momentáneo.

Mantener la posición neutra de la cabeza en todo momento.

	VUELTA ATRÁS (0.40)	Hasta 0.10	No mantener una posición neutra de la cabeza
		Hasta 0.20	No mantener la posición recta y ahuecada del cuerpo en todo momento
		Hasta 0.20	No mantener el contacto de la cadera o la parte superior de los muslos con la barra en todo momento.
		Hasta 0.10	Falta de continuidad del círculo
<i>Puntos de énfasis:</i> <i>posición del cuerpo recta y ahuecada, brazos y piernas extendidos</i>			

4A. IMPULSO A COLOCAR PIERNAS SEPARADAS, SALIDA DE PLANTILLAS (0.60)



Con los hombros ligeramente delante de la barra, inmediatamente balancear las piernas hacia adelante y luego hacia atrás y hacia arriba. Empujar hacia abajo la barra, extendiéndose a través de los hombros, para levantar el cuerpo de la barra y realizar un **IMPULSO** con los brazos extendidos y las piernas juntas.

En el punto más alto del impulso, separar las piernas y colocar el metatarso de los pies (relevé) en la barra en una posición con piernas separadas y los pies cerca de las manos para realizar la **COLOCACIÓN DE PIERNAS SEPARADAS**.

Inmediatamente hacer presión en la barra al jalarla contra la planta de los pies.

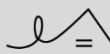
Balancearse hacia atrás, abajo, adelante y arriba, mientras se sigue presionando los pies contra la barra. Mantener los brazos extendidos y la posición del pecho ahuecada durante todo el círculo. La cabeza permanece neutra con los brazos cerca de las orejas. A medida que la cadera se eleva, soltar los pies de la barra y empujar la barra hacia atrás para lograr una posición del cuerpo extendida con las piernas juntas. Soltar las manos para realizar una **SALIDA DE PLANTILLAS CON PIERNAS SEPARADAS**.

Mantener una posición del cuerpo apretada en el vuelo y aterrizar en demi-plié en una posición equilibrada y controlada ("plantada").

Brazos: La posición de los brazos en el aterrizaje es opcional.

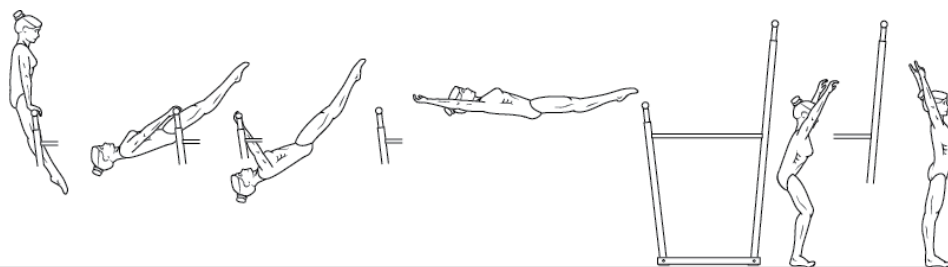
Estirar las piernas para terminar en posición recta de pie.

Brazos: Mover hacia la posición arriba.

	IMPULSO A COLOCAR PIERNAS SEPARADAS	<u>0.20</u>	Colocar los pies dentro de las manos
		<u>0.20</u>	Colocación alternada de los pies
		Hasta 0.20	Falta de control en la colocación de piernas separadas
	SALIDA DE PLANTILLAS CON PIERNAS SEPARADAS (0.60)	Hasta 0.10	No mantener una posición neutra de la cabeza
		Hasta 0.20	Extensión insuficiente del cuerpo en el vuelo
		Hasta 0.20	Amplitud insuficiente del vuelo
		Hasta 0.10	Distancia insuficiente
Puntos de énfasis: posición del cuerpo recta y ahuecada; brazos y piernas extendidos			

O

4B. SALIDA DE SUB BALANCEO



Presionar inmediatamente la barra hacia abajo para hacer contacto de la parte media a la parte inferior de los muslos, mantener la cabeza neutra, el pecho y el torso ahuecados y los brazos extendidos. Mantener esta posición mientras se inclina los hombros hacia atrás y se hace un círculo en la barra con la cadera alejada de la misma.

A medida que la cadera se eleva, abrir completamente el ángulo de los hombros mientras se empuja la barra hacia atrás. Mantener una posición del cuerpo recta y ahuecada con los brazos y las piernas extendidos en todo momento y la cabeza neutra. Soltar las manos para realizar una **SALIDA DE SUB BALANCEO**.

Mantener una posición del cuerpo apretada en el vuelo y aterrizar en demi-plié en una posición equilibrada y controlada ("plantada").

Brazos: La posición de los brazos en el aterrizaje es opcional.

Estirar las piernas para terminar en posición recta de pie.

Brazos: Mover hacia la posición arriba.

	SALIDA DE SUB BALANCEO (0.60)	Hasta 0.20	No mantener una posición recta y ahuecada del cuerpo en todo momento
		<u>0.20</u>	La cadera hace contacto con la barra (sin deducción si los muslos tocan la barra)
		Hasta 0.10	No mantener una posición neutra de la cabeza
		Hasta 0.20	Extensión insuficiente del cuerpo en el vuelo
		Hasta 0.20	Amplitud insuficiente del vuelo
		Hasta 0.10	Distancia insuficiente
Puntos de énfasis: posición del cuerpo recta y ahuecada; brazos y piernas extendidos			

NIVEL 1 BARRAS ASIMÉTRICAS ~ PUNTOS PARA LA EVALUACIÓN

1. Levantamiento simultáneo de ambas piernas (extendidas) y terminar con brazos extendidos en la SUBIDA DE ESTÓMAGO.
2. **HACER UN IMPULSO** con los brazos extendidos y las piernas juntas, con una posición del cuerpo recta y ahuecada.
3. Realizar una **VUELTA ATRÁS** continua con los brazos y las piernas extendidos.
4. Mostrar una posición de apoyo con los brazos extendidos al empezar la **SALIDA** y una posición del cuerpo extendido en el vuelo antes de aterrizar en un demi-plié controlado.

NIVEL 1 BARRAS ASIMÉTRICAS ~ ELEMENTOS DE DESARROLLO

1. Muñequeros

Desde una posición de apoyo frontal en la BI, inclinarse hacia adelante, con carpa en la cadera, para colgar sobre la barra. Mover las muñecas desde la parte inferior de la barra hacia la parte superior, mientras se levanta el pecho casi a la vertical. Estirar los brazos mientras las muñecas se mueven hacia la parte superior de la barra para llegar a una posición de apoyo frontal. Repetir. Se puede realizar con ayuda.

2. Balanceos de kip

Desde parada en una superficie elevada (es decir, un colchón plegable), brincar con ambos pies y levantar la cadera hacia atrás y hacia arriba para sujetar la barra inferior con una toma dorsal, con las manos separadas a la altura de los hombros. Mantener una posición del cuerpo carpada y ahuecada con las piernas extendidas y la cabeza neutra. Con las piernas juntas (carpada) o separadas, columpiar el cuerpo hacia el frente.

Al finalizar el **balanceo de kip** hacia adelante, las piernas están juntas y la cadera completamente extendida. Retroceder el balanceo y columpiarse hacia atrás con las piernas estiradas y juntas, con los pies fuera del piso.

Al finalizar el balanceo hacia atrás, los pies pueden tocar el colchón para terminar en una posición recta de pie con las manos que permanecen en la barra, o el cuerpo puede continuar a balancearse hacia adelante y colocar los pies sobre el colchón más cerca del aparato.

Los brazos y las piernas permanecen extendidos en todo momento.

3. Impulsos

Con los hombros ligeramente delante de la barra, inmediatamente balancear las piernas hacia atrás y hacia arriba. Empujar hacia abajo la barra, extendiéndose a través de los hombros, para levantar el cuerpo de la barra y realizar un **impulso**. Mantener una posición del cuerpo recta y ahuecada con los glúteos apretados, los brazos y las piernas extendidos y la cabeza neutra.

Una vez completado el **impulso**, mantener la inclinación de los hombros adelante mientras se realiza un regreso controlado de la cadera a la barra. Repetir con varios impulsos.

NIVEL 1 – VIGA DE EQUILIBRIO

Límite de tiempo: 35 segundos

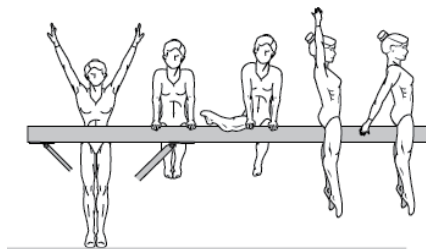
A tomar en cuenta:

- Las figuras son una guía para ayudar con el aprendizaje de las rutinas. Dentro del texto de las rutinas hay cierta flexibilidad que permite opciones. No todas las opciones se muestran en las imágenes. En caso de duda, seguir lo que se encuentra escrito en el texto.
- **SOLO LOS ELEMENTOS PRINCIPALES SE ENCUENTRAN EN MAYÚSCULAS.** Los demás títulos se tratan de conexiones.
- Siempre que se indiquen brazos en posición arriba, los brazos pueden ser curvados (corona) o extendidos.
- Siempre que se indiquen brazos al lado y en medio o al lado en diagonal hacia arriba, los brazos pueden echarse ligeramente hacia atrás.
- Siempre que el texto diga “dar un paso”, la técnica de baile adecuada es dar un paso a través del pie (dedos, metatarso, talón) con los pies ligeramente hacia afuera.
- La rutina puede invertirse en su totalidad; sin embargo, **ningún elemento individual puede invertirse a menos que se indique con un asterisco (*)**.
- Tomar en cuenta que las figuras siempre precederán a la explicación del movimiento en el texto.
- Para determinar si una gimnasta es “*diestra o zurda*”, primero determinar el salto *leap split* y el split frontal dominante de la gimnasta (*derecha o izquierda*). Estos deben ser iguales. El texto está escrito describiendo la coreografía de una gimnasta “de lado *derecho* dominante”. Si se está enseñando a una gimnasta “de lado *izquierdo* dominante”, reemplazar las palabras *derecha* por *izquierda* e *izquierda* por *derecha* cuando enseñe la rutina.

Posición inicial (PI): Se puede usar un botador o una superficie elevada (como un colchón plegable doblado) como superficie para entradas, pero debe retirarse lo antes posible después de que la gimnasta haya entrado.

- Parada mirando hacia la viga.
- El espacio para la entrada debe acomodarse a modo que el sentado agrupado esté cerca del extremo de la viga.

1. (*) ENTRADA DE SALTO AL APOYO FRONTAL (0.20)



Colocar ambas manos a la altura de los hombros en la viga y saltar a un **APOYO FRONTAL** con los brazos y el cuerpo extendidos.

Levantar la pierna *derecha* extendida sobre la viga con un giro de 90° a la *izquierda*, para terminar sentada con las piernas separadas mirando hacia el largo de la viga.

Brazos: Mover la mano *izquierda* hacia atrás junto a la mano *derecha* mientras se realiza el giro de 90°. Levantar ambos brazos hacia adelante y arriba a una posición alta al finalizar la entrada. Llevarlos hacia atrás para tomar la viga detrás de los glúteos con los brazos extendidos o flexionados.

	(*) ENTRADA DE SALTO AL APOYO FRONTAL (0.20)	Hasta 0.10	No extender el cuerpo en el apoyo frontal
		Hasta 0.10	Falta de continuidad en el ¼ (90°) de giro a sentada con las piernas separadas

Puntos de énfasis:

postura y brazos extendidos en el apoyo frontal

Si invierte la PATADA DE AGUJA, extender la pierna *izquierda* en la sentada en “V” y dar un paso adelante con la *derecha*, luego la *izquierda*, para terminar en cuclillas. Después patear la pierna *derecha* hacia atrás y hacia arriba.

2. Sentada en “V” con una pierna; Cuclillas, Apoyo carpado, (*) PATADA DE AGUJA (0.40), Cuclillas, “BLOQUEO” DE EQUILIBRIO EN RELEVÉ (0.20)

2
seg.



Levantar y flexionar simultáneamente ambas piernas para terminar en cuclillas en la viga con los dedos de los pies apuntando en la parte superior de la viga.

Brazos: Permanecer tomada de la viga por detrás de los glúteos.

Extender la pierna *derecha* para pasar por una **sentada en “V” con una pierna** momentánea. Dar un paso arriba con la *izquierda*, luego la *derecha*, para llegar a las **cuclillas**.

Brazos: Empujar la viga y mover ambos brazos hacia adelante y hacia arriba a una corona.

Extender ambas piernas y colocar ambos talones planos sobre la viga para terminar en un **apoyo carpado**.

Brazos: Mientras se mantiene un ángulo de hombros abierto, bajar ambos brazos hacia adelante y hacia abajo para tomar la viga.

Patear la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba a mínimo la altura de la horizontal para realizar una **PATADA DE AGUJA**. (Se acepta flexionar la pierna *derecha* para iniciar la **patada**). Dar un paso hacia abajo para regresar a **cuclillas**.

Brazos: Permanecen arriba en toda la **PATADA DE AGUJA**. Mover hacia la corona en las **cuclillas**.

	(*) PATADA DE AGUJA (0.40)	Hasta 0.10	Falta de continuidad desde sentada hasta parada
		Hasta 0.10	No patear a mínimo la altura de la horizontal
Puntos de énfasis: postura y piernas extendidas en la PATADA DE AGUJA			

“BLOQUEO” DE EQUILIBRIO EN RELEVÉ (0.20)

Extender ambas piernas hasta un “BLOQUEO” DE EQUILIBRIO EN RELEVÉ. Mantener dos segundos.

Brazos: Permanecen en corona.

h =	“BLOQUEO” DE EQUILIBRIO EN RELEVÉ (0.20)	Hasta 0.20	No mantener por dos segundos
Puntos de énfasis: postura y piernas extendidas			

Si se invirtió la **PATADA DE AGUJA**, simplemente regresar al texto.

3. EQUILIBRIO EN PASSÉ AL FRENTE (0.20)

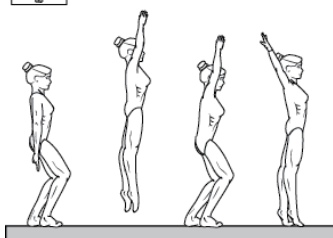


Dar un paso hacia adelante sobre la pierna *derecha* extendida con el pie *derecho* ligeramente girado hacia afuera (no en relevé). Flexionar la rodilla *izquierda* hacia adelante junto con el pie *izquierdo* en punta hacia adelante para tocar la rodilla *derecha* y realizar el **EQUILIBRIO EN PASSÉ AL FRENTE**. Marcar esta posición.

Brazos: Manos en la cadera.

∟ =	EQUILIBRIO EN PASSÉ AL FRENTE (0.20)	<u>0.10</u>	Piernas en la posición incorrecta (no en passé al frente)
Puntos de énfasis: postura, posición de piernas y pierna de base (apoyo) extendida			

4. SALTO EXTENDIDO (0.40) “Bloqueo” de equilibrio en relevé



Cerrar el pie *izquierdo* detrás del pie *derecho* y hacer demi-plié con ambas piernas con los talones abajo hacia la viga.

Brazos: Bajar ambos brazos totalmente abajo o hacia atrás-abajo o atrás en diagonal hacia abajo.

Empujar la viga, extender ambas piernas a través de la cadera, rodillas, tobillos y dedos, con las piernas juntas, para realizar un **SALTO EXTENDIDO**. Durante el salto, se debe presionar la parte interna de los muslos para juntarlos y resultar en que el talón del pie *derecho* presione contra la parte delantera del pie *izquierdo*.

Aterrizar con ambos pies al mismo tiempo en demi-plié, y presionar a través de los metatarsos para bajar los talones hacia la viga, el pie *derecho* delante del pie *izquierdo* con ambos pies ligeramente hacia afuera.

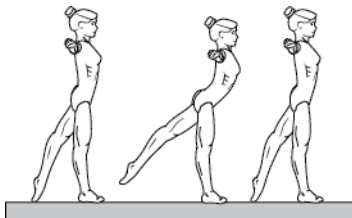
Brazos: Levantar ambos brazos hacia adelante y hacia arriba a la corona y permanecer en corona en el salto extendido y el aterrizaje.

Estirar ambas piernas para terminar en un “**bloqueo**” de equilibrio en relevé.

Brazos: Abiertos en diagonal arriba a los lados.

	SALTO EXTENDIDO (0.40)	<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo.
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados.
Puntos de énfasis: <i>postura, pies en punta y altura</i>			

5. ARABESCA (30°) (0.40)



Bajar el talón del pie *derecho* y simultáneamente mover la pierna *izquierda* extendida hacia atrás y apuntar el pie *izquierdo* sobre la viga.

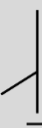
Brazos: Bajar ambos brazos hacia los lados abajo o hacia los lados en medio.

Mantener el torso erguido, levantar la pierna *izquierda* girada hacia afuera y extendida hacia atrás y hacia arriba a **un mínimo de 30°** de la viga. Se permite que la cadera *izquierda* se “descuadre” ligeramente para mostrar la pierna girada en la ARABESCA.

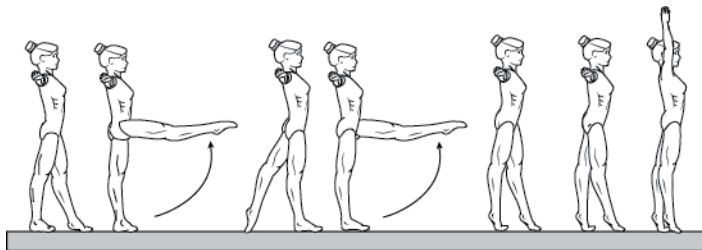
Marcar esta posición. (No se requiere mantención).

Bajar la pierna *izquierda* para apuntar el pie *izquierdo* hacia atrás en la viga.

Brazos: Permanecen a los lados-en medio.

	ARABESCA (30°) (0.40)	Hasta 0.20	No levantar la pierna libre a mínimo 30° por arriba de la viga
		<u>0.05</u>	No marcar la posición
Puntos de énfasis: <i>postura y piernas extendidas</i>			

6. BALANCEO DE PIERNA DERECHA (0.20)
BALANCEO DE PIERNA IZQUIERDA (0.20) “Bloqueo” de equilibrio en relevé



Dar un paso hacia adelante sobre la pierna *izquierda* extendida con el pie *izquierdo* ligeramente girado hacia afuera (no en relevé).

Brazos: Permanecen a los lados-en medio.

Balancear con fuerza la pierna *derecha* ligeramente girada hacia afuera a la horizontal o más arriba. Cuando el **BALANCEO DE PIERNA DERECHA** alcance su punto más alto, jalar rápidamente la pierna hacia abajo y dar un paso hacia adelante sobre la pierna *derecha* extendida con el pie *derecho* ligeramente girado hacia afuera (no en relevé).

Repetir con un **BALANCEO DE PIERNA IZQUIERDA**. Ambas piernas permanecen extendidas con la cadera cuadrada.

Brazos: Permanecen a los lados-en medio.

Dar un paso hacia adelante con el *izquierdo*, luego el *derecho* en relevé.

Brazos: Permanecen a los lados-en medio.

Cerrar la pierna *izquierda* detrás del pie *derecho* en un “**bloqueo**” de equilibrio en relevé.

Brazos: Levantar a los lados-arriba a la corona.

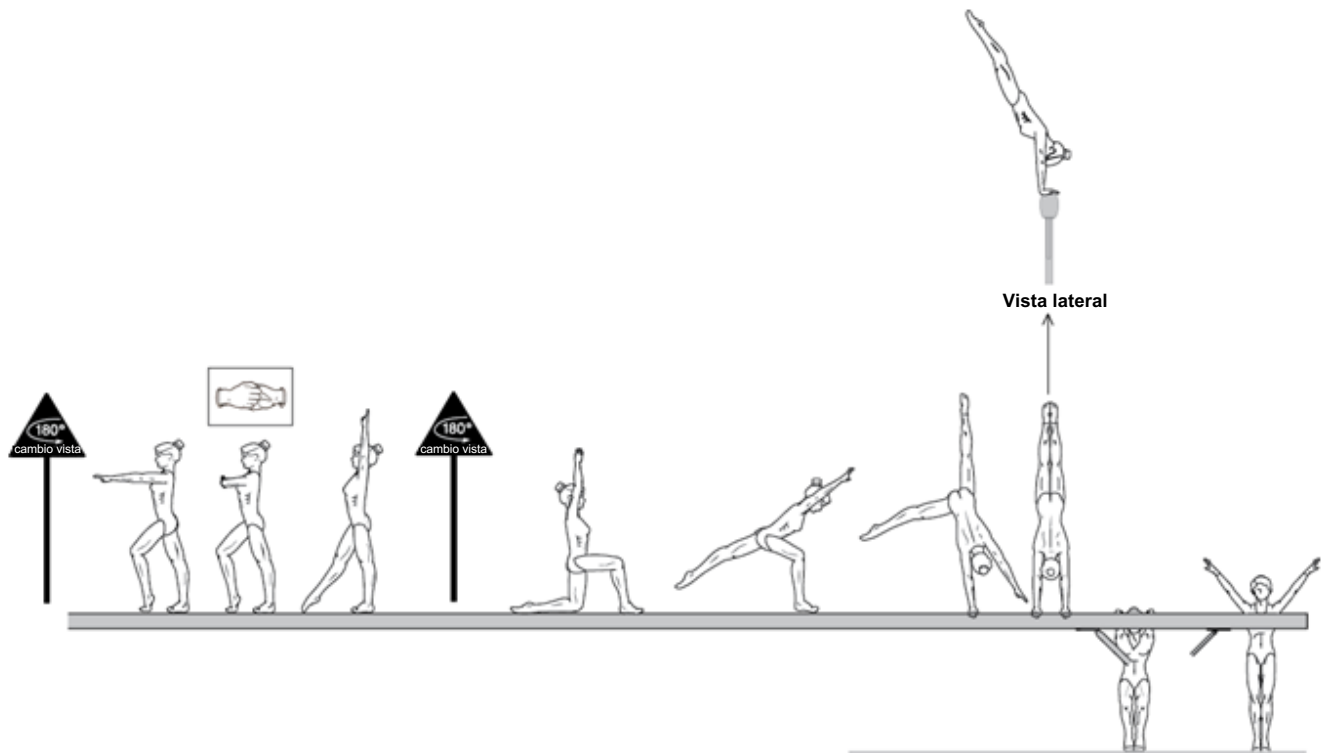
	BALANCEOS DE PIERNAS AL FRENTE (0.20 CADA UNO)	Ver Faltas y Penalizaciones generales
--	---	---------------------------------------

Puntos de énfasis:
postura y piernas extendidas durante los balanceos de piernas

Si se invierte la **SALIDA**, dar un paso con *derecha* y apuntar la *izquierda* después del desplante *derecho*.

7. Pose en desplante, pose en desplante

(*) SALIDA DE INVERSIÓN LATERAL A 3/4 (22.5°) DE PARADA DE MANOS
(0.60)



Dar un paso hacia atrás con la pierna *derecha* para terminar en una **pose en desplante izquierdo** con el pie *izquierdo* en arco forzado, empujando la rodilla *izquierda* y toda la cadera hacia adelante. El torso permanece cuadrado al frente en relación con la viga.

Brazos: Flexionándolos y extendiéndolos, bajar fluidamente ambos brazos a adelante-abajo o adelante-en medio, palmas hacia abajo

Dar un paso hacia atrás con la pierna *izquierda* para terminar en una **pose en desplante derecho** con el pie *derecho* en arco forzado, empujando la rodilla *derecha* y toda la cadera hacia adelante. El torso permanece cuadrado al frente en relación con la viga.

Brazos: Mientras se flexionan los brazos hacia el pecho con los codos hacia afuera y los antebrazos paralelos al suelo, acercar las palmas de las manos con la mano *derecha* más cercana al pecho. El dorso de la mano *derecha* se encuentra hacia el pecho y la palma de la mano *izquierda* hacia el pecho. Enganchar los dedos (ver la figura 2) con las palmas de las manos una hacia a otra.

Extender la pierna *derecha* hacia adelante y apuntar el pie *derecho* sobre la viga.

Brazos: Levantar ambos brazos hacia adelante-arriba.

Dar un paso adelante con el pie *derecho* y flexionar la rodilla *izquierda* para llegar a una posición arrodillada sobre la rodilla *izquierda* con el pie *derecho* al frente. (El pie *izquierdo* puede terminar apuntado sobre la viga O con el pie flexionado con el metatarso sobre la viga).

Brazos: Permanecen arriba.

Desde la posición arrodillada, extender ambas piernas.

Levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba por encima de la cabeza y mantener las orejas cubiertas por los brazos mientras se llega abajo para colocar la mano *derecha* de lado

sobre la viga mientras el cuerpo gira 90° a la *izquierda*. Continuar para levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba a medida que el torso desciende.

Colocar la mano *izquierda* de lado en la viga (con las manos separadas al ancho de los hombros) mientras la pierna *derecha* empuja la viga para realizar un **3/4 (22.5°) DE PARADA DE MANOS LATERAL** con las piernas juntas, los hombros extendidos, el ángulo de la cadera abierto y el enfoque en las manos.

Mantener una posición recta del cuerpo mientras desciende hasta aterrizar mirando hacia la viga. Hacer demi-plié cuando los pies contactan el colchón en una posición equilibrada y controlada (“plantada”) y presionar a través de los metatarsos para bajar los talones al colchón.

Brazos: Ambas manos permanecen en la viga hasta que la gimnasta aterriza en demi-plié.

Estirar las piernas para terminar en posición recta de pie.

Brazos: Levantar entre adelante-arriba o en diagonal arriba a los lados.

	(*) SALIDA DE INVERSIÓN LATERAL A 3/4 (22.5°) DE PARADA DE MANOS (0.60)	<u>0.10</u>	Colocación incorrecta de las manos (simultánea)
		<u>0.10</u>	No mantener el contacto de las manos con la viga en el aterrizaje.
Puntos de énfasis: postura a un final controlado			

NIVEL 1 VIGA DE EQUILIBRIO ~ PUNTOS PARA LA EVALUACIÓN

1. Brazos extendidos, cuerpo extendido en la **ENTRADA DE APOYO FRONTAL**, mostrando buena continuidad en toda la entrada hasta ponerse de pie.
2. Cuerpo extendido con tobillos y rodillas extendidos tanto en el “**BLOQUEO**” DE **EQUILIBRIO EN RELEVÉ** como en la **ARABESCA**.
3. Mostrar un buen control y postura en los **BALANCEOS DE PIERNAS** y el **EQUILIBRIO EN PASSÉ AL FRENTE**.
4. Alineación recta tanto en el **SALTO EXTENDIDO** como en la **SALIDA DE INVERSIÓN LATERAL A $\frac{3}{4}$ (22.5°) DE PARADA DE MANOS**.

NIVEL 1 VIGA DE EQUILIBRIO ~ ELEMENTOS DE DESARROLLO

1. Balances de látigo a juntar de golpe

Sentarse con las piernas separadas en la viga transversal. Balancear las piernas hacia atrás y hacia arriba. Cuando los pies estén ligeramente por encima del nivel de la viga, unir las piernas y juntar los pies de golpe, manteniendo los brazos, piernas y cuerpo extendidos en todo momento. Una vez que los pies se junten de golpe, abrir (separar) las piernas y regresar a la posición inicial. Repetir varias veces.

2. Parada de manos con viga transversal en el extremo de la viga baja a descenso recto sobre la espalda a una pila de colchones a la altura de la viga baja

Transferir el peso al pie *derecho* para realizar un desplante *derecho* O “entrada de tipo escalador” con la pierna *derecha*.

Levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba por encima de la cabeza y mantener las orejas cubiertas por los brazos mientras se llega abajo a la viga. Continuar para levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba a medida que el torso desciende.

Estirarse hacia adelante para tomar la viga (al extremo de la viga), colocando las manos una al lado de la otra con los pulgares en la parte superior de la viga. Empujar la viga con la pierna *derecha* para llegar a una **parada de manos transversal** con las piernas juntas, los brazos extendidos, los hombros abiertos y extendidos, el ángulo de la cadera abierto y plano, y el enfoque en las manos mostrando una línea recta desde las muñecas hasta los tobillos.

Equilibrar la **parada de manos** mientras se mantiene el cuerpo extendido y descender recto sobre la espalda a la pila de colchones.

3. Inversión lateral a parada de manos lateral en la viga baja

Transferir el peso al pie *derecho* para realizar un desplante *derecho* O “entrada de tipo escalador” con la pierna *derecha*.

Levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba por encima de la cabeza y mantener las orejas cubiertas por los brazos mientras se llega abajo para colocar la mano *derecha* de lado sobre la viga mientras el cuerpo gira 90° a la *izquierda*. Continuar para levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba a medida que el torso desciende.

Colocar la mano *izquierda* de lado en la viga (con las manos separadas al ancho de los hombros) mientras la pierna *derecha* empuja la viga para realizar una **parada de manos lateral** con las piernas juntas, los hombros extendidos, el ángulo de la cadera abierto y el enfoque en las manos.

Bajarse a la viga o al colchón para terminar.

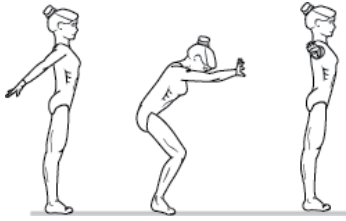
NIVEL 1 – SUELO

A tomar en cuenta:

- Las figuras son una guía para ayudar con el aprendizaje de las rutinas. Dentro del texto de las rutinas hay cierta flexibilidad que permite opciones. No todas las opciones se muestran en las imágenes. En caso de duda, seguir lo que se encuentra escrito en el texto.
- **SOLO LOS ELEMENTOS PRINCIPALES SE ENCUENTRAN EN MAYÚSCULAS.** Los demás títulos se tratan de conexiones.
- Siempre que se indiquen brazos en posición arriba, los brazos pueden ser curvados (corona) o extendidos.
- Siempre que se indiquen brazos al lado y en medio O al lado en diagonal hacia arriba, los brazos pueden echarse ligeramente hacia atrás.
- Siempre que el texto diga “dar un paso”, la técnica de baile adecuada es dar un paso a través del pie (dedos, metatarso, talón) con los pies ligeramente hacia afuera.
- La rutina puede invertirse en su totalidad; sin embargo, **ningún elemento individual puede invertirse a menos que se indique con un asterisco (*)**.
- Tomar en cuenta que las figuras siempre precederán a la explicación del movimiento en el texto.
- Para determinar si una gimnasta es “*diestra o zurda*”, primero determinar el salto *leap split* y el *split* frontal dominante de la gimnasta (*derecha o izquierda*). Estos deben ser iguales. El texto está escrito describiendo la coreografía de una gimnasta “de lado *derecho* dominante”. Si se está enseñando a una gimnasta “de lado *izquierdo* dominante”, reemplazar las palabras *derecha* por *izquierda* e *izquierda* por *derecha* cuando enseñe la rutina.

Posición inicial (PI): Comenzar en una esquina o cerca de la orilla del pódium de suelo. La gimnasta puede realizar la rutina en un patrón recto sobre el pódium, o en diagonal. Comenzar en una posición recta de pie con los brazos extendidos atrás en diagonal hacia abajo con las palmas hacia atrás o hacia adentro.

1. Pose, (*) VUELTA DE CARRRO (0.60)



Hacer demi-plié con ambas piernas. Contraer ligeramente los abdominales e inclinar el torso ligeramente hacia adelante.

Brazos: Mover ambos brazos hacia adelante y arriba para terminar con ambos brazos flexionados hacia adelante y en medio con las palmas hacia afuera.

Enfoque: Abajo.

Extender el torso y las piernas.

Brazos: Abrir ambos brazos a los lados-en medio.

Enfoque: Al frente.

Si se invierte la (*) **INVERSIÓN LATERAL**, apuntar el pie *izquierdo* adelante.



Apuntar el pie *derecho* adelante en el suelo.

Brazos: Levantar ambos brazos hacia los lados-arriba hasta completamente arriba.

Transferir el peso al pie *derecho* para realizar un desplante *derecho* (figura 2) O “entrada de tipo escalador” (figura 3) con la pierna *derecha*.

Levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba por encima de la cabeza y mantener las orejas cubiertas por los brazos mientras se llega abajo para colocar la mano *derecha* de lado sobre el suelo mientras el cuerpo gira 90° a la *izquierda*. Continuar para levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba a medida que el torso desciende.

Colocar la mano *izquierda* en el suelo de lado o ligeramente hacia adentro (las manos separadas al ancho de los hombros) mientras la pierna *derecha* empuja fuera del suelo para realizar una **INVERSIÓN LATERAL** a la *derecha*.

La cabeza permanece alineada, con el ángulo de los hombros y el de la cadera abiertos, y el enfoque por debajo del brazo *izquierdo* para ver el suelo en el descenso.

Girar 90° hacia adentro para descender con la *izquierda* mientras mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *izquierda* extendida (o ligeramente flexionada) y cerrar inmediatamente el pie *derecho* al lado del pie *izquierdo* para terminar recta de pie (en planta o en relevé).

Brazos: Permanecen arriba en todo momento y cuando se hace el descenso.

	(*) INVERSIÓN LATERAL (0.60)	0.10	Colocación incorrecta de las manos (simultánea)
		Hasta 0.30	No pasar por la vertical
		Hasta 0.10	No mantener la alineación de la cabeza
Puntos de énfasis: <i>alineación del cuerpo y la cabeza, mostrar un ángulo de hombros abierto con el cuerpo pasando por la vertical</i>			

Si se invirtió la (*) **INVERSIÓN LATERAL**, simplemente regresar al texto.

2. RODADA ATRÁS AGRUPADA (0.60), Parada



Doblar las rodillas para llegar a una posición en cuclillas, manteniendo los pies en el suelo. Empezar a rodar hacia atrás con la cabeza metida, la barbilla contra el pecho. Colocar inmediatamente las manos en el suelo cerca de los hombros, las palmas hacia abajo, los dedos apuntando hacia los hombros. Mientras se rueda la cadera hacia atrás a través de la vertical, empujar hacia abajo contra el suelo y extender los brazos, quitando el peso de la cabeza y el cuello para realizar la **RODADA ATRÁS AGRUPADA**.

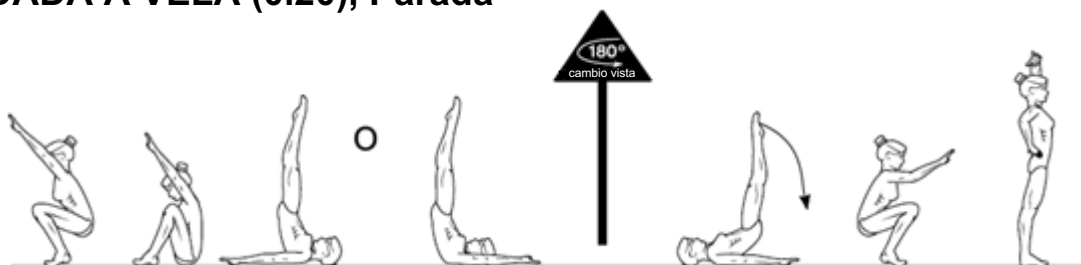
Mantener la posición agrupada en toda la rodada para terminar en cuclillas.

Estirar inmediatamente las piernas para terminar en posición **recta de pie**.

Brazos: Arriba al principio de la rodada. Terminar la rodada con los brazos arriba; después abrir en diagonal arriba a los lados.

	RODADA ATRÁS AGRUPADA (0.60)	0.30	Colocar las manos en el suelo durante la fase de cuclillas antes de rodar hacia atrás
		Hasta 0.20	No mantener la posición agrupada cuando los glúteos tocan el suelo
Puntos de énfasis: forma agrupada redondeada en todo momento			

3. RODADA A VELA (0.20), Parada



Doblar las rodillas para llegar a una posición en cuclillas, manteniendo los pies en el suelo. Comenzar a rodar hacia atrás para extender el cuerpo a una posición de **VELA** (arriba sobre los hombros, los dedos de los pies apuntando hacia el techo, el ángulo de la cadera abierto).

Brazos: Bajar hacia adelante y abajo para terminar con las palmas apoyadas en el suelo frente a los glúteos O mantener los brazos arriba en todo momento.

Salir rodando de la **VELA** con o sin las manos en las espinillas. Jalar las rodillas cerca del pecho y los talones cerca de los glúteos para pasar a través de cuclillas. Estirar inmediatamente las piernas para terminar en posición **recta de pie**.

Brazos: Al finalizar la rodada, colocar la mano *derecha* en la cadera y levantar el brazo *izquierdo* hacia adelante y arriba a la corona.

Enfoque: Opcional.

	VELA (0.20)	Hasta 0.20	No mantener la posición agrupada cuando los glúteos tocan el suelo
		<u>0.30</u>	Empujar el suelo con las manos para llegar a las cuclillas

Puntos de énfasis:

forma agrupada redondeada, pararse sin empujar el suelo con las manos

4. EQUILIBRIO EN PASSÉ AL FRENTE (0.40),

“Bloqueo” de equilibrio en relevé, $\frac{1}{2}$ (180°) giro pivote



Dar un paso hacia adelante sobre la pierna *derecha* extendida con el pie derecho ligeramente girado hacia afuera (no en relevé). Flexionar la rodilla *izquierda* hacia adelante junto con el pie *izquierdo* en punta hacia adelante para tocar la rodilla *derecha* y realizar el **EQUILIBRIO EN PASSÉ AL FRENTE**. Marcar esta posición.

Brazos: Manos en la cadera.

Empujar el suelo hacia abajo con el pie *derecho* para extender el tobillo *derecho* y llegar a una posición de relevé. Inmediatamente bajar el talón *derecho* de regreso al suelo.

Dar un paso hacia adelante con la *izquierda* y cerrar el pie *derecho* detrás del pie *izquierdo* en un “bloqueo” de equilibrio en relevé.

Brazos: En el paso adelante con la *izquierda*, levantar ambos brazos hacia los lados-en medio. A medida que el pie *derecho* se cierra, mover los brazos hacia adelante, cruzando/envolviéndolos frente al cuerpo para tocar los hombros opuestos con las manos (abrazo).

Realizar un $\frac{1}{2}$ (180°) giro pivote rápido a la *derecha*.

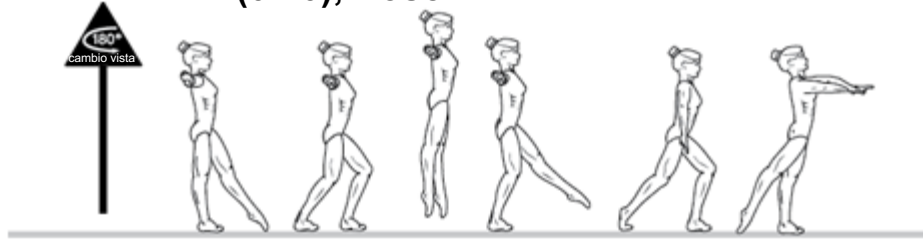
Brazos: Permanecen envueltos frente al cuerpo (abrazo).

	EQUILIBRIO EN PASSÉ AL FRENTE (0.40)	<u>0.10</u>	Piernas en la posición incorrecta (no en passé al frente)
---	--	-------------	---

Puntos de énfasis:

postura, pierna de base (apoyo) extendida, relevé alto y posición correcta de piernas

5. CHASSÉ AL FRENTE (0.20), Pose



Bajar el talón *derecho* al suelo y mover el pie *izquierdo* hacia adelante a través de una 1^{ra} posición girada para apuntar al suelo.

Brazos: Abrir ambos brazos a los lados-en medio.

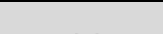
Dar un paso adelante con el pie *izquierdo* (ligeramente girado) a través de la 4^{ta} posición demi-plié. Empujar el suelo con ambos pies para realizar un **CHASSÉ AL FRENTE**, cerrando el pie *derecho* detrás del pie *izquierdo* en el aire (5^{ta} posición apretada). Aterrizar en demi-plié en la pierna *derecha* con el pie *derecho* ligeramente girado. La pierna *izquierda* permanece al frente, apuntando hacia el suelo.

Brazos: Permanecen a los lados-en medio.

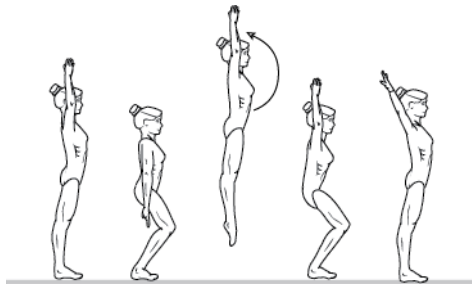
Dar un paso adelante con la pierna *izquierda* en demi-plié. Inmediatamente extender la pierna *izquierda* para pararse con la pierna *derecha* extendida hacia atrás y ligeramente girada, y el pie *derecho* apuntado en el suelo para realizar una **pose**.

Brazos: Bajar hacia los lados-abajo, hacia adelante y arriba para terminar hacia adelante-en medio con los brazos cruzados a la altura de las muñecas.

Enfoque: Al frente.

	CHASSÉ AL FRENTE (0.20)	Cada vez 0.05	No pasar por plié al principio y el final del chassé al frente
		Hasta 0.10	No cerrar las piernas en el aire
Puntos de énfasis: <i>postura, posiciones giradas, dar un paso a través de plié con los dedos, el metatarso y el talón, cerrar las piernas en el aire</i>			

6. SALTO EXTENDIDO (0.40)



Cerrar el pie *derecho* al lado del *izquierdo* para terminar con ambos pies uno al lado del otro (pies en planta).

Brazos: Levantar ambos brazos hacia adelante-arriba a la corona.

Hacer demi-plié con ambas piernas. Empujar el suelo, extender las piernas a través de la cadera, rodillas, tobillos y dedos, con las piernas juntas, para realizar un **SALTO EXTENDIDO**. Durante el salto, se debe presionar la parte interna de los muslos para juntarlos.

Aterrizar con ambos pies uno al lado del otro en demi-plié, presionando a través de los metatarsos para bajar los talones al suelo O aterrizar con los talones ligeramente separados del suelo.

Brazos: Durante el plié, bajar ambos brazos hacia los lados-abajo o hasta completamente abajo. Durante el **SALTO EXTENDIDO**, levantar ambos brazos hacia adelante-arriba a la corona. Los brazos permanecen en la corona en el aterrizaje.

Estirar las piernas para terminar en posición recta de pie.

Brazos: Abrir fluidamente para terminar en diagonal arriba a los lados.

	SALTO EXTENDIDO (0.40)	<u>0.10</u>	No mantener las piernas juntas en el aire durante el salto extendido
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo.
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados.
<i>Puntos de énfasis: postura, amplitud, piernas cerradas, pies en punta</i>			

7. RODADA AL FRENTE AGRUPADA (0.40)



Flexionar las rodillas y estirarse hacia adelante para colocar las manos en el suelo. Bajar la cabeza al meter la barbilla hacia el pecho y mantener la espalda redondeada. Levantar la cadera para colocar la parte posterior de la cabeza y los hombros en el suelo. Empujar ambos pies para iniciar la **RODADA AL FRENTE AGRUPADA**.

Durante la rodada, mantener las piernas agrupadas con o sin las manos en las espinillas, jalar las rodillas al pecho y los talones a los glúteos. Mantener esta posición agrupada apretada durante toda la rodada al frente.

Colocar los pies en el suelo e inclinarse hacia adelante para llegar a cuclillas. Estirar inmediatamente las piernas para terminar en posición recta de pie.

Brazos: Al terminar la rodada, levantar los brazos arriba, después abrir en diagonal arriba a los lados.

	RODADA AL FRENTE AGRUPADA (0.40)	Hasta 0.20	No mantener la posición agrupada durante la rodada al frente
		<u>0.30</u>	Empujar el suelo con las manos para llegar a las cuclillas
Puntos de énfasis: forma agrupada redondeada, pararse sin empujar el suelo con las manos			

Si se invierte el (*) $\frac{3}{4}$ DE PARADA DE MANOS, apuntar el pie *izquierdo* adelante.

8. (*) ¾ DE PARADA DE MANOS (0.40)



Apuntar el pie *derecho* adelante en el suelo.

Brazos: Arriba.

Transferir el peso al pie *derecho* para realizar un desplante *derecho* (figura 2) O “entrada de tipo escalador” (figura 3) con la pierna *derecha*.

Levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba por encima de la cabeza y mantener las orejas cubiertas por los brazos mientras se llega abajo al suelo. Continuar para levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba a medida que el torso desciende.

Colocar las manos una al lado de la otra, a la altura de los hombros, en el suelo mientras se empuja con la pierna *derecha* para llegar a mínimo de ¾ DE PARADA DE MANOS con las piernas separadas o juntas, los brazos extendidos, los hombros abiertos y extendidos, el ángulo de la cadera abierto y plano, y el enfoque en las manos.

Bajar la pierna *derecha* mientras mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *derecha* extendida (o ligeramente doblada), cerrar inmediatamente la *izquierda* al lado del pie *derecho* para terminar con ambas piernas extendidas (figura 7) O para terminar en un desplante *derecho*, presionando la rodilla *derecha* y toda la cadera hacia adelante (figura 8).

Brazos: Terminar el descenso con los brazos arriba.

3/4 •	(*) ¾ DE PARADA DE MANOS (0.40)	Ver Faltas y Penalizaciones generales
---------------	--	---------------------------------------

Puntos de énfasis:
alineación recta del cuerpo, alineación de la cabeza, enfoque en las manos, mantener los brazos cubriendo las orejas al iniciar y salir de la parada de manos

Si se invirtió el (*) ¾ DE PARADA DE MANOS y terminó en un desplante, cerrar la pierna *derecha* junto a la pierna *izquierda* en demi-plié para llegar a la **pose** final.

9. Pose



Si el $\frac{3}{4}$ **DE PARADA DE MANOS** terminó en un desplante, cerrar la pierna *izquierda* junto a la pierna *derecha* en demi-plié para llegar a la **pose** final. Si el $\frac{3}{4}$ **DE PARADA DE MANOS** terminó recta de pie, hacer demi-plié con ambas piernas para llegar a la **pose** final.

Brazos: Bajar el brazo *izquierdo* hacia al lado y hacia abajo para colocar la mano *izquierda* sobre la cadera. Bajar fluidamente el brazo *derecho* hacia al frente-abajo para terminar al frente-en medio con la palma hacia abajo.

Enfoque: Al frente-arriba.

NIVEL 1 SUELO ~ PUNTOS PARA LA EVALUACIÓN

1. Mostrar una buena posición recta del cuerpo y los brazos cubriendo las orejas durante la **INVERSIÓN LATERAL** y el $\frac{3}{4}$ **DE PARADA DE MANOS**.
2. Mantener un agrupado apretado en las **RODADAS ATRÁS** y **AL FRENTE**.
3. Mantener buena alineación del cuerpo y la pierna de apoyo extendida en el **EQUILIBRIO DE PASSÉ AL FRENTE**.
4. Mantener buena alineación en el **CHASSÉ AL FRENTE** y el **SALTO EXTENDIDO**.

NIVEL 1 SUELO ~ ELEMENTOS DE DESARROLLO

1. Escuadras con piernas separadas

Sentarse con las piernas separadas en el suelo, colocar las manos en el suelo entre las piernas. Presionar hacia abajo contra el suelo para levantar las piernas y los glúteos del suelo para mostrar una posición en "L" con las piernas separadas. Intentar mantener esta posición durante tres segundos. Bajar a sentada.

Inclinarse hacia adelante mientras se presiona hacia abajo y se levantan los glúteos hacia atrás y arriba para llegar a una posición parada con las piernas separadas. Repetir el ejercicio.

2. Caminar con los pies girados hacia afuera

Comenzar en 1^{ra} posición de ballet, caminar hacia adelante con cualquier pie, guiando el movimiento con el hueso interno del tobillo para dar el paso con el pie girado hacia afuera. La colocación del pie en el suelo debe ser con los dedos, el metatarso y luego el talón.

Brazos: Comienzan en diagonal arriba a los lados, y bajarlos hacia los lados-en medio para los pasos. En el último paso, terminar con los brazos en diagonal arriba a los lados.

3. Parada de cabeza

Sobre una superficie acolchonada, colocar la cabeza en el suelo. Colocar las manos en el suelo para formar un triángulo (cabeza, mano, mano). Invertir la cadera hacia la vertical y

colocar la rodilla de cada pierna sobre el codo del brazo correspondiente. Equilibrar esa posición.

4. **Colchón inclinado - rodada atrás carpada con brazos extendidos**

Desde parada mirando hacia afuera en el extremo alto de un colchón inclinado, sentarse hacia atrás. Empezar a rodar hacia atrás con la cabeza metida, la barbilla contra el pecho. Con los brazos extendidos y las manos hacia adentro, estirarse hacia atrás para colocar los lados de los dedos meñiques en el colchón inclinado detrás de la cabeza, a un ancho no mayor que el ancho de los hombros. A medida que el cuerpo rueda hacia atrás sobre la cabeza, empujar hacia abajo contra el colchón con los brazos extendidos (palmas hacia abajo), quitando peso de la cabeza y el cuello para realizar una **rodada atrás con brazos extendidos** con las piernas juntas en **posición carpada**. Aterrizar en ambos pies para terminar en posición recta de pie.

Brazos: Arriba durante la rodada. Terminar la rodada con los brazos arriba; después abrir en diagonal arriba a los lados.

5. **Arco atrás patada a pasar desde una superficie elevada**

Comenzar en una posición de espaldas sobre una superficie elevada. Flexionar las rodillas para colocar los pies en planta sobre el colchón. Colocar las manos en el suelo junto a los hombros, con las palmas hacia abajo y las puntas de los dedos apuntando hacia los hombros y empujar hacia abajo, extendiendo los brazos y piernas a medida que se arquea la espalda, para llegar a una posición de **arco** con los brazos extendidos, separados al ancho de los hombros o más cerca y los hombros posicionados arriba de las manos.

Patear la pierna *derecha* por encima de la cabeza mientras se empuja el colchón con la pierna *izquierda* para pasar por la vertical en la posición de parada de manos con las piernas separadas.

Bajar la pierna *derecha* mientras se mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *derecha* extendida (o ligeramente doblada) y cerrar inmediatamente la *izquierda* detrás del pie *derecho* para terminar con ambas piernas extendidas y los pies en planta O para terminar en un desplante *derecho*, presionando la rodilla *derecha* y toda la cadera hacia adelante.

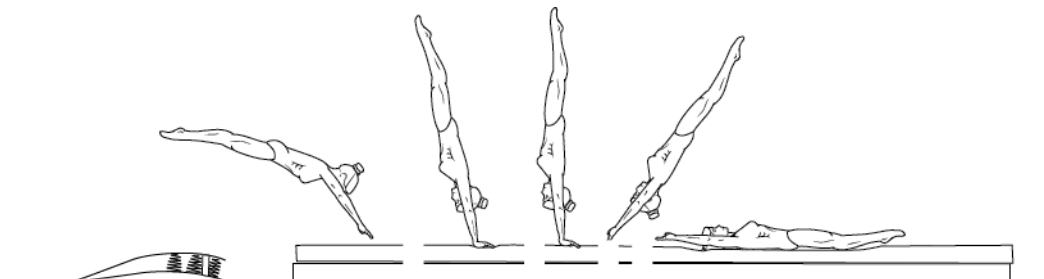
6. **Inversión lateral de paso o carrera y talacha**

Correr de uno a tres pasos y hacer una talacha con alguna de las tres técnicas de talacha aceptables mostradas en el Glosario y realizar una **inversión lateral**.

NIVEL 2 – SALTO

SALTO A PARADA DE MANOS HACIA UNA SUPERFICIE ELEVADA DE COLCHONES (mínimo de 40 cm/16")

DESCENSO A LA POSICIÓN DE EXTENSIÓN ACOSTADA EN LA ESPALDA



NIVEL 2 SALTO ~ REQUISITOS DEL EQUIPAMIENTO

Consultar las *Reglas y Políticas de USA Gymnastics* actuales para ver la lista completa de las especificaciones de los equipamientos.

La distancia de carrera sugerida es de aproximadamente 9 metros (30 pies) o un número sugerido de pasos de carrera de aproximadamente siete a nueve pasos antes de realizar una talacha o rebotar desde el botador.

NO hay deducciones por mayor o menor cantidad de pasos.

La carrera debe ser uniforme y fuerte, acelerando hasta la talacha hacia el botador.

Rebote (golpe) a despegue del botador.

Como continuación del balanceo de brazos de la talacha, llegar hasta la pila de colchones.

Mantener el cuerpo extendido al rotar hacia una posición invertida, por medio de dirigir las piernas/talones hacia atrás y hacia arriba, y aterrizar en una posición de **PARADA DE MANOS** con los brazos rectos, extendiéndose a través de los hombros.

La cabeza permanece neutra con enfoque en las manos.

Mantener una posición del cuerpo recta y ahuecada con las piernas juntas y la cadera extendida.

Aterrizar en el colchón de caída en una **POSICIÓN DE EXTENSIÓN ACOSTADA EN LA ESPALDA**.

Brazos: Permanecen arriba en el salto y el aterrizaje.

Nota: No se requiere rechace de brazos; sin embargo, si hay un rechace que resulta en que la gimnasta aterrice en los pies primero, debe regresar a una **POSICIÓN DE EXTENSIÓN ACOSTADA EN LA ESPALDA** para no recibir penalizaciones.

NIVEL 2 SALTO ~ ESPECIFICACIONES DE LA EJECUCIÓN

1. La gimnasta puede realizar dos saltos, y la mejor puntuación es la que cuenta.
2. Se permiten tres intentos para poder completar exitosamente uno o dos saltos.
3. Se puede realizar una carrera vacía dentro de los tres intentos sin penalizaciones.
 - Cualquier carrera vacía adicional se considerará un salto NULO.
4. Una carrera vacía se describe como una aproximación de carrera que resulta en una caída durante la corrida, una detención a mitad de la carrera, salirse de la pista o hacer contacto con el botador o la pila de colchones sin llegar a recargarse o apoyarse en la parte de arriba de la pila de colchones.
5. No se permite un cuarto intento.

NIVEL 2 SALTO ~ PUNTOS PARA LA EVALUACIÓN

1. La carrera se acelera y mantiene la velocidad para hacer contacto con el botador con los pies delante del cuerpo.
2. Los brazos se balancean hacia adelante hasta una posición de hombros completamente extendida con el cuerpo extendido en una posición recta y ahuecada en el vuelo previo con la cabeza en posición neutra.
3. El cuerpo alcanza una posición de **PARADA DE MANOS** vertical con los brazos extendidos en la fase de apoyo.
4. El cuerpo se mantiene en una posición del cuerpo recta y ahuecada desde el apoyo en **PARADA DE MANOS** hasta la posición de acostada en la espalda con las piernas juntas y los pies en puntas durante todo el **DESCENSO A LA POSICIÓN DE EXTENSIÓN ACOSTADA EN LA ESPALDA**.

NIVEL 2 ~ ELEMENTOS DE DESARROLLO

1. Forma / técnica de la carrera

El énfasis continúa en la buena técnica, además de mostrar aceleración y mantener la velocidad.

Los entrenamientos de carreras son algo que necesitará atención constante en todos los niveles.

2. Mantenciones con ayuda de paradas de manos

Con el uso de un bloque de asistencia o una superficie de apoyo similar, comience desde una posición de lagartija con las manos en el piso y los pies en la superficie de apoyo. Acercar las manos a la superficie de apoyo. (Se permite que las piernas se flexionen en esta fase). Cuando las manos estén cerca de la superficie de apoyo, patear hasta pararse de manos con $\frac{3}{4}$ partes del cuerpo ayudado/apoyado contra la superficie y equilibrar la parada de manos.

Aumentar el tiempo a medida que la gimnasta mejora la forma y su fuerza.

3. Brincos a parada de manos a un colchón de 5 cm (2")

Desde un desplante largo, llevar los brazos desde atrás hacia adelante.

Bloquear el piso con suficiente amplitud para aterrizar en una parada de manos con el cuerpo recto y apretado sobre un colchón de 5 cm. La salida de la parada de manos es opcional (es decir, rodar, bajar, etc.).

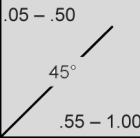
NIVEL 2 SALTO ~ TABLA DE PENALIZACIONES

Salto a parada de manos hacia una superficie elevada de colchones (mín. 40 cm/16")
Descenso a la posición de extensión acostada en la espalda

Faltas generales	Sin deducción	Carrera vacía #1: acercamiento de carrera sin llegar a recargarse o apoyarse sobre la pila de colchones
	NULO	Carrera vacía #2 o carrera vacía #3
	Sin deducción	Entrenador parado entre el botador y la pila de colchones o recargado o con el peso sobre la pila de colchones
	Sin deducción	Uso de botador alternativo (tipo trampolín o botador junior)
	<u>2.00</u>	Ayuda del entrenador después de que la gimnasta logra el apoyo de manos en la pila de colchones
	NULO	Realizar un salto incorrecto (es decir, salto a cuclillas, etc.).
	NULO	La gimnasta nunca alcanza la vertical y regresa al botador/piso o aterriza en la pila de colchones entre el botador y la colocación de las manos (se considera un "salto incorrecto")
	NULO	Ayuda del entrenador del botador a la pila de colchones
	NULO	Correr sobre el botador y subir en la pila de colchones o rebotar desde el botador hasta recargarse o apoyarse en la pila de colchones con partes del cuerpo que no sea la espalda
	Hasta 0.30	Dinamismo insuficiente (velocidad/potencia)
	(JP) 0.50	Realizar el salto sin la señal del Juez Principal; el Juez Principal hace la deducción del promedio del siguiente salto completado
	Cada fase hasta 0.10	No mantener una posición neutra de la cabeza
	Cada fase hasta 0.10	Forma incorrecta de pies (flexionados, relajados)
	Cada fase hasta 0.20	Piernas separadas
	Cada fase hasta 0.30	Piernas dobladas
	No mantener la posición extendida del cuerpo	
	Cada fase hasta 0.30	● Arqueada
	Cada fase hasta 0.50	● Carpada
Carrera y contacto con el botador	Hasta 0.30	Aceleración insuficiente durante la carrera (capacidad para obtener velocidad máxima)
	Hasta 0.30	No mantener la velocidad horizontal de la carrera hacia el botador (es decir, la gimnasta hace pasos disparejos antes del botador)
	Hasta 0.30	Inclinación excesiva del cuerpo hacia enfrente al contacto con el botador

Revisado el 16 de agosto,

	Cada vez 0.30	Brincos adicionales en el botador (doble rebote)
	NULO	Correr sobre el botador y subir en la pila de colchones o rebotar desde el botador hasta recargarse o apoyarse en la pila de colchones con partes del cuerpo que no sea la espalda

Primera fase de vuelo	Ver Faltas generales	
	Hasta 0.30	Desviación de la dirección recta determinada por el contacto inicial con el colchón
 Fase de apoyo	Hasta 0.30	Alineación incorrecta de hombros (mostrar ángulo de hombros menor a los 180°)
	Hasta 0.50	Brazos doblados en el apoyo
	<u>2.00</u>	Brazos completamente doblados, que ocasionan que la cabeza haga contacto con la pila de colchones (incluye la deducción de 0.50 por flexión excesiva de brazos)
	Hasta 2.00	No mostrar una posición vertical invertida desde las manos hasta la cadera (realizar una acción de rodada al frente)
	Hacer el contacto de las manos con la pila de colchones después de la vertical	
	0.05 – 0.50	● Contacto de 1° a 45° más allá de la vertical
	0.55 – 1.00	● Contacto de 46° a 89° más allá de la vertical
	No colocar las manos en la zona de aterrizaje prescrita (Zona de aterrizaje = entre el borde de la pila de colchones y la línea de cinta)	
	<u>0.50</u>	● Ambas manos aterrizan más allá de la línea de cinta
	<u>0.20</u>	● Colocación separada de manos: una dentro de la zona, otra sobre la línea
	Cada vez 0.10 (máx.) <u>0.30</u>	Colocación adicional de manos (dar pasos/brincos con las manos)
	<u>3.00</u>	No hacer contacto en el colchón con ambas manos (realizar un mortal o tocar la pila de colchones con una sola mano)
Fase de aterrizaje	No terminar en la posición de extensión acostada en la espalda Ejemplos de cómo aplicar esta deducción:	
	<u>1.00</u>	● La gimnasta aterriza en sus pies y se baja del colchón
	<u>0.50</u>	● La gimnasta aterriza sentada, con un ángulo de cadera de 90°, y se baja del colchón
	<u>0.50</u>	● La gimnasta aterriza sobre la espalda arqueada y con las piernas dobladas y se baja del colchón

	Sin deducción	La gimnasta comete alguno de los errores de ejecución anteriores, y luego se recuesta en una posición extendida: • Se pueden aplicar deducciones de ejecución por los errores mientras la gimnasta desciende a espaldas (fase de aterrizaje) • La evaluación finaliza cuando la gimnasta llega a la posición de extensión acostada
--	---------------	--

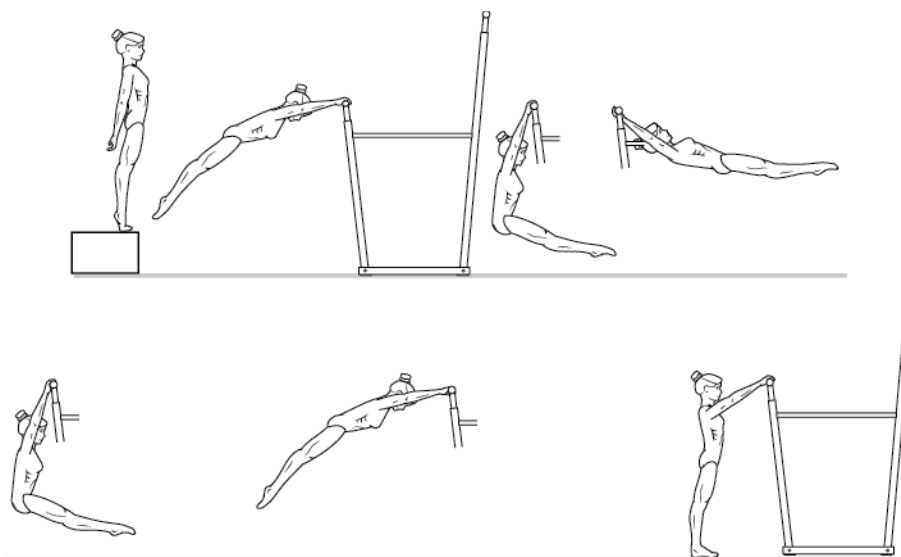
NIVEL 2 – BARRAS ASIMÉTRICAS

Equipamiento: Se puede usar una sola barra para la competencia, siempre que cumpla con las especificaciones de la barra inferior, como está escrito en las *Reglas y Políticas* actuales.

Posición inicial: (PI) Parada con los pies juntos mirando hacia la barra inferior. Se puede usar un botador o una superficie elevada (como un colchón plegable fabricado o un bloque de elementos/asistencia acolchonado) como superficie para entradas, pero debe retirarse lo antes posible después de que la gimnasta haya brincado hacia el balanceo.

Al regresar del **BALANCEO DE KIP**, los pies no pueden regresar al botador o la superficie elevada.

1. ENTRADA: BALANCEO DE KIP Y REGRESO (0.20) SUBIDA DE ESTÓMAGO (0.40)



Brincar con ambos pies y levantar la cadera hacia atrás y hacia arriba para sujetar la barra inferior con una toma dorsal, con las manos separadas a la altura de los hombros. Mantener una posición del cuerpo carpada y ahuecada con las piernas extendidas y la cabeza neutra.

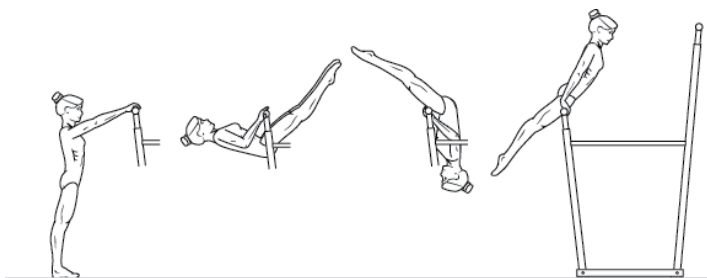
Balancear el cuerpo hacia adelante con las piernas juntas (carpada) o separadas. Al finalizar el **BALANCEO DE KIP** hacia adelante, las piernas están juntas y la cadera completamente extendida.

Retroceder el **BALANCEO** y columpiarse hacia atrás con las piernas estiradas y juntas, con los pies fuera del piso. Al finalizar el balanceo hacia atrás, los pies pueden tocar el colchón para terminar en una posición recta de pie, o el cuerpo puede continuar a balancearse hacia adelante y colocar los pies sobre el colchón más cerca del aparato.

La gimnasta puede ponerse de pie momentáneamente o usar una acción de “empuje” para iniciar la **SUBIDA DE ESTÓMAGO**. Las manos permanecen en la barra en toma dorsal. Mantener los brazos y las piernas extendidos en todo momento.

	BALANCEO DE KIP Y REGRESO (0.20)	<u>0.10</u>	No despegar con los dos pies al mismo tiempo.
		<u>0.30</u>	Realizar un balanceo “corriendo”
		Hasta 0.10	No guiar el balanceo al frente con los pies (realizar un balanceo de suspensión larga)
		Hasta 0.20	Extensión insuficiente al final del balanceo de kip
		<u>0.10</u>	No cerrar las piernas al final del balanceo de kip con piernas separadas
		Hasta 0.30	Flexionar las piernas en el balanceo hacia atrás antes de hacer contacto con el piso
<i>Puntos de énfasis:</i> <i>brazos y piernas estirados y buena postura del cuerpo en el balanceo de kip</i>			

SUBIDA DE ESTÓMAGO (0.40)



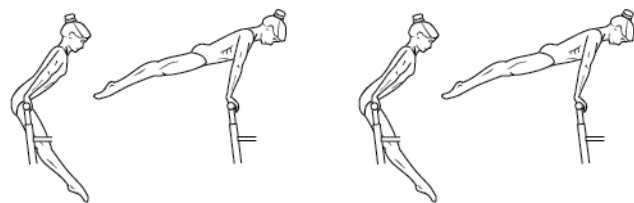
Levantar inmediatamente ambas piernas hacia arriba y sobre la barra inferior mientras jala con los brazos flexionados. Continuar levantando la cadera sobre la barra para realizar la **ENTRADA DE SUBIDA DE ESTÓMAGO**.

Mover las manos hacia la parte superior de la barra y estirar los brazos para llegar a un apoyo frontal extendido. Mantener las piernas extendidas y una posición neutra de la cabeza en todo momento.

	ENTRADA DE SUBIDA DE ESTÓMAGO (0.40)	<u>0.10</u>	No mantener el contacto de las manos con la barra entre el balanceo de kip y la subida de estómago
		Cada vez 0.10	Paso, brinco o salto adicional antes de la subida de estómago
		<u>0.30</u>	No levantar ambas piernas al mismo tiempo (despegue de 1 pie)
		<u>0.30</u>	Apoyo complementario (la barbilla sobre la barra antes del levantamiento de piernas)
		Hasta 0.10	No terminar en apoyo frontal extendido
Puntos de énfasis: <i>levantamiento simultáneo de ambas piernas extendidas y terminar con brazos extendidos.</i>			

2. IMPULSO (0.40)

3. IMPULSO (0.40)



Con los hombros ligeramente delante de la barra, balancear las piernas hacia adelante y luego hacia atrás y hacia arriba. Empujar hacia abajo la barra, extendiéndose a través de los hombros, para levantar el cuerpo de la barra y realizar un **IMPULSO** con las piernas juntas.

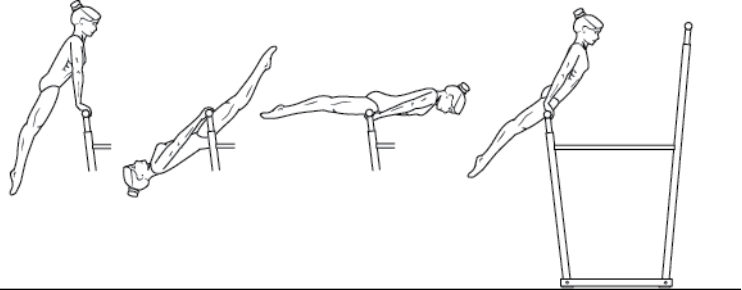
Mantener una posición del cuerpo recta y ahuecada con los glúteos y los abdominales apretados, los brazos y las piernas extendidos y la cabeza neutra.

Con los hombros todavía ligeramente delante de la barra, regresar al apoyo frontal e inmediatamente balancear las piernas hacia adelante y luego hacia atrás y hacia arriba. Empujar hacia abajo la barra, extendiéndose a través de los hombros, para levantar el cuerpo de la barra y realizar un **SEGUNDO IMPULSO** con las piernas juntas.

Mantener una posición del cuerpo recta y ahuecada con los glúteos y los abdominales apretados, los brazos y las piernas extendidos y la cabeza neutra.

	IMPULSO (0.40)	Cada vez hasta 0.20	Alineación incorrecta del cuerpo (no mostrar una línea recta desde los hombros hasta los pies con el pecho ahuecado)
	IMPULSO (0.40)	Cada vez hasta 0.10	Falta de control al regresar a la barra
Puntos de énfasis: posición del cuerpo recta y ahuecada, brazos y piernas extendidos			

4. VUELTA ATRÁS (0.40)

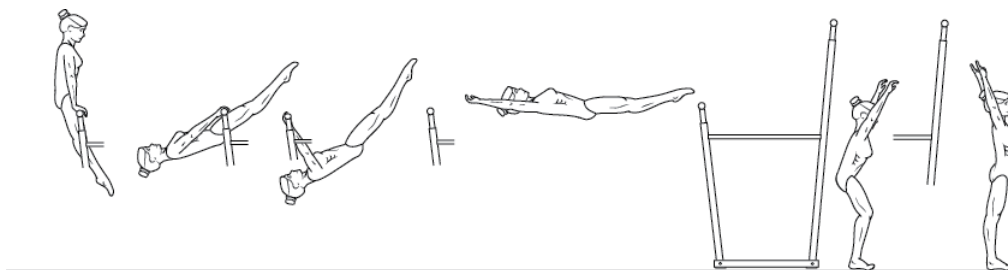


Antes de que la cadera o los muslos regresen a la barra, inclinar los hombros hacia atrás y hacer que el cuerpo haga un círculo hacia atrás alrededor de la barra con una posición del cuerpo recta y ahuecada para realizar una **VUELTA ATRÁS**.

Mientras se mantiene los brazos y piernas extendidos en todo momento, mover las manos hacia la parte superior de la barra para pasar por un apoyo frontal extendido. Mantener la posición neutra de la cabeza en todo momento.

	VUELTA ATRÁS (0.40)	Hasta 0.10	No mantener una posición neutra de la cabeza
		Hasta 0.20	No mantener la posición recta y ahuecada del cuerpo en todo momento
		Hasta 0.20	No mantener el contacto de la cadera o la parte superior de los muslos con la barra en todo momento.
		Hasta 0.10	Falta de continuidad del círculo
<i>Puntos de énfasis: posición del cuerpo recta y ahuecada, brazos y piernas extendidos</i>			

5. SALIDA DE SUB BALANCEO



Presionar inmediatamente la barra hacia abajo para hacer contacto de la parte media a la parte inferior de los muslos, mantener la cabeza neutra, el pecho y el torso ahuecados y los brazos extendidos. Mantener esta posición mientras se inclina los hombros hacia atrás y se hace un círculo en la barra con la cadera alejada de la misma.

A medida que la cadera se eleva, abrir completamente el ángulo de los hombros mientras se empuja la barra hacia atrás. Mantener una posición del cuerpo recta y ahuecada con los brazos y las piernas extendidos en todo momento y la cabeza neutra. Soltar las manos para realizar una **SALIDA DE SUB BALANCEO**.

Mantener una posición del cuerpo apretada en el vuelo y aterrizar en demi-plié en una posición equilibrada y controlada ("plantada").

Brazos: La posición de los brazos en el aterrizaje es opcional.

Estirar las piernas para terminar en posición recta de pie.

Brazos: Mover hacia la posición arriba.

	SALIDA DE SUB BALANCEO (0.60)	Hasta 0.10	No mantener una posición neutra de la cabeza
		Hasta 0.20	No mantener una posición recta y ahuecada del cuerpo en todo momento
		<u>0.20</u>	La cadera hace contacto con la barra (sin deducción si los muslos tocan la barra)
		Hasta 0.20	Extensión insuficiente del cuerpo en el vuelo
		Hasta 0.20	Amplitud insuficiente del vuelo
		Hasta 0.10	Distancia insuficiente
Puntos de énfasis: brazos extendidos y posición extendida de cuerpo hasta un aterrizaje controlado			

NIVEL 2 BARRAS ASIMÉTRICAS ~ PUNTOS PARA LA EVALUACIÓN

1. Levantamiento simultáneo de ambas piernas (extendidas) y terminar con brazos extendidos en la **SUBIDA DE ESTÓMAGO**.
2. Los impulsos se realizan con los brazos extendidos y las piernas juntas con una posición del cuerpo recta y ahuecada para después hacer una **VUELTA ATRÁS** continua con los brazos y las piernas extendidos.
3. Mostrar un ritmo continuo en el sub balanceo.
4. Mostrar una posición de apoyo con los brazos extendidos al empezar la **SALIDA** y una posición del cuerpo extendido en el vuelo antes de aterrizar en un demi-plié controlado.

NIVEL 2 BARRAS ASIMÉTRICAS ~ ELEMENTOS DE DESARROLLO

1. Balanceos de kip

Desde parada en una superficie elevada (es decir, un colchón plegable), brincar con ambos pies y levantar la cadera hacia atrás y hacia arriba para sujetar la barra inferior con una toma dorsal, con las manos separadas a la altura de los hombros. Mantener una posición del cuerpo carpada y ahuecada con las piernas extendidas y la cabeza neutra. Con las piernas juntas (carpada) o separadas, columpiar el cuerpo hacia el frente.

Al finalizar el **balanceo de kip** hacia adelante, las piernas están juntas y la cadera completamente extendida. Retroceder el balanceo y columpiarse hacia atrás con las piernas estiradas y juntas, con los pies fuera del piso.

Al finalizar el balanceo hacia atrás, repetir el balanceo hacia adelante para repetir el **balanceo de kip**. Al finalizar el segundo **balanceo de kip**, los pies pueden tocar el colchón para terminar en una posición recta de pie con las manos que permanecen en la barra, o el cuerpo puede continuar a balancearse hacia adelante y colocar los pies sobre el colchón más cerca del aparato.

Los brazos y las piernas permanecen extendidos en todo momento.

2. Mantenciones de inversiones ahuecadas

Con las manos en toma dorsal en la barra inferior, traer el cuerpo a una posición recta y ahuecada invertida y mantener los muslos contra la barra durante 5-10 segundos. La posición de la cabeza permanece neutra en todo momento.

3. Simulaciones de kip

Por medio de varios dispositivos de entrenamiento, realizar metodologías y progresiones para el **kip**. Estas simulaciones y ejercicios deberían incluir entrenamientos de memoria muscular y/o de fortalecimiento que se enfoquen en el empuje hacia abajo y la acción de levantamiento al apoyo asociados con la acción de realizar kip.

NIVEL 2 – VIGA DE EQUILIBRIO

Límite de tiempo: 40 segundos

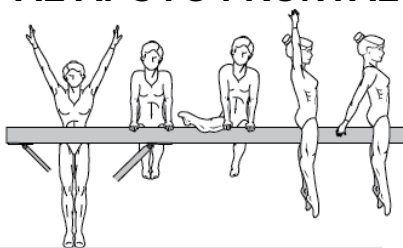
A tomar en cuenta:

- Las figuras son una guía para ayudar con el aprendizaje de las rutinas. Dentro del texto de las rutinas hay cierta flexibilidad que permite opciones. No todas las opciones se muestran en las imágenes. En caso de duda, seguir lo que se encuentra escrito en el texto.
- **SOLO LOS ELEMENTOS PRINCIPALES SE ENCUENTRAN EN MAYÚSCULAS.** Los demás títulos se tratan de conexiones.
- Siempre que se indiquen brazos en posición arriba, los brazos pueden ser curvados (corona) o extendidos.
- Siempre que se indiquen brazos al lado y en medio O al lado en diagonal hacia arriba, los brazos pueden echarse ligeramente hacia atrás.
- Siempre que el texto diga “dar un paso”, la técnica de baile adecuada es dar un paso a través del pie (dedos, metatarso, talón) con los pies ligeramente hacia afuera.
- La rutina puede invertirse en su totalidad; sin embargo, **ningún elemento individual puede invertirse a menos que se indique con un asterisco (*)**.
- Tomar en cuenta que las figuras siempre precederán a la explicación del movimiento en el texto.
- Para determinar si una gimnasta es “*diestra o zurda*”, primero determinar el salto *leap split* y el split frontal dominante de la gimnasta (*derecha o izquierda*). Estos deben ser iguales. El texto está escrito describiendo la coreografía de una gimnasta “de lado *derecho* dominante”. Si se está enseñando a una gimnasta “de lado *izquierdo* dominante”, reemplazar las palabras *derecha* por *izquierda* e *izquierda* por *derecha* cuando enseñe la rutina.

Posición inicial (PI): Se puede usar un botador o una superficie elevada (como un colchón plegable doblado) como superficie para entradas, pero debe retirarse lo antes posible después de que la gimnasta haya entrado.

- Parada mirando hacia la viga.
- El espacio para la entrada debe acomodarse a modo que el sentado agrupado esté cerca del extremo de la viga.

1. (*) ENTRADA DE SALTO AL APOYO FRONTAL (0.20)



Colocar ambas manos a la altura de los hombros en la viga y saltar a un **APOYO FRONTAL** con los brazos y el cuerpo extendidos.

Levantar la pierna *derecha* extendida sobre la viga con un giro de 90° a la *izquierda*, para terminar sentada con las piernas separadas mirando hacia el largo de la viga.

Brazos: Mover la mano *izquierda* hacia atrás junto a la mano *derecha* mientras se realiza el giro de 90°. Levantar ambos brazos hacia adelante y arriba a una posición alta al finalizar la entrada. Llevarlos hacia atrás para tomar la viga detrás de los glúteos con los brazos extendidos o flexionados.

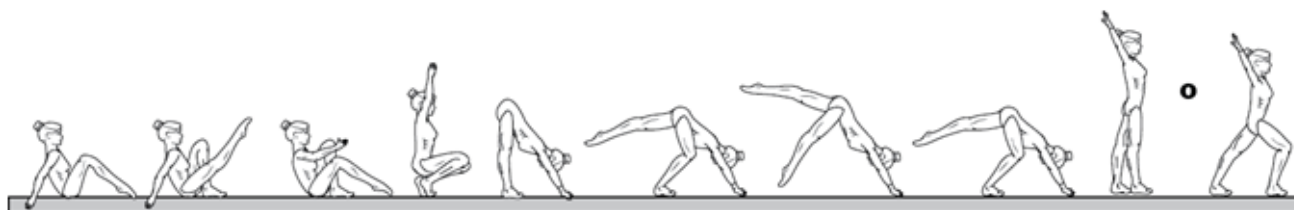
	(*) ENTRADA DE SALTO AL APOYO FRONTAL (0.20)	Hasta 0.10	No extender el cuerpo en el apoyo frontal
		Hasta 0.10	Falta de continuidad en el ¼ (90°) de giro a sentada con las piernas separadas

Puntos de énfasis:

postura y brazos extendidos en el apoyo frontal

Si invierte la **PATADA DE UNA PIERNA**, extender la pierna *izquierda* y dar un paso adelante con la *derecha*, luego la *izquierda*, para terminar en cuclillas.

2. Sentada en “V” con una pierna; Cuclillas, Apoyo carpado, (*) PATADA DE UNA PIERNA A LEVANTARSE (0.40)



Levantar y flexionar simultáneamente ambas piernas para terminar en cuclillas en la viga con los dedos de los pies apuntando en la parte superior de la viga.

Brazos: Permanecer tomada de la viga por detrás de los glúteos.

Extender la pierna *derecha* para pasar por una **sentada en “V” con una pierna** momentánea. Dar un paso arriba con la *izquierda*, luego la *derecha*, para llegar a las **cuclillas**.

Brazos: Empujar la viga y mover ambos brazos hacia adelante y hacia arriba a una corona.

Extender ambas piernas y colocar ambos talones planos sobre la viga para terminar en un **apoyo carpado**.

Brazos: Mientras se mantiene un ángulo de hombros abierto, bajar ambos brazos hacia adelante y hacia abajo para tomar la viga.

Patear la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba fuera de la viga, luego empujar la viga con el pie *derecho* para realizar la **PATADA DE UNA PIERNA**. No hay ningún requisito de amplitud para ninguna de las piernas.

Bajar la pierna *derecha* mientras mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *derecha* extendida (o ligeramente doblada), cerrar inmediatamente la *izquierda* detrás del pie *derecho* para terminar con ambas piernas extendidas y los pies en planta apoyados en la viga (figura 9) O para terminar en un desplante *derecho*, presionando la rodilla *derecha* y toda la cadera hacia adelante (figura 10).

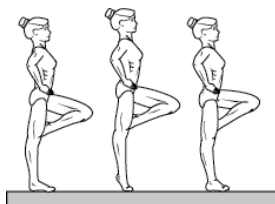
Brazos: Permanecen arriba en todo momento y cuando se hace el descenso. Abrir en diagonal arriba a los lados al final.

Nota: Al momento de considerar si se completa la **PATADA DE UNA PIERNA A LEVANTARSE**, el elemento está “completo” cuando la gimnasta ya ha bajado a una posición cerrada o de desplante.

	(*) PATADA DE UNA PIERNA A LEVANTARSE (0.40)	Hasta 0.10	Falta de continuidad desde sentada hasta parada
		<u>0.20</u>	No hacer que ninguno de los pies abandone la viga
<i>Puntos de énfasis:</i> <i>postura y brazos y piernas extendidos en la PATADA DE UNA PIERNA A LEVANTARSE</i>			

Si se invirtió la **PATADA DE UNA PIERNA**, simplemente regresar al texto.

3. EQUILIBRIO EN PASSÉ AL FRENTE (0.20)



Dar un paso hacia adelante sobre la pierna *derecha* extendida con el pie *derecho* ligeramente girado hacia afuera (no en relevé). Flexionar la rodilla *izquierda* hacia adelante junto con el pie *izquierdo* en punta hacia adelante para tocar la rodilla *derecha* y realizar el **EQUILIBRIO EN PASSÉ AL FRENTE**. Marcar esta posición.

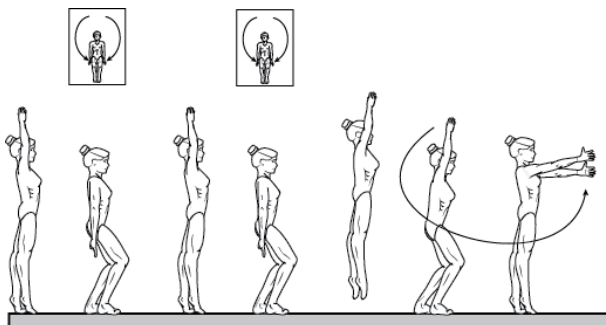
Brazos: Manos en la cadera.

Empujar la viga hacia abajo con el pie *derecho* para extender el tobillo *derecho* y llegar a una posición de relevé. Inmediatamente bajar el talón *derecho* de regreso a la viga.

Brazos: Manos en la cadera.

	EQUILIBRIO EN PASSÉ AL FRENTE (0.20)	<u>0.10</u>	Piernas en la posición incorrecta (no en passé al frente)
Puntos de énfasis: <i>postura; posición de piernas y pierna de base (apoyo) extendida</i>			

4. “Bloqueo” de equilibrio en relevé, Plié, Relevé, Plié, SALTO EXTENDIDO (0.40), “Bloqueo” de equilibrio en relevé



Cerrar el pie *izquierdo* detrás del pie *derecho* en un “**bloqueo**” de equilibrio en relevé.

Brazos: Levantar ambos brazos hacia adelante-arriba a la corona.

Hacer demi-plié con ambas piernas.

Brazos: Bajar ambos brazos a los lados-abajo o hacia atrás-abajo o atrás en diagonal hacia abajo.

Estirar ambas piernas para regresar a un “**bloqueo**” de equilibrio en relevé.

Brazos: Levantar ambos brazos hacia adelante-arriba a la corona.

Hacer demi-plié con ambas piernas.

Brazos: Bajar ambos brazos a los lados-abajo o hacia atrás-abajo o atrás en diagonal hacia abajo.

Empujar la viga, extender ambas piernas a través de la cadera, rodillas, tobillos y dedos, con las piernas juntas, para realizar un **SALTO EXTENDIDO**. Durante el salto, se debe presionar la parte interna de los muslos para juntarlos y resultar en que el talón del pie *derecho* presione contra la parte delantera del pie *izquierdo*.

Aterrizar con ambos pies al mismo tiempo en demi-plié, y presionar a través de los metatarsos para bajar los talones hacia la viga, el pie *derecho* delante del pie *izquierdo* con ambos pies ligeramente hacia afuera.

Brazos: Levantar ambos brazos hacia adelante y hacia arriba a la corona y permanecer en corona para el **SALTO EXTENDIDO** y el aterrizaje.

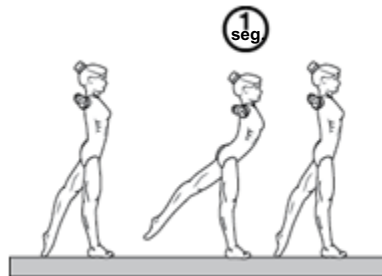
Estirar ambas piernas para terminar en un “**bloqueo**” de equilibrio en relevé.

Brazos: Hacer un círculo con ambos brazos hacia atrás, abajo, adelante y arriba para terminar con el brazo *izquierdo* hacia adelante-en medio, el brazo *derecho* ligeramente más alto que el *izquierdo*. Ambas manos tienen las palmas hacia adentro con los dedos abiertos y separados (esto debe ser un movimiento de manos dinámico y preciso/directo).

Enfoque: Al frente.

	SALTO EXTENDIDO (0.40)	0.10	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo.
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados.
Puntos de énfasis: postura, pies en punta y altura			

5. ARABESCA (30°) (0.40)



Bajar el talón del pie *derecho* y simultáneamente mover la pierna *izquierda* extendida hacia atrás y apuntar el pie *izquierdo* sobre la viga.

Brazos: Bajar ambos brazos hacia los lados-abajo o hacia los lados-en medio.

Mantener el torso erguido, levantar la pierna *izquierda* girada hacia afuera y extendida hacia atrás y hacia arriba a **un mínimo de 30°** de la viga. Se permite que la cadera *izquierda* se “descuadre” ligeramente para mostrar la pierna girada en la **ARABESCA**. **Mantener un segundo.**

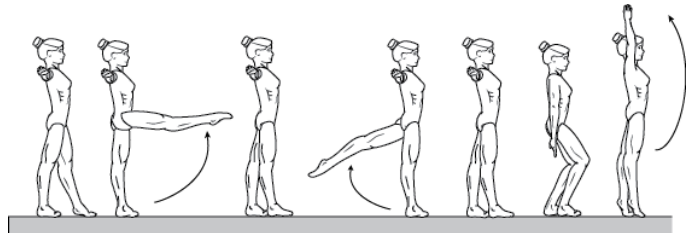
Bajar la pierna *izquierda* para apuntar el pie *izquierdo* hacia atrás en la viga.

Brazos: Permanecen a los lados-en medio.

	ARABESCA (30°) (0.40)	Hasta 0.20	No levantar la pierna libre a mínimo 30° por arriba de la viga
		Hasta 0.10	No mantener un segundo
Puntos de énfasis: postura y piernas extendidas			

6. BALANCEO DE PIERNA AL FRENTE (0.20)

BALANCEO DE PIERNA ATRÁS (0.20) “Bloqueo” de equilibrio en relevé



Dar un paso hacia adelante sobre la pierna *izquierda* extendida con el pie *izquierdo* ligeramente girado hacia afuera (no en relevé).

Brazos: Permanecen a los lados-en medio.

Balancear con fuerza la pierna *derecha* ligeramente girada hacia afuera a la horizontal o más arriba. Cuando el **BALANCEO DE PIERNA AL FRENTE** alcance su punto más alto, jalar la pierna hacia abajo rápidamente para cerrarla frente del pie *izquierdo*, con ambos talones hacia abajo y los pies girados ligeramente hacia afuera.

Levantar la pierna *izquierda* con fuerza hacia atrás y hacia arriba hasta un mínimo de 45° por debajo de la horizontal (**BALANCEO DE PIERNA ATRÁS**). Jalar la pierna hacia abajo rápidamente para cerrarla detrás del pie *derecho* y terminar con ambos pies en planta apoyados en la viga y girados ligeramente hacia afuera.

Brazos: Permanecen a los lados-en medio.

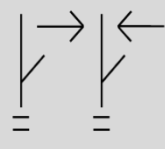
“Bloqueo” de equilibrio en relevé

Hacer demi-plié con ambas piernas.

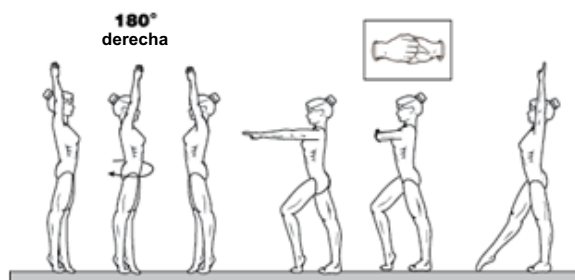
Brazos: Bajar hacia los lados y abajo hasta llegar abajo.

Extender inmediatamente ambas piernas y deslizar el pie *derecho* hacia atrás para terminar en un “bloqueo” de equilibrio en relevé.

Brazos: Levantar al frente-arriba a la corona.

	BALANCEO DE PIERNA AL FRENTE, BALANCEO DE PIERNA ATRÁS (0.20 CADA UNO)	Hasta 0.10	No balancear la pierna trasera a mínimo 45° por arriba de la viga
		Hasta 0.10	Falta de continuidad durante la secuencia
Puntos de énfasis: <i>postura y piernas extendidas durante los balanceos de piernas</i>			

7. “Bloqueo” de equilibrio en relevé, ½ (180°) GIRO PIVOTE (0.20), Pose en desplante, Pose en desplante



Dar un paso hacia adelante con la *izquierda* y cerrar el pie *derecho* detrás del pie *izquierdo* en un “bloqueo” de equilibrio en relevé.

Brazos: Permanecen en corona.

Realizar un ½ (180°) GIRO PIVOTE rápido a la *derecha*.

Brazos: Permanecen en corona.

Dar un paso hacia atrás con la pierna *derecha* para terminar en una **pose en desplante izquierdo** con el pie *izquierdo* en arco forzado, empujando la rodilla *izquierda* y toda la cadera hacia adelante. El torso permanece cuadrado al frente en relación con la viga.

Brazos: Flexionándolos y extendiéndolos, bajar fluidamente ambos brazos a adelante-abajo o adelante-en medio, palmas hacia abajo

Dar un paso hacia atrás con la pierna *izquierda* para terminar en una **pose en desplante derecho** con el pie *derecho* en arco forzado, empujando la rodilla *derecha* y toda la cadera hacia adelante. El torso permanece cuadrado al frente en relación con la viga.

Brazos: Mientras se flexionan los brazos hacia el pecho con los codos hacia afuera y los antebrazos paralelos al suelo, acercar las palmas de las manos con la mano *derecha* más cercana al pecho. El dorso de la mano *derecha* se encuentra hacia el pecho y la palma de la mano *izquierda* hacia el pecho. Enganchar los dedos (ver la figura 5) con las palmas de las manos una hacia a otra.

Enfoque: Al frente.

Extender la pierna *derecha* hacia adelante y apuntar el pie *derecho* sobre la viga.

Brazos: Levantar ambos brazos hacia adelante-arriba.

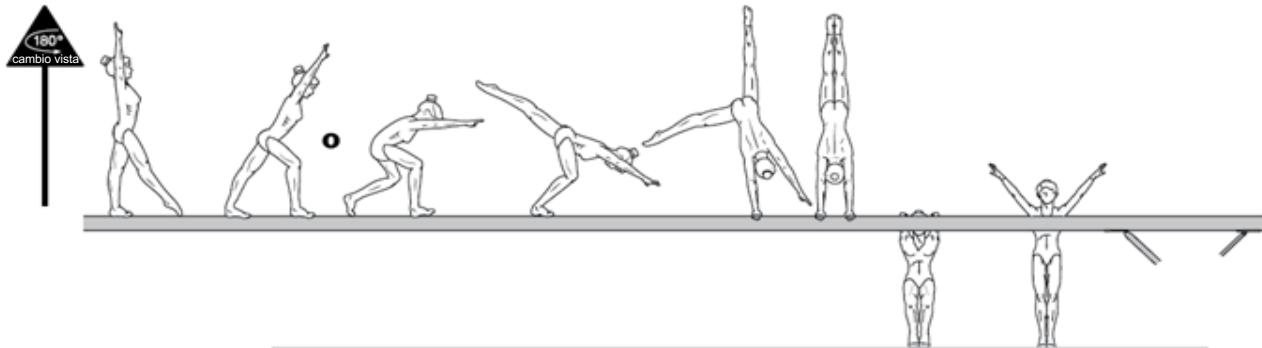
	½ (180°) GIRO PIVOTE (0.20)	Hasta 0.10	Falta de precisión
---	-----------------------------------	------------	--------------------

Puntos de énfasis:

cadera cuadrada, completar el ½ (180°) giro; mantener el relevé completo

Si se invierte la **SALIDA**, dar un paso con *derecha* y apuntar la *izquierda*.

8. (*) SALIDA DE INVERSIÓN LATERAL A PARADA DE MANOS LATERAL (0.60)



Transferir el peso al pie *derecho* para realizar un desplante *derecho* (figura 2) O “entrada de tipo escalador” (figura 3) con la pierna *derecha*.

Levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba por encima de la cabeza y mantener las orejas cubiertas por los brazos mientras se llega abajo para colocar la mano *derecha* de lado sobre la viga mientras el cuerpo gira 90° a la *izquierda*. Continuar para levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba a medida que el torso desciende.

Colocar la mano *izquierda* de lado en la viga (con las manos separadas al ancho de los hombros) mientras la pierna *derecha* empuja la viga para realizar una **PARADA DE MANOS LATERAL** con las piernas juntas, los hombros extendidos, el ángulo de la cadera abierto y el enfoque en las manos.

Mantener una posición recta del cuerpo mientras desciende hasta aterrizar mirando hacia la viga. Hacer demi-plié cuando los pies contactan el colchón en una posición equilibrada y controlada (“plantada”) y presionar a través de los metatarsos para bajar los talones al colchón.

Brazos: Ambas manos permanecen en la viga hasta que la gimnasta aterriza en demi-plié.

Estirar las piernas para terminar en posición recta de pie.

Brazos: Levantar entre adelante-arriba o en diagonal arriba a los lados.

	(*) SALIDA DE INVERSIÓN LATERAL A PARADA DE MANOS LATERAL (0.60)	0.10	Colocación incorrecta de las manos (simultánea)
		Hasta 0.30	No lograr la vertical
		0.10	No mantener el contacto de las manos con la viga en el aterrizaje.

Puntos de énfasis:

postura, parada de manos vertical a un final controlado

NIVEL 2 VIGA DE EQUILIBRIO ~ PUNTOS PARA LA EVALUACIÓN

1. Brazos extendidos, cuerpo extendido en la **ENTRADA DE APOYO FRONTAL**, mostrando buena continuidad en toda la entrada hasta ponerse de pie.
2. Piernas extendidas con pies en punta y levantar los brazos rápidamente en la **PATADA DE UNA PIERNA A LEVANTARSE**
3. Piernas extendidas y buena postura en la **ARABESCA**, **BALANCEOS DE PIERNAS** y el **GIRO PIVOTE**.
4. Alineación recta tanto en el **SALTO EXTENDIDO** como en la **SALIDA DE INVERSIÓN LATERAL A PARADA DE MANOS LATERAL**.

NIVEL 2 VIGA DE EQUILIBRIO ~ ELEMENTOS DE DESARROLLO

1. Series de saltos extendidos en una viga baja

Hacer demi-plié con ambas piernas con los talones abajo en una viga baja.

Empujar la viga, extender ambas piernas a través de la cadera, rodillas, tobillos y dedos, con las piernas juntas, para realizar un **salto extendido**. Durante el salto, se debe presionar la parte interna de los muslos para juntarlos y resultar en que el talón del pie *derecho* presione contra la parte delantera del pie *izquierdo*. Aterrizar con ambos pies en demi-plié, presionando a través de los metatarsos para bajar los talones hacia la viga.

Rebotar de inmediato para realizar dos **saltos extendidos** más.

2. Parada de manos transversal en la viga baja

Dar un paso al frente al pie *derecho* para realizar un desplante *derecho* O “entrada de tipo escalador” con la pierna *derecha*.

Levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba por encima de la cabeza y mantener las orejas cubiertas por los brazos mientras se llega abajo a la viga. Continuar para levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba a medida que el torso desciende.

Estirarse hacia adelante para tomar la viga, colocando las manos una al lado de la otra con los pulgares en la parte superior de la viga. Empujar la viga con la pierna *derecha* para llegar a una **parada de manos transversal** con las piernas juntas, los brazos extendidos, los hombros abiertos y extendidos, el ángulo de la cadera abierto y plano, y el enfoque en las manos mostrando una línea recta desde las muñecas hasta los tobillos.

Bajar la pierna *derecha* mientras mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *derecha* extendida (o ligeramente doblada), cerrar inmediatamente la *izquierda* detrás del pie *derecho* para terminar con ambas piernas extendidas y los pies en planta apoyados en la viga O para terminar en un desplante *derecho*, presionando la rodilla *derecha* y toda la cadera hacia adelante.

BRAZOS: Permanecen arriba en todo momento y cuando se hace el descenso. Abrir en diagonal arriba a los lados al final.

3. Inversión lateral a parada de manos lateral en la viga baja a descenso recto a una pila de colchones a la altura de la viga baja

Transferir el peso al pie *derecho* para realizar un desplante *derecho* O “entrada de tipo escalador” con la pierna *derecha*.

Levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba por encima de la cabeza y mantener las orejas cubiertas por los brazos mientras se llega abajo para colocar la mano *derecha*

de lado sobre la viga mientras el cuerpo gira 90° a la *izquierda*. Continuar para levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba a medida que el torso desciende.

Colocar la mano *izquierda* de lado en la viga (con las manos separadas al ancho de los hombros) mientras la pierna *derecha* empuja la viga para realizar una **parada de manos lateral** con las piernas juntas, los hombros extendidos, el ángulo de la cadera abierto y el enfoque en las manos.

- a. Equilibrar la **parada de manos lateral** mientras se mantiene el cuerpo extendido y descender recto sobre la espalda a la pila de colchones.
- b. Equilibrar ligeramente la **parada de manos lateral** mientras se cambia el peso al brazo *derecho*. Levantar la mano *izquierda* de la viga y realizar $\frac{1}{4}$ (90°) de giro en el brazo *derecho*. Mantener una posición recta del cuerpo y bajarlo, colocando la mano *izquierda* sobre el colchón, para terminar en una posición de lagartija con las piernas juntas y los metatarsos sobre la pila de colchones.

NIVEL 2 – SUELO

A tomar en cuenta:

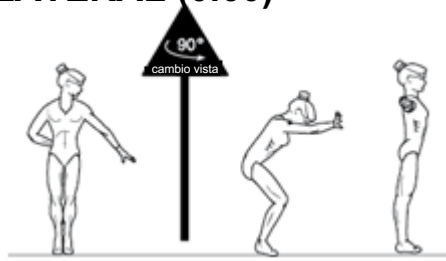
- Las figuras son una guía para ayudar con el aprendizaje de las rutinas. Dentro del texto de las rutinas hay cierta flexibilidad que permite opciones. No todas las opciones se muestran en las imágenes. En caso de duda, seguir lo que se encuentra escrito en el texto.
- **SOLO LOS ELEMENTOS PRINCIPALES SE ENCUENTRAN EN MAYÚSCULAS.** Los demás títulos se tratan de conexiones.
- Siempre que se indiquen brazos en posición arriba, los brazos pueden ser curvados (corona) o extendidos.
- Siempre que se indiquen brazos al lado y en medio O al lado en diagonal hacia arriba, los brazos pueden echarse ligeramente hacia atrás.
- Siempre que el texto diga “dar un paso”, la técnica de baile adecuada es dar un paso a través del pie (dedos, metatarso, talón) con los pies ligeramente hacia afuera.
- La rutina puede invertirse en su totalidad; sin embargo, **ningún elemento individual puede invertirse a menos que se indique con un asterisco (*)**.
- Tomar en cuenta que las figuras siempre precederán a la explicación del movimiento en el texto.
- Para determinar si una gimnasta es “*diestra* o *zurda*”, primero determinar el salto *leap split* y el split frontal dominante de la gimnasta (*derecha* o *izquierda*). Estos deben ser iguales. El texto está escrito describiendo la coreografía de una gimnasta “de lado *derecho* dominante”. Si se está enseñando a una gimnasta “de lado *izquierdo* dominante”, reemplazar las palabras *derecha* por *izquierda* e *izquierda* por *derecha* cuando enseñe la rutina.

Posición inicial (PI): Comenzar en una esquina o cerca de la orilla del pódium de suelo. La gimnasta puede realizar la rutina en un patrón recto sobre el pódium, o en diagonal. Comenzar recta de pie.

Brazos: El brazo *derecho* se flexiona con el dorso de la mano y el antebrazo *derechos* colocados en la parte baja de la espalda. El brazo *izquierdo* se encuentra en diagonal abajo al lado.

Enfoque: Abajo hacia la mano *izquierda*.

1. Pose, (*) INVERSIÓN LATERAL (0.60)



Desde la posición inicial recta de pie, hacer demi-plié con ambas piernas. Contraer ligeramente los abdominales e inclinar el torso ligeramente hacia adelante.

Brazos: Mover ambos brazos hacia adelante y arriba para terminar con ambos brazos flexionados hacia adelante y en medio con las palmas hacia afuera.

Enfoque: Abajo.

Estirar el torso y las piernas hasta una posición recta de pie.

Brazos: Abrir ambos brazos a los lados-en medio.

Enfoque: Al frente.

Si se invierte la (*) INVERSIÓN LATERAL, apuntar el pie *izquierdo* adelante.



Apuntar el pie *derecho* adelante en el suelo.

Brazos: Levantar ambos brazos hacia los lados-arriba hasta completamente arriba.

Transferir el peso al pie *derecho* para realizar un desplante *derecho* (figura 2) O “entrada de tipo escalador” (figura 3) con la pierna *derecha*.

Levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba por encima de la cabeza y mantener las orejas cubiertas por los brazos mientras se llega abajo para colocar la mano *derecha* de lado sobre el suelo mientras el cuerpo gira 90° a la *izquierda*. Continuar para levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba a medida que el torso desciende.

Colocar la mano *izquierda* en el suelo de lado o ligeramente hacia adentro (las manos separadas al ancho de los hombros) mientras la pierna *derecha* empuja fuera del suelo para realizar una **INVERSIÓN LATERAL** a la *derecha*.

La cabeza permanece alineada, con el ángulo de los hombros y el de la cadera abiertos, y el enfoque por debajo del brazo *izquierdo* para ver el suelo en el descenso.

Girar 90° hacia adentro para descender con la *izquierda* mientras mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *izquierda* extendida (o ligeramente flexionada) y cerrar inmediatamente el pie *derecho* al lado del pie *izquierdo* para terminar recta de pie (en planta o en relevé).

Brazos: Permanecen arriba en todo momento y cuando se hace el descenso.

	(*) INVERSIÓN LATERAL (0.60)	0.10	Colocación incorrecta de las manos (simultánea)
		Hasta 0.30	No pasar por la vertical
		Hasta 0.10	No mantener la alineación de la cabeza
<i>Puntos de énfasis:</i> <i>alineación del cuerpo y la cabeza, mostrar un ángulo de hombros abierto con el cuerpo pasando por la vertical</i>			

Si se invirtió la (*) **INVERSIÓN LATERAL**, simplemente regresar al texto.

2. RODADA ATRÁS A POSICIÓN DE LAGARTIJA (0.60)

Pose ½ arrodillada, Parada



Doblar las rodillas para llegar a una posición en cuclillas, manteniendo los pies en el suelo. Empezar a rodar hacia atrás con la cabeza metida, la barbilla contra el pecho. Con los brazos extendidos y las manos hacia adentro, estirarse hacia atrás para colocar los lados de los dedos meñiques en el suelo detrás de la cabeza a un ancho no mayor que el ancho de los hombros y realizar una **RODADA ATRÁS A POSICIÓN DE LAGARTIJA** (mantener una posición recta y ahuecada del cuerpo) con las piernas juntas y los metatarsos en el suelo.

Brazos: Permanecen arriba. No se permite entrelazar los dedos.

Deslizar los pies hacia adelante mientras se flexionan simultáneamente las rodillas para llegar a una posición sentada-arrodillada con los glúteos apoyados en los talones.

Brazos: Levantar ambos brazos hacia adelante-arriba a la corona.

	RODADA ATRÁS A POSICIÓN DE LAGARTIJA (0.60)	0.30	Colocar las manos en el suelo durante la fase de cuclillas antes de rodar hacia atrás
		0.10	Entrelazar los dedos
		0.10	Manos colocadas más separadas que el ancho de los hombros
		0.20	No mostrar la posición de lagartija
		0.60	Realizar una rodada atrás a parada de manos

Puntos de énfasis:

forma agrupada redondeada en todo momento con brazos extendidos

Inmediatamente levantar los glúteos de los talones, extender la cadera y levantar la pierna *derecha* hacia adelante para colocar el pie *derecho* en el suelo girado hacia afuera en una **pose ½ arrodillada** con el tobillo *derecho* alineado frente a la rodilla *derecha* con toda la cadera cuadrada hacia adelante.

Estirar ambas piernas y cerrar el pie *izquierdo* junto al pie *derecho* para llegar a **parada**.

Brazos: Hacer un círculo con ambos brazos hacia los lados o hacia atrás y abajo. En la parte inferior del círculo, colocar la mano *derecha* en la cadera. Continuar el círculo con el brazo *izquierdo* hacia al frente-arriba a la corona.

Enfoque: Opcional.

3. Pose de passé al frente,

(*) $\frac{1}{2}$ (180°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (GIRO DE PRESIÓN DE TALÓN)
(0.40), Bloqueo de equilibrio en relevé



Si se invierte el $\frac{1}{2}$ (180°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (GIRO DE PRESIÓN DE TALÓN), dar un paso adelante con la pierna *izquierda*. Además, invertir el recorrido de los brazos en preparación para el giro.

Dar un paso hacia adelante sobre la pierna *derecha* extendida con el pie *derecho* ligeramente girado hacia afuera (no en relevé). Flexionar la rodilla *izquierda* hacia adelante junto con el pie *izquierdo* en punta hacia adelante para tocar la rodilla *derecha* y realizar la **pose de passé al frente. Marcar esta posición.**

Brazos: Levantar el brazo *derecho* hacia curvado adelante en medio. Bajar el brazo *izquierdo* hacia abajo o hacia el lado en medio.

Empujar el suelo hacia abajo con el pie *derecho* para extender el tobillo *derecho* y llegar a una posición de relevé. Inmediatamente bajar el talón *derecho* de regreso al suelo.

Brazos: El brazo *izquierdo* permanece al lado-en medio. El brazo *derecho* permanece curvado adelante en medio.

Empujar el suelo hacia abajo (comenzar a hacer un relevé en el metatarso del pie *derecho*) y comenzar a “presionar” el talón alrededor para realizar un $\frac{1}{2}$ (180°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (GIRO DE PRESIÓN DE TALÓN) hacia la *derecha*.

Incrementar el relevé a lo largo de la vuelta para terminar el giro en relevé completo. Al terminar el giro, inmediatamente bajar el talón *derecho* de regreso al suelo.

Brazos: Inician el giro al cerrar el brazo *izquierdo* hacia adelante en medio pero curvado. Mantener el curvado adelante-en medio en todo el giro.

Dar un paso hacia adelante con la *izquierda* y cerrar el pie *derecho* detrás del pie *izquierdo* en un “**bloqueo**” de equilibrio en relevé.

Brazos: En el paso con la *izquierda*, abrir ambos brazos hacia los lados-en medio. A medida que el pie *derecho* se cierra, mover los brazos hacia adelante, cruzando/envolviéndolos frente al cuerpo para tocar los hombros opuestos con las manos (abrazo).

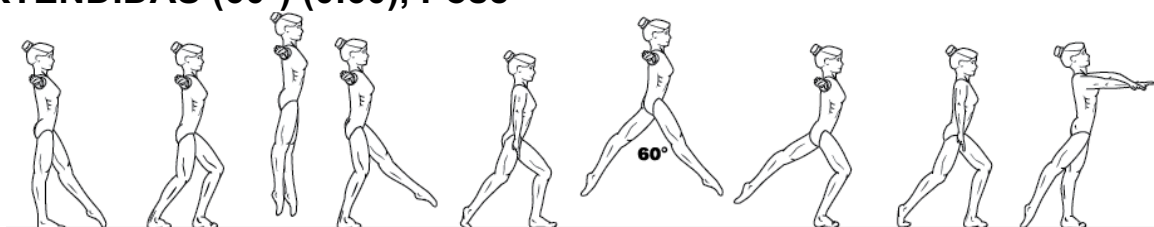
	(*) ½ (180°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (GIRO DE PRESIÓN DE TALÓN) (0.40)	0.10	Piernas en la posición incorrecta (no en passé al frente)
		0.05	No bajar el talón al terminar el giro
		0.30	No usar la técnica de giro de presión de talón

Puntos de énfasis:

postura, pierna de base (apoyo) extendida, relevé alto y posición correcta de piernas

Si se invirtió el ½ (180°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (DE PRESIÓN DE TALÓN), simplemente continuar con el texto como está escrito.

4. CHASSÉ AL FRENTE (0.20), SALTO LEAP SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS (60°) (0.60), Pose



Bajar el talón *derecho* al suelo y mover el pie *izquierdo* hacia adelante a través de una 1^{ra} posición girada para apuntar al suelo.

Brazos: Abrir ambos brazos a los lados-en medio.

Dar un paso adelante con el pie *izquierdo* (ligeramente girado) a través de la 4^{ta} posición en demi-plié. Empujar el suelo con ambos pies para realizar un **CHASSÉ AL FRENTE**, cerrando el pie *derecho* detrás del pie *izquierdo* en el aire (5^{ta} posición apretada). Aterrizar en demi-plié en la pierna *derecha* con el pie *derecho* ligeramente girado. La pierna *izquierda* permanece al frente, apuntando hacia el suelo.

BRAZOS: Permanecen a los lados-en medio.

	CHASSÉ AL FRENTE (0.20)	Cada vez 0.05	No pasar por plié al principio y el final del chassé al frente
		Hasta 0.10	No cerrar las piernas en el aire

Puntos de énfasis:

postura, posiciones giradas, dar un paso a través de plié con los dedos, el metatarso y el talón, cerrar las piernas en el aire

Dar un paso largo (o carrera con la pierna extendida) con el pie *izquierdo* en demi-plié, después balancear la pierna *derecha* extendida hacia adelante y arriba hasta la horizontal y empujar el suelo con la pierna *izquierda*. Balancear la pierna *izquierda* hacia atrás-arriba para realizar un **SALTO LEAP SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS** con un mínimo 60° de separación uniforme de piernas en el vuelo.

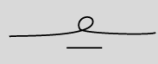
Aterrizar sobre la pierna *derecha* en demi-plié con la pierna *izquierda* extendida hacia atrás y ligeramente girada hacia afuera al pasar por una posición de arabesca baja. El enfoque está en la alineación del cuerpo y la altura del salto *leap split*.

Brazos: Abajo en el paso. Durante y en el aterrizaje del **SALTO LEAP SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS**, usar una de las tres posiciones de brazos aceptables para los saltos *leap split* mostradas en el Glosario.

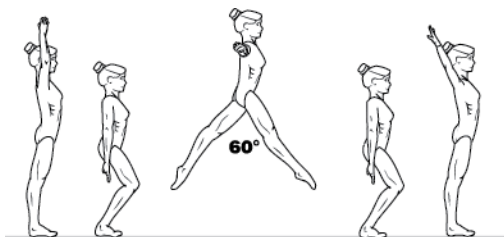
Dar un paso adelante con la pierna *izquierda* en demi-plié. Inmediatamente extender la pierna *izquierda* para pararse con la pierna *derecha* extendida hacia atrás y ligeramente girada, y el pie *derecho* apuntado en el suelo para realizar una **pose**.

Brazos: Bajar hacia los lados-abajo, hacia adelante y arriba para terminar hacia adelante-en medio con los brazos cruzados a la altura de las muñecas.

Enfoque: Al frente.

	SALTO <i>LEAP</i> SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS (60°) (0.60)	Hasta 0.10	Flexionar la pierna guía (frontal) en el despegue
		Hasta 0.20	Separación desigual de las piernas
<i>Puntos de énfasis:</i> <i>postura, amplitud, separación uniforme de piernas, coordinación de los brazos con el salto leap split</i>			

5. SALTO *JUMP* SPLIT (60°) (0.40)



Cerrar el pie *derecho* al lado del *izquierdo* para terminar con ambos pies uno al lado del otro (pies en planta).

Brazos: Levantar ambos brazos hacia adelante-arriba a la corona.

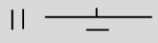
Hacer demi-plié con ambas piernas. Empujar el suelo, extendiendo las piernas a través de la cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies para realizar un **SALTO *JUMP* SPLIT** con una separación uniforme de piernas **a mínimo 60°** con la pierna *derecha* adelante y la pierna *izquierda* atrás.

Aterrizar con ambos pies uno al lado del otro en demi-plié, presionando a través de los metatarsos para bajar los talones al suelo O aterrizar con los talones ligeramente separados del suelo.

Brazos: Durante el plié, bajar los brazos hacia los lados-abajo o hasta completamente abajo. Durante el **SALTO *JUMP* SPLIT**, levantar ambos brazos hacia los lados-arriba o a los lados-en medio. Bajar ambos brazos hacia los lados-abajo hasta completamente abajo en el aterrizaje.

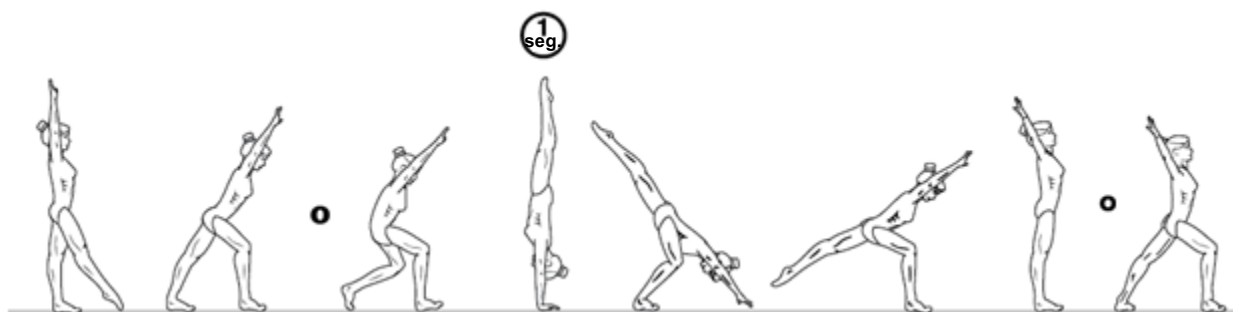
Estirar ambas piernas hasta una posición recta de pie.

Brazos: Levantar ambos brazos a los lados-arriba para terminar en diagonal arriba a los lados.

	SALTO <i>JUMP</i> SPLIT (60°) (0.40)	Hasta 0.20	Separación desigual de las piernas
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo.
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados.
<i>Puntos de énfasis:</i>			

Si se invierte la (*) **PARADA DE MANOS**, apuntar el pie *izquierdo* adelante.

6. (*) **PARADA DE MANOS** (0.40)



Apuntar el pie *derecho* adelante en el suelo.

Brazos: Arriba.

Transferir el peso al pie *derecho* para realizar un desplante *derecho* (figura 2) O “entrada de tipo escalador” (figura 3) con la pierna *derecha*.

Levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba por encima de la cabeza y mantener las orejas cubiertas por los brazos mientras se llega abajo al suelo. Continuar para levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba a medida que el torso descende.

Colocar las manos una al lado de la otra, al ancho de los hombros, en el suelo mientras se empuja la pierna *derecha* para llegar a una **PARADA DE MANOS** con las piernas juntas, los brazos extendidos, los hombros abiertos y extendidos, el ángulo de la cadera abierto y plano, y el enfoque en las manos mostrando una línea recta desde las muñecas hasta los tobillos.

Mantener por un segundo.

Bajar la pierna *derecha* mientras mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *derecha* extendida (o ligeramente doblada), cerrar inmediatamente la *izquierda* al lado del pie *derecho* para terminar con ambas piernas extendidas (figura 7) O para terminar en un desplante *derecho*, presionando la rodilla *derecha* y toda la cadera hacia adelante (figura 8).

Brazos: Permanecen arriba en todo momento y cuando se hace el descenso. Abrir en diagonal arriba a los lados al final.

Si se elige terminar la **PARADA DE MANOS** en desplante, cerrar el pie *izquierdo* al lado del pie *derecho* antes de realizar la **VELA**.

!	(*) PARADA DE MANOS (0.40)	Hasta 0.30	No lograr la vertical
		<u>0.10</u>	No cerrar las piernas en la vertical
		Hasta 0.10	No mantener la parada de manos por un segundo

Puntos de énfasis:

alineación recta del cuerpo, alineación de la cabeza, enfoque en las manos, mantener los brazos cubriendo las orejas al iniciar y salir de la parada de manos

Si se invirtió la (*) **PARADA DE MANOS**, cerrar el pie *derecho* al lado del pie *izquierdo*.

7. VELA (0.20)



Doblar las rodillas para llegar a una posición en cucullas, manteniendo los pies en el suelo. Comenzar a rodar hacia atrás para extender el cuerpo a una posición de **VELA** (arriba sobre los hombros, los dedos de los pies apuntando hacia el techo, el ángulo de la cadera abierto).

Brazos: Bajar hacia adelante y abajo para terminar con las palmas apoyadas en el suelo frente a los glúteos O mantener los brazos arriba en todo momento.

	VELA (0.20)	Hasta 0.20	No mantener la posición agrupada cuando los glúteos tocan el suelo
Puntos de énfasis: <i>forma agrupada redondeada, pararse sin empujar el suelo con las manos</i>			

Si se invierte el **ARCO**, (*) **PATADA A PASAR**, patear la pierna *izquierda* por encima de la cabeza.

8. ARCO, (*) PATADA A PASAR (0.60)



Salir rodando de la **VELA** para llegar a una posición sentada extendida con las piernas extendidas.

Brazos: Arriba en la posición de sentada.

Bajar el cuerpo hasta una posición acostada boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo a la altura de los hombros. (Los pies también pueden estar juntos). También es aceptable bajar el cuerpo a una posición acostada boca arriba con el cuerpo extendido antes de flexionar las piernas.

Brazos: Colocar las manos en el suelo cerca de los hombros, con las palmas hacia abajo y los dedos apuntando hacia los hombros.

Empujar hacia abajo contra el suelo y extender los brazos y las piernas para llegar a una posición de **ARCO** con los brazos extendidos, separados al ancho de los hombros o más cerca, con los hombros sobre o más allá de las manos. Las piernas se encuentran extendidas o flexionadas (los pies pueden estar separados al ancho de los hombros o más cerca).

Enfoque: Mantener la cabeza en una posición neutra y mantener el enfoque en las manos.

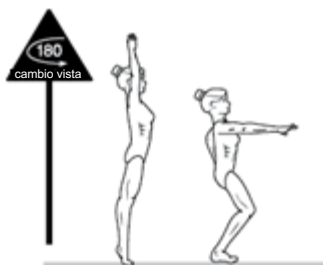
Para realizar el **PATEAR A PASAR**, patear la pierna *derecha* por encima de la cabeza mientras se empuja el suelo con la pierna *izquierda* para pasar por la vertical en la posición de parada de manos con las piernas separadas y extendidas. (Es aceptable mover/ajustar el pie *izquierdo* más cerca de las manos cuando la pierna *derecha* inicia la patada).

Bajar la pierna *derecha* mientras mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *derecha* extendida (o ligeramente doblada), cerrar inmediatamente la *izquierda* al lado del pie *derecho* para terminar con ambas piernas extendidas (figura 8) O para terminar en un desplante *derecho*, presionando la rodilla *derecha* y toda la cadera hacia adelante (figura 9).

Brazos: Permanecen arriba en todo momento y cuando se hace el descenso. Abrir en diagonal arriba a los lados al final.

	ARCO, (*) PATADA A PASAR (0.60)	Hasta 0.20	Los hombros no se encuentran sobre las manos en la posición de arco
		Cada vez 0.30	Patadas adicionales para lograr la posición vertical invertida en la patada a pasar
Puntos de énfasis: <i>empujar los hombros sobre las manos y mantener las piernas extendidas durante la patada</i>			

9. Parada en relevé, Pose



Si el **ARCO, PATADA A PASAR** terminó en un desplante, cerrar la pierna *izquierda* al lado de la pierna *derecha* para terminar **parada en relevé** con ambos pies uno al lado del otro.

Si el **ARCO, PATADA A PASAR** terminó con los pies cerrados, levantar hasta la **parada en relevé**.

Brazos: Levantar ambos brazos hacia los lados-arriba a la corona.

Si se invirtió el **ARCO, (*) PATADA A PASAR** y terminó en un desplante, cerrar el pie *derecho* al lado del pie *izquierdo* hasta la **parada en relevé**.

Al bajar los talones, hacer demi-plié con ambas piernas para llegar a la **pose** final.

Brazos: Bajar el brazo *izquierdo* hacia al lado y hacia abajo para colocar la mano *izquierda* sobre la cadera. Bajar fluidamente el brazo *derecho* hacia al frente-abajo para terminar al frente-en medio con la palma hacia abajo.

Enfoque: Opcional.

NIVEL 2 SUELO ~ PUNTOS PARA LA EVALUACIÓN

1. Mantener una buena posición del cuerpo en la **INVERSIÓN LATERAL**, la **RODADA ATRÁS A POSICIÓN DE LAGARTIJA** y la **PARADA DE MANOS**.
2. Mostrar un buen trabajo y alineación de pies en el $\frac{1}{2}$ (**180°**) **GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (DE PRESIÓN DE TALÓN)**, el **CHASSÉ AL FRENTE** y el **SALTO LEAP SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS**.
3. Mantener la alineación recta del cuerpo en el **SALTO JUMP SPLIT**.
4. Mantener las piernas extendidas y la posición recta del cuerpo en la **VELA** y el **ARCO PATADA A PASAR**.

NIVEL 2 SUELO ~ ELEMENTOS DE DESARROLLO

1. Flic-flac a dos piernas hacia abajo por un colchón inclinado

Comenzar de pie en la parte superior de un colchón inclinado. Se puede usar ayuda, si es necesario. Inclinar hacia atrás, flexionando y extendiendo las rodillas para saltar hacia atrás hacia las manos a una posición extendida e invertida del cuerpo.

Empujar explosivamente desde el colchón inclinado con los brazos y los hombros mientras simultáneamente baja de golpe para aterrizar con ambos pies en una posición de pie y ahuecada del cuerpo.

2. Parada de manos a posición arqueada en una superficie elevada, patada a pasar

Comenzar de pie mirando a la superficie elevada de colchones. Con un desplante, una “entrada tipo escalador” o una entrada con la pierna extendida, patear hasta pararse de manos y juntar las piernas. Poner el enfoque en las manos, manteniendo una posición de **parada de manos** extendida y recta. Continuar abriendo el ángulo de los hombros más allá de las manos y arquear la espalda alta, bajando las piernas extendidas sobre la cabeza hasta que lleguen a la superficie elevada.

Para realizar la **patada a pasar**, patear inmediatamente la pierna *derecha* por encima de la cabeza mientras se empuja el colchón con la pierna *izquierda* para pasar por la vertical en posición de parada de manos con las piernas extendidas y separadas a mínimo 90° (es aceptable mover/ajustar el pie *izquierdo* más cerca de las manos cuando la pierna *derecha* inicia la patada).

Descender con la *derecha* mientras mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *derecha* extendida (o ligeramente flexionada) y cerrar inmediatamente la *izquierda* al lado del pie *derecho* para terminar con ambas piernas extendidas. O para terminar en un desplante *derecho*, presionando la rodilla *derecha* y toda la cadera hacia adelante.

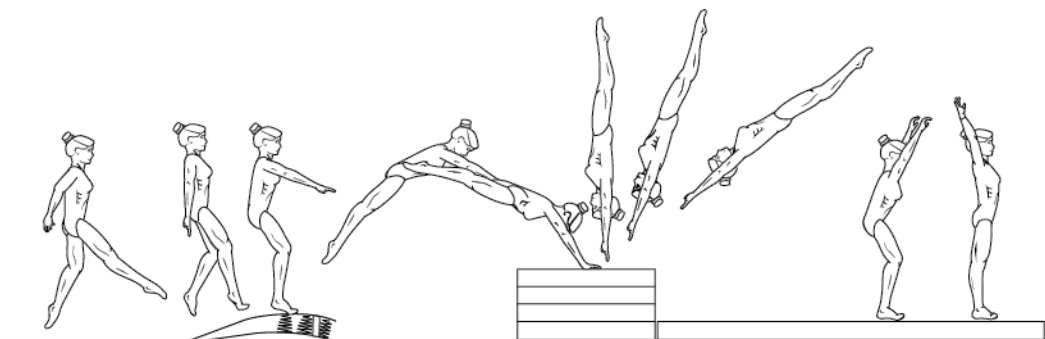
3. Talacha con potencia, redondilla a rebotar a una superficie elevada de colchones

Realizar una talacha con potencia, al saltar explosivamente con ambos pies, después separar los pies y dar un paso largo hacia adelante a un desplante profundo o “entrada tipo escalador” con la pierna *derecha* antes de realizar una **redondilla**.

Rebotar inmediatamente hacia atrás, manteniendo el cuerpo recto y apretado, para llegar a una posición acostada boca arriba sobre la superficie elevada.

NIVEL 3 – SALTO

RESORTE SOBRE UNA SUPERFICIE ELEVADA DE COLCHONES (mínimo de 81 cm/32")



NIVEL 3 SALTO ~ REQUISITOS DEL EQUIPAMIENTO

Consultar las *Reglas y Políticas de USA Gymnastics* actuales para ver la lista completa de las especificaciones de los equipamientos.

El número de pasos de carrera es opcional.

La carrera debe ser uniforme y fuerte, acelerando hasta la talacha hacia el botador.

Durante la primera fase de vuelo, los brazos se mueven hacia adelante para completar la extensión (o $\frac{3}{4}$ de extensión) de hombros, manteniendo la cabeza neutra y la mirada enfocada hacia las manos.

Mantener una posición del cuerpo recta, con las piernas juntas y la cadera extendida.

La gimnasta rota a una posición invertida al dirigir las piernas/talones hacia atrás y hacia arriba.

Al hacer contacto con las manos, extender los hombros rápido y con fuerza para generar un bloqueo contra la pila de colchones con los brazos rectos, haciendo que el cuerpo abandone la pila de colchones cerca de la vertical.

Durante la segunda fase de vuelo, mantener una posición de cuerpo recta y apretada con la cadera extendida y la cabeza en posición neutra.

La rotación continúa hasta el aterrizaje en demi-plié.

Brazos: A la altura de los hombros al despegar del botador en la primera fase de vuelo y bloquear, después arriba durante la segunda fase de vuelo.

La posición de los brazos en el aterrizaje es opcional. Estirar las piernas para terminar en posición recta de pie.

Brazos: Mover hacia la posición arriba.

NIVEL 3 SALTO ~ ESPECIFICACIONES DE LA EJECUCIÓN

1. La gimnasta puede realizar dos saltos, y la mejor puntuación es la que cuenta.
2. Se permiten tres intentos para poder completar exitosamente uno o dos saltos.
3. Una carrera vacía se describe como una aproximación de carrera que resulta en una caída durante la corrida, una detención a mitad de la carrera, salirse de la pista o hacer contacto con el botador o la pila de colchones sin llegar a recargarse o apoyarse en la parte de arriba de la pila de colchones.
 - Se puede realizar una carrera vacía dentro de los tres intentos sin penalizaciones.
 - Cualquier carrera vacía adicional se considerará un salto NULO.
4. No se permite un cuarto intento.

NIVEL 3 SALTO ~ PUNTOS PARA LA EVALUACIÓN

1. La carrera se acelera y mantiene la velocidad para hacer contacto con el botador con los pies delante del cuerpo.
2. Los brazos se balancean hacia adelante hasta una posición de hombros completamente extendida (o $\frac{3}{4}$ de extensión) con el cuerpo extendido en una posición recta en la primera fase de vuelo con la cabeza en posición neutra.
3. El cuerpo alcanza una posición de parada de manos vertical con los brazos extendidos en la fase de apoyo.
4. El cuerpo mantiene una posición recta desde el apoyo en la parada de manos hasta el aterrizaje, con las piernas juntas y los pies en punta.

NIVEL 3 SALTO ~ ELEMENTOS DE DESARROLLO

1. Resorte desde una superficie elevada

Desde un soporte al final de un colchón plegable apilado, dar un paso hacia adelante en desplante profundo, balanceando los brazos de atrás hacia adelante, para llegar hasta el final del colchón.

Realizar un resorte al frente, juntando las piernas al pasar la vertical y aterrizar en el colchón de aterrizaje con la cadera extendida (posición de arco apretado).

Concentrarse en las manos en todo momento mientras se mantiene una posición recta y estirada.

Brazos: Se mantienen arriba, junto a las orejas en todo momento.

2. $\frac{3}{4}$ de mortal al frente extendido a una pila de colchones de caída

Desde una aproximación controlada al botador, saltar y realizar $\frac{3}{4}$ de mortal al frente extendido y aterrizar en una posición acostada sobre la espalda.

Brazos: A la altura de los hombros al despegar del botador en la primera fase de vuelo, posteriormente la ruta de los brazos es opcional durante el mortal.

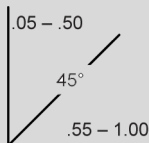
3. Paradas de manos con ayuda

Con un botador, patear hasta una parada de manos con los antebrazos presionados contra el extremo abierto del botador (los dedos apuntan hacia afuera del botador) para ayudar/asistir a equilibrar la parada de manos. Aumentar el tiempo a medida que la gimnasta mejora la forma y su fuerza.

NIVEL 3 SALTO ~ TABLA DE PENALIZACIONES

Resorte sobre una superficie elevada de colchones (mín. 81 cm/32")

Faltas generales	Sin deducción	Carrera vacía #1: acercamiento de carrera sin llegar a recargarse o apoyarse sobre la pila de colchones
	NULO	Carrera vacía #2 o carrera vacía #3
	Sin deducción	Entrenador parado entre el botador y la pila de colchones o recargado o con el peso sobre la pila de colchones
	<u>2.00</u>	Ayuda del entrenador (primera fase de vuelo, fase de apoyo o segunda fase de vuelo)
	NULO	Uso de botador alternativo (tipo trampolín o botador junior)
	NULO	Realizar un salto incorrecto (es decir, salto a cuclillas, etc.).
	NULO	La gimnasta nunca alcanza la vertical y regresa al botador/piso o aterriza en la pila de colchones entre el botador y la colocación de las manos. (se considera un "salto incorrecto")
	NULO	Correr sobre el botador y subir en la pila de colchones o rebotar desde el botador hasta recargarse o apoyarse en la pila de colchones con cualquier parte del cuerpo
	Hasta 0.30	Dinamismo insuficiente (velocidad/potencia)
	Hasta 0.30	Desviación de una dirección recta
	(JP) 0.50	Realizar el salto sin la señal del Juez Principal; el JP hace la deducción del promedio del siguiente salto completado
	Cada fase hasta 0.10	No mantener una posición neutra de la cabeza
	Cada fase hasta 0.10	Forma incorrecta de pies (flexionados, relajados)
	Cada fase hasta 0.20	Piernas separadas
	Cada fase hasta 0.30	Piernas dobladas
	No mantener la posición extendida del cuerpo	
	Cada fase hasta 0.30	Arqueada
	Cada fase hasta 0.50	Carpada
Primera fase de vuelo	Ver Faltas generales	
Fase de apoyo	Hasta 0.10	Colocación separada o alternada de manos
	Hasta 0.20	Rechace alternado de manos
	Hasta 0.20	Alineación incorrecta de hombros (mostrar ángulo de hombros menor a los 180°)
	Hasta 0.50	Brazos doblados en el apoyo
	<u>2.00</u>	La cabeza hace contacto con la pila de colchones en la fase de apoyo (incluye la deducción de 0.50 por flexión excesiva de brazos)
	Cada vez 0.10 (máx.) <u>0.30</u>	Colocación adicional de manos (dar pasos/brincos con las manos)
	Hasta 0.50	Mucho tiempo en el apoyo
	Hacer el contacto de las manos con la pila de colchones después de la vertical	
	0.05 – 0.50	• Contacto de 1° a 45° más allá de la vertical
	0.55 – 1.00	• Contacto de 46° a 89° más allá de la vertical
	(JP) 1.00	Tocar la pila de colchones con solo una mano; Deducción del Juez Principal, si al menos la mitad del pánel ve el toque con solo una mano



	NULO	Sin contacto de las manos en la pila de colchones
Segunda fase de vuelo	<u>0.20</u>	Rozar o pegar con el cuerpo en el extremo más alejado de la pila de colchones
	Sin deducción	Distancia insuficiente
	Sin deducción	Altura insuficiente
Aterrizaje	Aclaración sobre el aterrizaje	No hay deducción por los pies separados a un máximo del ancho de la cadera, siempre que los talones se junten (deslicen) a la extensión controlada
	<u>0.05</u>	* Aterrizar con los pies separados al ancho de la cadera o más juntos, pero nunca junta los pies (talones)
	Hasta 0.10	Si todo el pie o pies se deslizan o levantan del piso para juntarse, se considera un paso pequeño
	<u>0.10</u>	* Aterrizar con los pies separados más que el ancho de la cadera
	Hasta 0.10	Brinco pequeño, ligero ajuste de pies o *pies escalonados
	Cada vez 0.10 (máx.) <u>0.40</u>	Pasos
	Cada vez 0.20 (máx.) <u>0.40</u>	Salto o paso largo (de aproximadamente 1 metro o más)
	Hasta 0.10	Balanceo de brazo(s) para mantener el equilibrio
	Hasta 0.20	Postura del cuerpo incorrecta en el aterrizaje
	Hasta 0.20	Movimientos adicionales de tronco para mantener el equilibrio
	Hasta 0.30	Sentadilla en el aterrizaje (cadera a la altura de las rodillas o más abajo)
	Hasta 0.30	Ligero toque/roce de 1 o 2 manos en el colchón (sin apoyo)
	<u>0.50</u>	Ayuda en el aterrizaje
	<u>0.50</u>	Deducción adicional por caída después de la ayuda del entrenador
	<u>0.50</u>	Apoyo en el colchón con 1 o 2 manos
	<u>0.50</u>	Caída sobre el colchón en la(s) rodilla(s) o la cadera
	<u>0.50</u>	Caída contra la pila de colchones
	(Incluye la caída) 2.00	No aterrizar con cualquier porción de la parte inferior de los pies primero
	(Caída sobre el aparato) <u>0.50</u> + <u>2.00</u> = <u>2.50</u>	Aterrizar en una posición sentada, acostada o de pie sobre la pila de colchones después de pasar por la vertical (parada de manos)

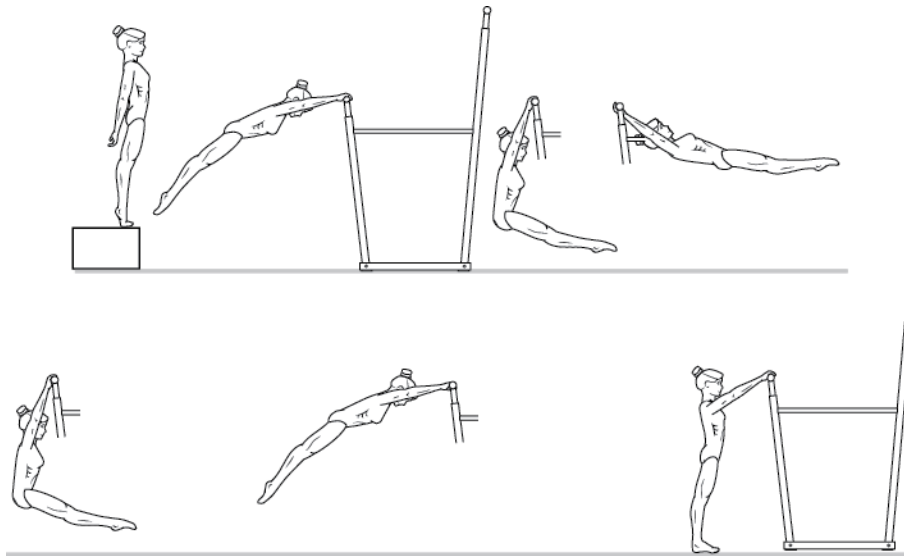
*Si al aterrizar con los pies separados/escalonados la gimnasta da un paso(s), deducir sólo por el(los) paso(s).

NIVEL 3 – BARRAS ASIMÉTRICAS

Posición inicial (PI): Parada con los pies juntos, por fuera de las barras, mirando hacia la barra inferior. Se puede usar un botador o una superficie elevada (como un colchón plegable fabricado o un bloque de elementos/asistencia acolchonado) como superficie para entradas, pero debe retirarse lo antes posible después de que la gimnasta haya brincado hacia el balanceo.

Al realizar la **ENTRADA DE BALANCEO DE KIP Y REGRESO**, los pies no pueden regresar al botador o la superficie elevada.

1A. ENTRADA: BALANCEO DE KIP Y REGRESO (0.20) SUBIDA DE ESTÓMAGO (0.40)



Brincar con ambos pies y levantar la cadera hacia atrás y hacia arriba para sujetar la barra inferior con una toma dorsal, con las manos separadas a la altura de los hombros. Mantener una posición del cuerpo carpada y ahuecada con las piernas extendidas y la cabeza neutra.

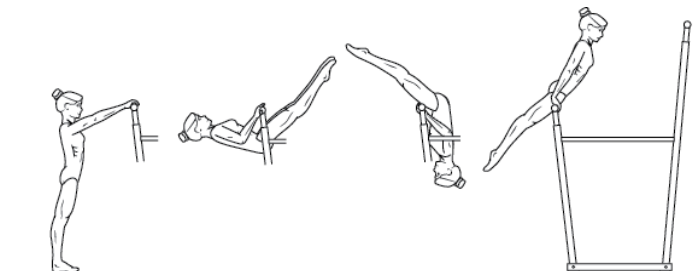
Balancear el cuerpo hacia adelante con las piernas juntas (carpada) o separadas. Al finalizar el **BALANCEO DE KIP** hacia adelante, las piernas están juntas y la cadera completamente extendida.

Retroceder el **BALANCEO** y columpiarse hacia atrás con las piernas estiradas y juntas, con los pies fuera del piso. Al finalizar el balanceo hacia atrás, los pies pueden tocar el colchón para terminar en una posición recta de pie, o el cuerpo puede continuar a balancearse hacia adelante y colocar los pies sobre el colchón más cerca del aparato.

La gimnasta puede ponerse de pie momentáneamente o usar una acción de “empuje” para iniciar la **SUBIDA DE ESTÓMAGO**. Las manos permanecen en la barra en toma dorsal. Mantener los brazos y las piernas extendidos en todo momento.

L	BALANCEO DE KIP Y REGRESO (0.20)	<u>0.50</u>	No iniciar la rutina desde parada por fuera de las barras, mirando hacia la barra inferior
		<u>0.10</u>	No despegar con los dos pies al mismo tiempo.
		<u>0.30</u>	Realiza un balanceo “corriendo”
		Hasta 0.10	No guiar el balanceo al frente con los pies (realizar un balanceo de suspensión larga)
		Hasta 0.20	Extensión insuficiente al final del balanceo de kip
		<u>0.10</u>	No cerrar las piernas al final del balanceo de kip con piernas separadas
		Hasta 0.30	Flexionar las piernas en el balanceo hacia atrás antes de hacer contacto con el piso
Puntos de énfasis: <i>brazos y piernas estirados y buena postura del cuerpo en el balanceo de kip</i>			

SUBIDA DE ESTÓMAGO (0.40)

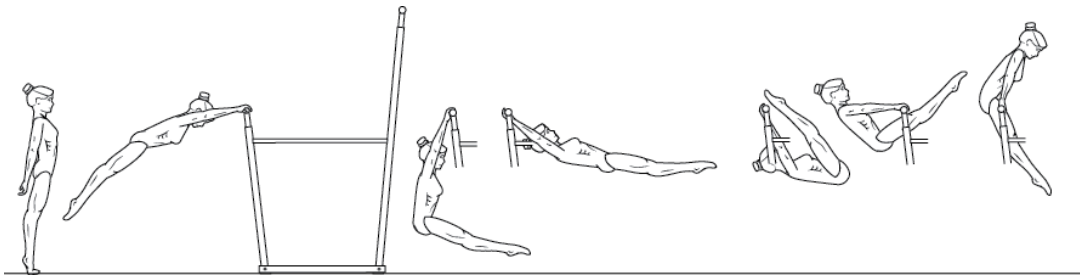


Levantar inmediatamente ambas piernas hacia arriba y sobre la barra inferior mientras jala con los brazos flexionados. Continuar levantando la cadera sobre la barra para realizar la **SUBIDA DE ESTÓMAGO**.

Mover las manos hacia la parte superior de la barra y estirar los brazos para llegar a un apoyo frontal extendido. Mantener las piernas extendidas y una posición neutra de la cabeza en todo momento.

	ENTRADA DE SUBIDA DE ESTÓMAGO (0.40)	<u>0.10</u>	No mantener el contacto de las manos con la barra entre el balanceo de kip y la subida de estómago
		Cada vez 0.10	Paso, brinco o salto adicional antes de la subida de estómago
		<u>0.30</u>	No levantar ambas piernas al mismo tiempo (despegue de 1 pie)
		<u>0.30</u>	Apoyo complementario (la barbilla sobre la barra antes del levantamiento de piernas)
		Hasta 0.10	No terminar en apoyo frontal extendido
Puntos de énfasis: <i>levantamiento simultáneo de ambas piernas extendidas y terminar con brazos extendidos.</i>			

1B. ENTRADA: ENTRADA DE KIP CARPADO O CON PIERNAS SEPARADAS



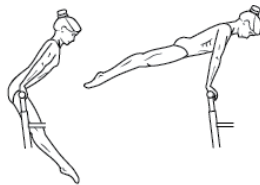
Brincar con ambos pies y levantar la cadera hacia atrás y hacia arriba para sujetar la barra inferior con una toma dorsal, con las manos separadas a la altura de los hombros.

Mantener una posición del cuerpo ahuecada con las piernas extendidas y la cabeza neutra. Balancear el cuerpo hacia adelante con las piernas juntas (carpada) o separadas. Al finalizar el balanceo de kip hacia adelante, las piernas están juntas y la cadera completamente extendida. Levantar rápidamente los pies a la barra y jalar la barra hacia abajo, subiendo las piernas hasta la cadera para realizar un **KIP**.

Mientras jala hacia abajo, mover las manos hacia la parte superior de la barra para llegar a un soporte frontal con las piernas/pies delante de la barra (cuerpo ligeramente carpada), los hombros hacia adelante y la cabeza neutra. Mantener los brazos y las piernas extendidos en todo momento.

L	ENTRADA DE KIP CARPADO O CON PIERNAS SEPARADAS (0.60)	<u>0.50</u>	No iniciar la rutina desde parada por fuera de las barras, mirando hacia la barra inferior
		<u>0.10</u>	No despegar con los dos pies al mismo tiempo.
		<u>0.30</u>	Realizar un balanceo “corriendo”
		Hasta 0.10	No guiar el balanceo al frente con los pies (realizar un balanceo de suspensión larga)
		Hasta 0.20	Extensión insuficiente al final del balanceo de kip
		<u>0.10</u>	No cerrar las piernas al final del balanceo de kip con piernas separadas
Puntos de énfasis: <i>extensión completa del balanceo y mantener los brazos y las piernas extendidos en todo momento</i>			

2. IMPULSO (0.20)



Si se elige la **ENTRADA DE SUBIDA DE ESTÓMAGO**, con los hombros ligeramente delante de la barra, balancear las piernas hacia adelante y luego hacia atrás y hacia arriba.

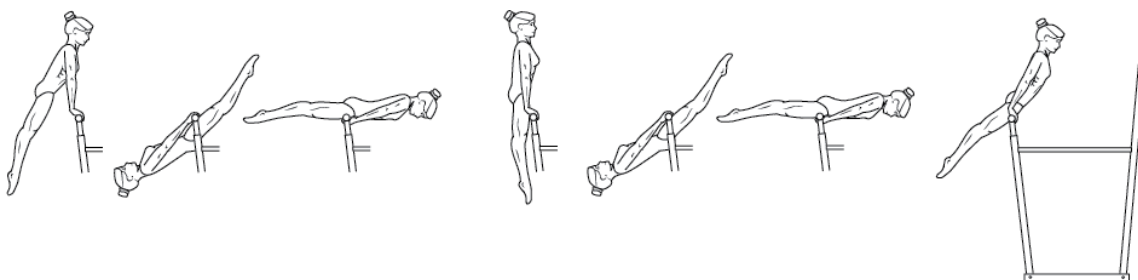
Si se elige la **ENTRADA DE KIP**, con los hombros ligeramente delante de la barra, inmediatamente balancear las piernas hacia atrás y hacia arriba.

Empujar hacia abajo la barra, extendiéndose a través de los hombros, para levantar el cuerpo de la barra y realizar un **IMPULSO** con las piernas juntas. Mantener una posición del cuerpo recta y ahuecada con los glúteos y los abdominales apretados, los brazos y las piernas extendidos y la cabeza neutra.

	IMPULSO (0.20)	Hasta 0.20	Alineación incorrecta del cuerpo (no mostrar una línea recta desde los hombros hasta los pies con el pecho ahuecado)
		Hasta 0.10	Falta de control al regresar a la barra
<i>Puntos de énfasis:</i> <i>posición del cuerpo recta y ahuecada, brazos y piernas extendidos</i>			

3. VUELTA ATRÁS (0.40)

4. VUELTA ATRÁS (0.40)



Antes de que la cadera o los muslos regresen a la barra, inclinar los hombros hacia atrás y hacer que el cuerpo haga un círculo hacia atrás alrededor de la barra con una posición del cuerpo recta y ahuecada para realizar una **VUELTA ATRÁS**.

Mientras se mantiene los brazos y piernas extendidos en todo momento, mover las manos hacia la parte superior de la barra para pasar por un apoyo frontal extendido.

Continuar inclinando los hombros hacia atrás y realizar una segunda **VUELTA ATRÁS** para terminar en un apoyo frontal con los hombros delante de la barra.

Mantener una posición neutra de la cabeza en todo momento de ambas **VUELTAS ATRÁS**.

 	VUELTA ATRÁS (0.40)	Cada vez hasta 0.10	No mantener una posición neutra de la cabeza
	VUELTA ATRÁS (0.40)	Cada vez hasta 0.20	No mantener la posición recta y ahuecada del cuerpo en todo momento
		Cada vez hasta 0.20	No mantener el contacto de la cadera o la parte superior de los muslos con la barra en todo momento.
		Cada vez hasta 0.10	Falta de continuidad del círculo
		Hasta 0.20	Falta de continuidad entre los círculos
<i>Puntos de énfasis:</i> <i>posición del cuerpo recta y ahuecada, brazos y piernas extendidos</i>			

5. VUELTA AL FRENTE, PEQUEÑO IMPULSO, REGRESO AL APOYO FRONTAL (0.40)



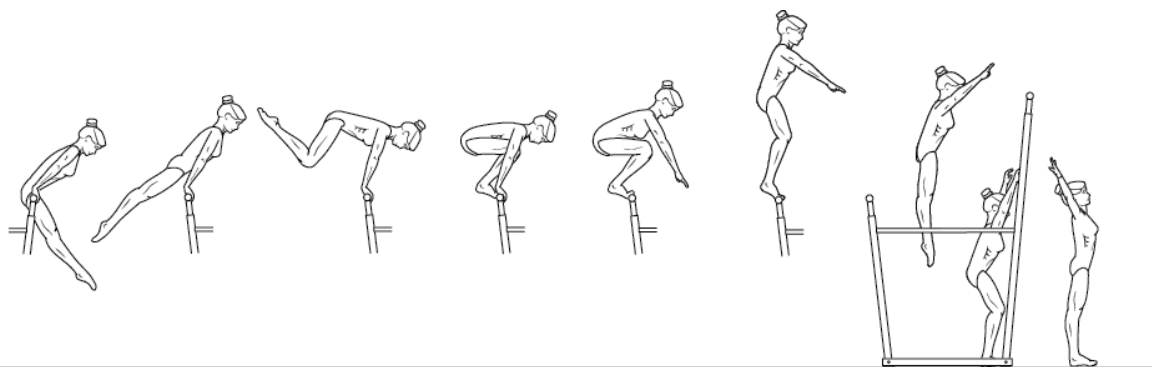
Empujar hacia abajo la barra, extendiendo el cuerpo hasta que los muslos toquen la barra. Levantar los talones para iniciar la caída hacia adelante, manteniendo una posición del cuerpo recta y ahuecada (sin arco). Continuar levantando los talones mientras el cuerpo se curva rápidamente para hacer un círculo en la barra, y así realizar una **VUELTA AL FRENTE**. Se acepta una ligera flexión de brazos durante el círculo. A medida que el círculo está a punto de completarse, mover las manos hacia la parte superior de la barra y estirar los brazos, para terminar en un soporte frontal con las piernas/pies delante de la barra (cuerpo ligeramente carpado). Mantener las piernas extendidas y una posición neutra de la cabeza en todo momento.

Con los hombros ligeramente delante de la barra, inmediatamente balancear las piernas hacia atrás y hacia arriba. Empujar hacia abajo la barra, extendiéndose a través de los hombros, para levantar el cuerpo de la barra e inmediatamente realizar un **PEQUEÑO IMPULSO** con las piernas juntas.

Mantener una posición del cuerpo recta y ahuecada con los glúteos y los abdominales apretados, los brazos y las piernas extendidos y la cabeza neutra. Una vez completado el pequeño impulso, mantener la inclinación de los hombros adelante mientras se realiza un regreso controlado de la cadera a la barra.

	VUELTA AL FRENTE PEQUEÑO IMPULSO, REGRESO AL APOYO FRONTAL (0.40)	Hasta 0.10	No mostrar una posición del cuerpo recta y ahuecada al empezar la vuelta al frente
		<u>0.20</u> (Mitad del valor)	No realizar un pequeño impulso inmediatamente después de la vuelta al frente
		Hasta 0.10	Falta de control al regresar a la barra
		<u>0.50</u>	No regresar al apoyo frontal (realizar inmediatamente la colocación de cuclillas)
Puntos de énfasis: <i>brazos y piernas extendidos con buena postura del cuerpo en el IMPULSO</i>			

6. IMPULSO A CUCLILLAS, SALIDA DE SALTO EXTENDIDO (0.60)



Realizar inmediatamente otro **IMPULSO** con los brazos extendidos y las piernas juntas. Flexionar las piernas (no se requiere algún grado de flexión específico) y colocar los metatarsos en la barra entre las manos en una posición agrupada para realizar la **COLOCACIÓN DE CUCLILLAS**.

Desde la posición agrupada en la barra inferior, extender las piernas e inmediatamente **SALTAR** hacia arriba en relación con la barra superior para realizar un **SALTO EXTENDIDO** para salir de la barra. No se permite hacer contacto con la barra superior. Mantener una posición del cuerpo apretada en el aire y aterrizar en demi-plié en una posición equilibrada y controlada ("plantada").

Brazos: Rectos al lado de las orejas durante el salto y opcionales al aterrizar.

Estirar las piernas para terminar en posición recta de pie.

Brazos: Mover hacia la posición arriba.

	IMPULSO, COLOCACIÓN DE CUCLILLAS, SALIDA DE SALTO EXTENDIDO (0.60)	<u>0.20</u>	Colocación alternada de los pies
		<u>0.05</u>	Balanceo insuficiente de piernas hacia atrás para el impulso (solo se levanta la cadera)
		Hasta 0.20	No mostrar una posición recta y ahuecada del cuerpo en el vuelo
		<u>0.50</u>	Tocar la barra superior
Puntos de énfasis: brazos extendidos con buena postura de cuerpo en todo momento			

NIVEL 3 BARRAS ~ PUNTOS PARA LA EVALUACIÓN

1. Piernas extendidas en todo momento con la cadera extendida al final del **BALANCEO DE KIP** hacia adelante. Terminar la entrada con una posición extendida del cuerpo.
2. Mostrar brazos extendidos y una postura correcta del cuerpo en las **VUELTAS ATRÁS**.
3. Terminar la **VUELTA AL FRENTE** en un apoyo frontal con las piernas/pies delante de la barra (cuerpo ligeramente carpado).
4. Mostrar una **COLOCACIÓN DE CUCLILLAS** controlada y el cuerpo extendido durante el salto, para aterrizar en un demi-plié controlado en la **SALIDA DEL SALTO EXTENDIDO**.

NIVEL 3 BARRAS ASIMÉTRICAS ~ ELEMENTOS DE DESARROLLO

1. Tiempos de kip (canasta)

Empezar en un apoyo frontal con los brazos extendidos. Con ayuda, inclinarse (mecerse) hacia atrás mientras se desliza la barra hacia abajo por las piernas para llegar a una posición suspendida carpada con los tobillos en la barra. Mantener un ligero balanceo. Patear inmediatamente hacia abajo y detener agresivamente los pies mientras se jala la barra hacia arriba por las piernas para realizar una acción de kip. Regresar a un apoyo frontal con los brazos extendidos. Los tiempos de kip deben hacerse en serie.

2. Rodadas ahuecadas

Desde una posición acostada sobre la espalda a lo ancho de un colchón plegable, adoptar una posición de mantención ahuecada con los brazos extendidos por encima de la cabeza (o abajo sobre los muslos, después levantar los brazos en la dirección del giro después de que los brazos pasen por las orejas). La espalda baja debe ser la única parte del cuerpo que esté en contacto con el colchón al inicio. Rodar hacia la *izquierda* o *derecha* a través de una posición recta extendida o arqueada apretada sobre el abdomen. Continuar rodando. Volver a la posición de mantención ahuecada original.

3. Metodología de suspensiones de arco a ahuecarse

Desde suspensión de la barra superior, adoptar una posición apretada, hiperextendida y ligeramente arqueada. Mantener esta posición por un momento. Cambiar rápidamente de la posición hiperextendida a una posición de suspensión ahuecada. Mantener esta posición por un momento. Disminuir gradualmente el tiempo que se mantienen las posiciones, progresando a una serie de pequeños balanceos rápidos de “arco a ahuecarse”. La cabeza permanece neutra en todo momento.

NIVEL 3 – VIGA DE EQUILIBRIO

Límite de tiempo: 55 segundos

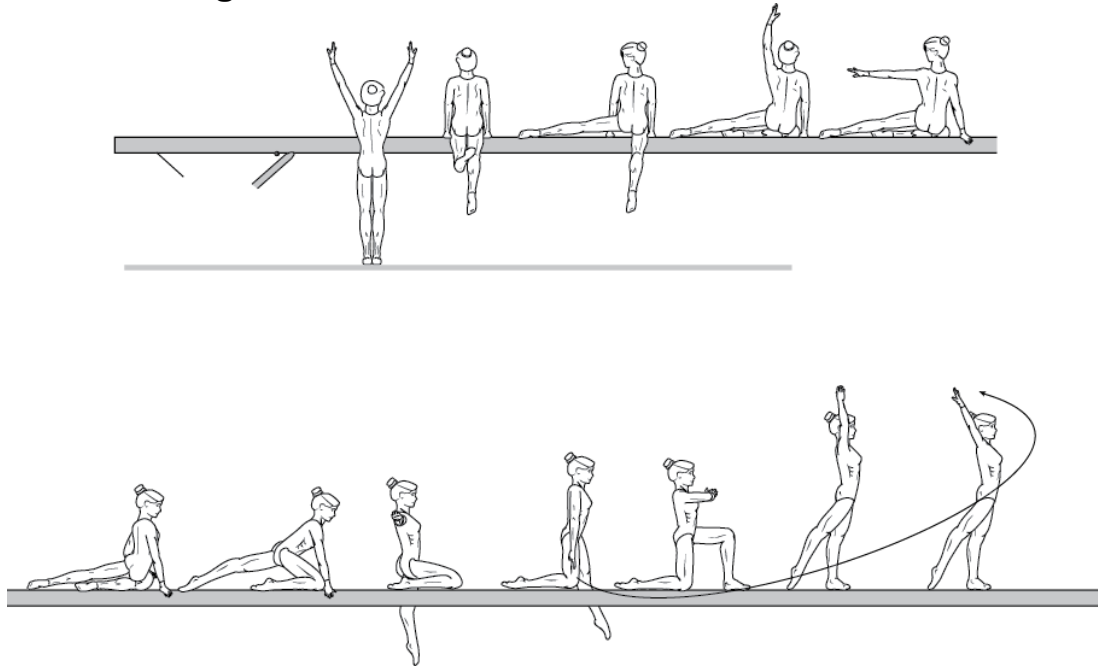
A tomar en cuenta:

- Las figuras son una guía para ayudar con el aprendizaje de las rutinas. Dentro del texto de las rutinas hay cierta flexibilidad que permite opciones. No todas las opciones se muestran en las imágenes. En caso de duda, seguir lo que se encuentra escrito en el texto.
- **SOLO LOS ELEMENTOS PRINCIPALES SE ENCUENTRAN EN MAYÚSCULAS.** Los demás títulos se tratan de conexiones.
- Siempre que se indiquen brazos en posición arriba, los brazos pueden ser curvados (corona) o extendidos.
- Siempre que se indiquen brazos al lado y en medio O al lado en diagonal hacia arriba, los brazos pueden echarse ligeramente hacia atrás.
- Siempre que el texto diga “dar un paso”, la técnica de baile adecuada es dar un paso a través del pie (dedos, metatarso, talón) con los pies ligeramente hacia afuera.
- La rutina puede invertirse en su totalidad; sin embargo, **ningún elemento individual puede invertirse a menos que se indique con un asterisco (*)**.
- Tomar en cuenta que las figuras siempre precederán a la explicación del movimiento en el texto.
- Para determinar si una gimnasta es “*diestra* o *zurda*”, primero determinar el salto *leap split* y el *split* frontal dominante de la gimnasta (*derecha* o *izquierda*). Estos deben ser iguales. El texto está escrito describiendo la coreografía de una gimnasta “de lado *derecho* dominante”. Si se está enseñando a una gimnasta “de lado *izquierdo* dominante”, reemplazar las palabras *derecha* por *izquierda* e *izquierda* por *derecha* cuando enseñe la rutina.

Posición inicial (PI): Se puede usar un botador o una superficie elevada (como un colchón plegable doblado) como superficie para entradas, pero debe retirarse lo antes posible después de que la gimnasta haya entrado.

- Empezar aproximadamente en el centro de la viga.
- El espacio para la entrada debe acomodarse a modo que la **PARADA DE MANOS TRANSVERSAL** posterior en la rutina se realice en el extremo de la viga.

1. ENTRADA DE APOYO DE POSE DE PESCADO AL FRENTE (0.20), Sentado de gacela a levantarse



Colocar ambas manos a la altura de los hombros en la viga (la mano *izquierda* puede estar recta o hacia al lado) y saltar a un **APOYO FRONTAL** con los brazos y el cuerpo extendidos.

A medida que los pies abandonen el suelo, flexionar inmediatamente la pierna *izquierda* hacia atrás y arriba a mínimo 90° para terminar con ambas rodillas juntas para completar la **ENTRADA DE POSE DE PESCADO** (figura 2). Se acepta que la parte superior del cuerpo esté ligeramente arqueada, ahuecada o recta.

Presionar hacia abajo contra la viga y estirar la pierna *izquierda*. Levantar la pierna *izquierda* extendida colocando el arco del pie *izquierdo* arriba de la viga y el talón quedará al lado de la viga. Flexionar la pierna *derecha* hacia arriba y colocar el lado del pie *derecho* arriba de la viga para llegar a una posición de **sentado de gacela** con la cadera paralela a la viga y el torso recto.

Brazos: La mano *derecha* permanece en la viga. A medida que la pierna *derecha* se flexiona para el **sentado de gacela**, levantar el brazo *izquierdo* hacia adelante y arriba a la corona.

Enfoque: A la *izquierda* cuando el pie *izquierdo* se coloca en la viga. Al frente cuando el brazo *izquierdo* se mueve a la corona.

Ajustar o girar la mano *izquierda* para tomar el lado de la viga.

Brazos: Bajar el brazo *izquierdo* fluidamente hacia al lado abajo o hacia al lado en medio. (El brazo *izquierdo* se encuentra en línea con la pierna *izquierda*).

Enfoque: A la *izquierda*.

Presionar hacia abajo con el brazo *derecho* para levantar la cadera de la viga y girar el torso 90° hacia la *derecha* mientras se coloca la mano *izquierda* en la viga al lado de la mano *derecha*. El pie *izquierdo* permanece en contacto con la viga. Colocar la rodilla *derecha* sobre la viga, con la cadera extendida. Inmediatamente y de manera precisa, bajar la pierna *izquierda* extendida hacia abajo al lado de la viga mientras simultáneamente se baja la cadera para sentarse sobre el talón *derecho*. El torso debe estar erguido.

Brazos: Levantar ambos brazos hacia arriba o hacia los lados en medio.

Enfoque: Al frente.

Levantar los glúteos del talón y extender la cadera. Levantar la pierna *izquierda* hacia adelante y flexionar la rodilla para colocar el pie *izquierdo* en la viga frente a la rodilla *derecha*. El momento en que se flexiona la pierna *izquierda* es opcional. La pierna no debe patear por encima de la viga antes de colocar el pie.

Extender ambas piernas para **levantarse** sobre la pierna *izquierda* (pie girado ligeramente hacia afuera), con la pierna *derecha* extendida hacia atrás, el pie *derecho* apuntando hacia atrás sobre la viga.

Brazos: Bajar ambos brazos hacia los lados-abajo hasta abajo por completo y continuar levantándolos hacia adelante y arriba a través de la corona, luego presionar para terminar en diagonal arriba a los lados. Palmas hacia afuera.

Enfoque: Al frente.

	ENTRADA DE APOYO DE POSE DE PESCADO AL FRENTE (0.20)	Hasta 0.10	No extender el cuerpo en el apoyo frontal
		Hasta 0.10	Falta de continuidad desde la entrada hasta parada
		<u>0.30</u>	Hacer una palanca sobre la rodilla
Puntos de énfasis: <i>postura y brazos extendidos en el apoyo frontal y ritmo rápido para levantarse</i>			

Si se invierte la **PARADA DE MANOS TRANSVERSAL**, después de la pose de passé, dar el paso adelante con la *derecha* y apuntar el pie *izquierdo* al frente.

2. Pose de passé al frente, (*) PARADA DE MANOS TRANSVERSAL (0.60)



Hacer demi-plié con la pierna *izquierda* y balancear simultáneamente la pierna *derecha* extendida adelante a la horizontal.

Brazos: Flexionándolos y extendiéndolos, bajar ambos brazos hacia adelante-en medio. Las palmas hacia abajo.

Flexionar la pierna *derecha* para tocar el pie *derecho* con la rodilla *izquierda* en **passé al frente** (juntar de golpe).

Inmediatamente, sin mover la rodilla *derecha*, mover el pie *derecho* ligeramente hacia adelante fuera de la rodilla y rápidamente regresarlo a **passé al frente** (de golpe).

Se permite (no es obligatorio) una ligera contracción durante el passé.

Brazos: Permanecen al frente-en medio.

Extender ambas piernas y apuntar el pie *derecho* sobre la viga.

Brazos: Abrir ambos brazos hacia los lados cuando se apunta el pie, luego levantarlos hacia los lados y arriba hasta arriba por completo para la preparación de la **PARADA DE MANOS TRANSVERSAL**.

Enfoque: Al frente.

El ritmo es patada rápida, golpe, golpe, punta.

PARADA DE MANOS TRANSVERSAL (0.60)



Transferir el peso al pie *derecho* para realizar un desplante *derecho* (figura 2) O “entrada de tipo escalador” (figura 3) con la pierna *derecha*.

Levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba por encima de la cabeza y mantener las orejas cubiertas por los brazos mientras se llega abajo a la viga Continuar para levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba a medida que el torso desciende.

Estirarse hacia adelante para tomar la viga, colocando las manos una al lado de la otra con los pulgares en la parte superior de la viga. Empujar la viga con la pierna *derecha* para llegar a una **PARADA DE MANOS TRANSVERSAL** con las piernas juntas, los brazos extendidos, los hombros abiertos y extendidos, el ángulo de la cadera abierto y plano, y el enfoque en las manos mostrando una línea recta desde las muñecas hasta los tobillos.

Marcar esta posición (no se requiere mantención).

Bajar la pierna *derecha* mientras mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *derecha* extendida (o ligeramente doblada), cerrar inmediatamente la *izquierda* detrás del pie *derecho* para terminar con ambas piernas extendidas y los pies en planta apoyados en la viga (figura 8) O para terminar en un desplante *derecho*, presionando la rodilla *derecha* y toda la cadera hacia adelante (figura 9).

Brazos: Permanecen arriba en todo momento y cuando se hace el descenso. Abrir en diagonal arriba a los lados al final.

Nota: Al momento de considerar si se completa la **PARADA DE MANOS TRANSVERSAL**, el elemento está “completo” cuando la gimnasta ya ha bajado a una posición cerrada o de desplante.

!	(*) PARADA DE MANOS TRANSVERSAL (0.60)	0.10	No juntar (unir) las piernas (una al lado de la otra)
		0.10	Colocación incorrecta de las manos (separadas)
		Hasta 0.30	No lograr la vertical

Puntos de énfasis:

alineación recta del cuerpo a través de la vertical, cabeza alineada con enfoque en las manos

Si se invirtió la **PARADA DE MANOS TRANSVERSAL**, simplemente regresar al texto.

3. Desplante atrás, Pose de passé al frente, Desplante atrás, “Bloqueo” de equilibrio en relevé



Hacer demi-plié con la pierna *derecha* (si se elige salir de desplante, simplemente comience en el texto con “apuntar con el pie *izquierdo*”). Simultáneamente, apuntar con el pie *izquierdo* hacia adelante hasta tocar la viga con la pierna *izquierda* extendida y ligeramente girada hacia afuera para terminar en un **desplante atrás**.

Brazos: Bajar ambos brazos fluidamente hacia al frente-abajo o al frente-en medio.

Mientras se mantiene la pierna *derecha* en demi-plié, flexionar la pierna *izquierda* y apuntar el pie *izquierdo* hacia adelante para tocar la rodilla *derecha* (**pose de passé al frente**). La parte superior del cuerpo permanece recta.

Brazos: Mover ambos brazos hacia adelante para terminar con ambos brazos al frente-en medio, flexionados de manera precisa a 90°, con un brazo encima del otro (manos en línea directa con el codo opuesto, cualquier brazo puede estar arriba) ligeramente separados. Las palmas hacia afuera.

Enfoque: Al frente.

Mientras se mantiene la pierna *derecha* en demi-plié, extender la pierna *izquierda* para regresar al **desplante atrás**.

Brazos: Abrir ambos brazos de manera precisa hacia los lados-en medio.

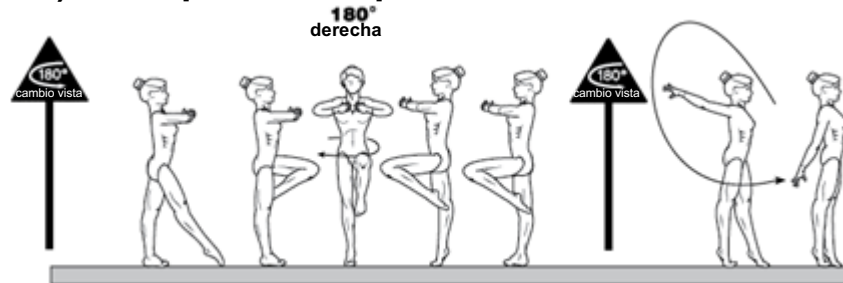
Jalar la pierna *izquierda* extendida hacia atrás para terminar con el pie *izquierdo* delante del pie *derecho* en un **“bloqueo” de equilibrio en relevé**.

Brazos: Bajar el brazo *izquierdo* hacia al lado y hacia abajo para colocar la mano izquierda sobre la cadera *izquierda*. Hacer una ola fluidamente con el brazo *derecho* para terminar al frente-en medio con la palma hacia abajo.

Enfoque: Al frente.

Si invierte el $\frac{1}{2}$ (**180°**) **GIRO EN PASSÉ AL FRENTE**, bajar el talón *derecho* a la viga, luego apuntar el pie *izquierdo* hacia adelante en la viga ligeramente girado hacia afuera. Además, invertir el recorrido de los brazos en preparación para el giro.

4. (*) $\frac{1}{2}$ (180°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (GIRO DE PRESIÓN DE TALÓN) (0.40), “Bloqueo” de equilibrio en relevé



Bajar el talón *izquierdo* a la viga; luego apuntar el pie *derecho* hacia adelante en la viga ligeramente girado hacia afuera y dar un paso adelante con la *derecha* (no en relevé).

Flexionar la rodilla *izquierda* hacia adelante junto con el pie *izquierdo* en punta hacia adelante para tocar la rodilla *derecha* (passé al frente).

Brazos: Mover el brazo *izquierdo* hacia el lado abajo o hacia el lado en medio. Simultáneamente, curvar el brazo *derecho* para terminar en curvado adelante en medio.

Empujar la viga hacia abajo (comenzar a hacer un relevé en el metatarso del pie *derecho*) y comenzar a “presionar” el talón alrededor para realizar un $\frac{1}{2}$ (180°) **GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (GIRO DE PRESIÓN DE TALÓN)** hacia la *derecha*. Incrementar el relevé a lo largo de la vuelta para terminar el giro en relevé completo.

Al terminar el giro, inmediatamente bajar el talón *derecho* de regreso a la viga. **Marcar esta posición.**

Brazos: Inician el giro al cerrar el brazo *izquierdo* hacia adelante-en medio pero curvado. Mantener el curvado adelante-en medio en todo el giro.

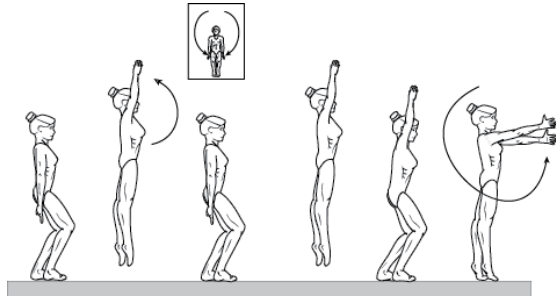
Dar un paso hacia adelante con la *izquierda*, luego cerrar el pie *derecho* detrás del pie *izquierdo* en un “**bloqueo**” de equilibrio en relevé.

Brazos: En una acción circular, levantarlos hacia adelante a través de la corona y continuar girando hacia atrás-abajo o hacia los lados-abajo hasta completamente abajo en diagonal-abajo hasta completamente abajo.

	$\frac{1}{2}$ (180°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (GIRO DE PRESIÓN DE TALÓN) (0.40)	<u>0.10</u>	Piernas en la posición incorrecta (<u>no</u> en passé al frente)
		<u>0.05</u>	No bajar el talón al terminar el giro
		<u>0.30</u>	No usar la técnica de giro de presión de talón
<i>Puntos de énfasis:</i> <i>postura, pierna de apoyo extendida, relevé alto y posición correcta de piernas</i>			

Si se invirtió el $\frac{1}{2}$ (180°) **GIRO EN PASSÉ AL FRENTE**, simplemente regresar al texto.

5. SALTO EXTENDIDO (0.40), SALTO EXTENDIDO (0.40) “Bloqueo” de equilibrio en relevé



Dar inmediatamente un paso al frente con la *derecha*. Cerrar el pie *izquierdo* detrás del pie *derecho* con ambos talones abajo y los pies ligeramente girados hacia afuera. Hacer demi-plié con ambas piernas.

Brazos: Permanecen abajo o atrás en diagonal hacia abajo.

Empujar la viga, extender ambas piernas a través de la cadera, rodillas, tobillos y dedos, con las piernas juntas, para realizar un **SALTO EXTENDIDO**. Durante el salto, se debe presionar la parte interna de los muslos para juntarlos y resultar en que el talón del pie *derecho* presione contra la parte delantera del pie *izquierdo*.

Aterrizar con ambos pies al mismo tiempo en demi-plié, y presionar a través de los metatarsos para bajar los talones hacia la viga, el pie *derecho* delante del pie *izquierdo* con ambos pies ligeramente hacia afuera.

Brazos: Levantar ambos brazos hacia adelante-arriba a la corona durante el **SALTO EXTENDIDO**. Bajar ambos brazos a los lados-abajo o hacia atrás-abajo o atrás en diagonal hacia abajo durante el aterrizaje del salto. (Los brazos pueden bajar a cualquier parte entre los lados-en medio hasta abajo).

Saltar o empujar la viga inmediatamente, extender ambas piernas a través de la cadera, rodillas, tobillos y dedos, con las piernas juntas, para realizar un segundo **SALTO EXTENDIDO**.

Aterrizar con ambos pies al mismo tiempo en demi-plié, y presionar a través de los metatarsos para bajar los talones hacia la viga, el pie *derecho* delante del pie *izquierdo* con ambos pies ligeramente hacia afuera. El enfoque está en una buena altura y postura en ambos saltos.

Brazos: Levantar hacia adelante y hacia arriba a la corona y permanecer en corona para el **SALTO EXTENDIDO** y el aterrizaje.

Estirar ambas piernas para terminar en un “bloqueo” de equilibrio en relevé.

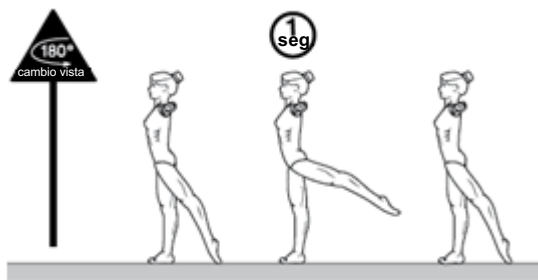
Brazos: Hacer un círculo con ambos brazos hacia atrás, abajo, adelante y arriba para terminar con el brazo *izquierdo* hacia adelante-en medio, el brazo *derecho* ligeramente más alto que el *izquierdo*. Ambas manos tienen las palmas hacia adentro con los dedos abiertos y separados (esto debe ser un movimiento de manos dinámico y preciso/directo).

Enfoque: Al frente.

	SALTO EXTENDIDO	Cada vez 0.10	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo.
	SALTO EXTENDIDO (0.40 CADA UNO)	Cada vez hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados.
Puntos de énfasis: <i>postura, pies en punta y altura, buena continuidad entre los saltos</i>			

Continuidad insuficiente entre los SALTOS EXTENDIDOS	Sin deducción	
Romper el enlace entre los SALTOS EXTENDIDOS	<u>0.05</u>	<i><u>Nota:</u> Consultar las Faltas y Penalizaciones generales para una explicación más detallada de esta deducción</i>

6. ARABESCA (45°) (0.40)



Bajar el talón *derecho* y simultáneamente mover la pierna *izquierda* extendida hacia atrás y apuntar el pie *izquierdo* sobre la viga.

Brazos: Bajar ambos brazos hacia los lados-abajo o hacia los lados-en medio.

Mantener el torso erguido, levantar la pierna *izquierda* girada hacia afuera y extendida hacia atrás y hacia arriba a **un mínimo de 45°** de la viga. Se permite que la cadera *izquierda* se descuadre o rote ligeramente para mostrar la pierna girada en la **ARABESCA**. **Mantener un (1) segundo.**

Bajar la pierna *izquierda* para apuntar el pie *izquierdo* hacia atrás en la viga.

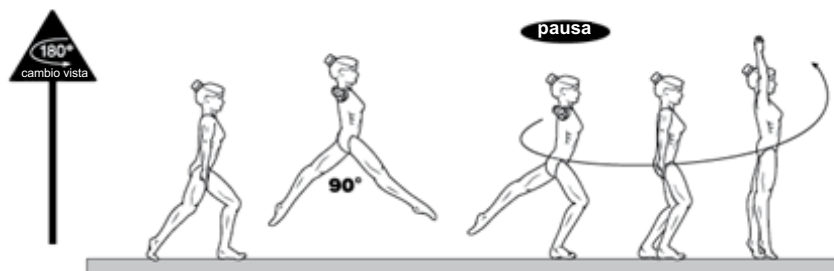
Brazos: Permanecen a los lados-en medio.

	ARABESCA (45°) (0.40)	Hasta 0.20	No levantar la pierna libre a mínimo 45° por arriba de la viga
		Hasta 0.10	No mantener un (1) segundo

Puntos de énfasis:

postura y piernas extendidas

7. SALTO *LEAP SPLIT* CON PIERNAS EXTENDIDAS (90°) (0.60), “Bloqueo” de equilibrio en relevé



Dar un paso largo y dinámico (o carrera con la pierna baja y extendida) hacia adelante con la *izquierda* y balancear la pierna *derecha* extendida hacia adelante y hacia arriba, empujando la viga con la pierna *izquierda*.

Balancear la pierna *izquierda* hacia atrás-arriba para realizar un **SALTO *LEAP SPLIT* CON PIERNAS EXTENDIDAS** con un **mínimo 90°** de separación uniforme de piernas en el vuelo.

Aterrizar sobre la pierna *derecha* en demi-plié con la pierna *izquierda* extendida hacia atrás y girada hacia afuera en una posición de arabesca baja. **Pausa**. El enfoque está en la alineación del cuerpo y la altura del salto *leap split*.

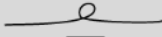
Brazos: Durante el paso, bajar ambos brazos hacia los lados y abajo para terminar abajo a los lados del cuerpo. Durante y en el aterrizaje del salto *leap split*, usar una de las tres posiciones de brazos aceptables para los saltos *leap split* mostradas en el Glosario.

Cerrar inmediatamente el pie *izquierdo* detrás del pie *derecho* y hacer demi-plié con ambas piernas.

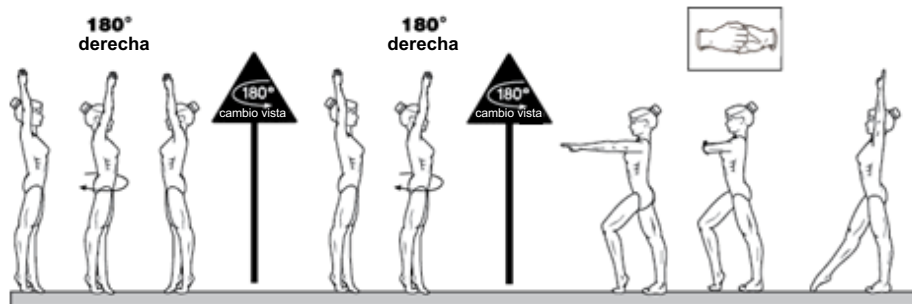
Brazos: Mover hacia abajo.

Estirar ambas piernas, tobillos y dedos de los pies hasta un “**bloqueo**” de equilibrio en relevé.

Brazos: Levantar ambos brazos hacia adelante-arriba a la corona.

	SALTO <i>LEAP SPLIT</i> CON PIERNAS EXTENDIDAS (90°) (0.60)	Hasta 0.10	Flexionar la pierna guía (frontal) en el despegue
		Hasta 0.20	Separación desigual de las piernas
		<u>0.05</u>	No pausar en la posición de arabesca baja en el aterrizaje
<i>Puntos de énfasis:</i> <i>postura y amplitud, alineación correcta de piernas con separación uniforme</i>			

8. “Bloqueo” de equilibrio en relevé, DOS (2) ½ (180°) GIROS PIVOTE (cada uno 0.20), Pose en desplante, Pose en desplante



Dar un paso hacia adelante con la *izquierda* y cerrar el pie *derecho* detrás del pie *izquierdo* en un “**bloqueo**” de equilibrio en relevé.

Brazos: Permanecen en corona.

Realizar un ½ (180°) **GIRO PIVOTE** rápido a la *derecha*.

Brazos: Permanecen en corona.

Dar un paso adelante con la pierna *izquierda* para cerrarla en frente del pie *derecho* en un “**bloqueo**” de equilibrio en relevé y repetir el ½ (180°) **GIRO PIVOTE** hacia la *derecha*. Mantener una alineación recta del cuerpo y relevé alto en los giros.

Brazos: Permanecen en corona durante los dos giros.

Dar un paso hacia atrás con la pierna *derecha* para terminar en una **pose en desplante izquierdo** con el pie *izquierdo* en arco forzado, empujando la rodilla *izquierda* y toda la cadera hacia adelante. El torso permanece cuadrado al frente en relación con la viga.

Brazos: Flexionándolos y extendiéndolos, bajar fluidamente ambos brazos a adelante-abajo o adelante-en medio, palmas hacia abajo

Dar un paso hacia atrás con la pierna *izquierda* para terminar en una **pose en desplante derecho** con el pie *derecho* en arco forzado, empujando la rodilla *derecha* y toda la cadera hacia adelante. El torso permanece cuadrado al frente en relación con la viga.

Brazos: Mientras se flexionan los brazos hacia el pecho con los codos hacia afuera y los antebrazos paralelos al suelo, acercar las palmas de las manos con la mano *derecha* más cercana al pecho. El dorso de la mano *derecha* se encuentra hacia el pecho y la palma de la mano *izquierda* hacia el pecho. Enganchar los dedos (ver la figura 7) con las palmas de las manos una hacia a otra.

Enfoque: Al frente.

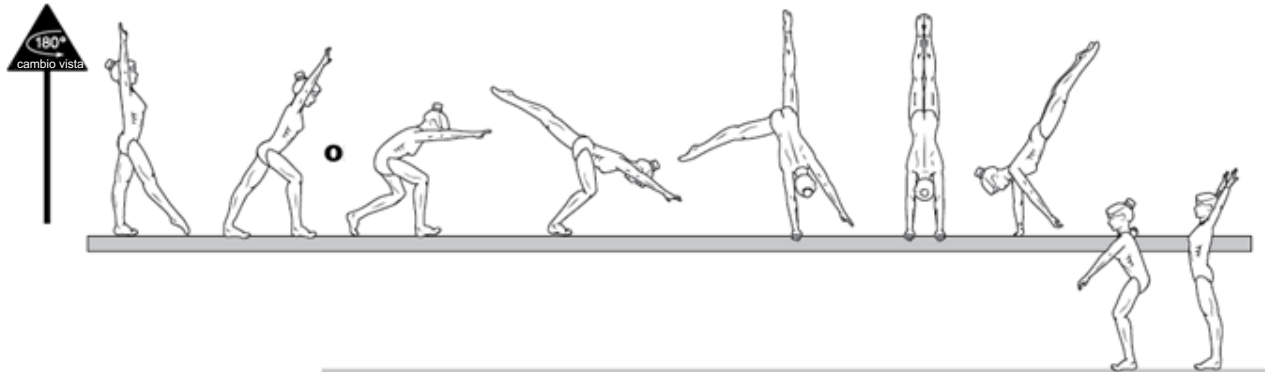
Extender la pierna *derecha* hacia adelante y apuntar el pie *derecho* sobre la viga.

Brazos: Levantar ambos brazos hacia adelante-arriba.

	DOS (2) ½ (180°) GIROS PIVOTE (0.20 CADA UNO)	Cada vez hasta 0.10	Falta de precisión
Puntos de énfasis: cadera cuadrada, completar los ½ (180°) giros PIVOTE, mantener el relevé completo			

Si se invierte la **SALIDA**, dar un paso con *derecha* y apuntar la *izquierda*.

9. (*) SALIDA DE INVERSIÓN LATERAL A PARADA DE MANOS LATERAL, (*) 1/4 (90°) DE GIRO (0.60)



Transferir el peso al pie *derecho* para realizar un desplante *derecho* (figura 2) O “entrada de tipo escalador” (figura 3) con la pierna *derecha*.

Levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba por encima de la cabeza y mantener las orejas cubiertas por los brazos mientras se llega abajo para colocar la mano *derecha* de lado sobre la viga mientras el cuerpo gira 90° a la *izquierda*. Continuar para levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba a medida que el torso desciende.

Colocar la mano *izquierda* de lado en la viga (con las manos separadas al ancho de los hombros) mientras la pierna *derecha* empuja la viga para realizar una **PARADA DE MANOS LATERAL** con las piernas juntas, los hombros extendidos, el ángulo de la cadera abierto y el enfoque en las manos. **Marcar esta posición.** No se requiere mantención.

Equilibrar ligeramente la parada de manos mientras se cambia el peso al brazo *derecho*.

Levantar la mano *izquierda* de la viga y realizar 1/4 (90°) **DE GIRO** a la *derecha* con el brazo *derecho*. Levantar la parte superior del cuerpo, manteniendo una posición recta mientras las piernas bajan en preparación para el aterrizaje.

Hacer demi-plié cuando los pies contactan el colchón en una posición equilibrada y controlada (“plantada”) y presionar a través de los metatarsos para bajar los talones al colchón.

Brazos: La mano *derecha* debe permanecer en la viga al menos hasta que el cuerpo pase por el plano horizontal de la viga.

Estirar las piernas para terminar en posición recta de pie, con el lado *derecho* del cuerpo al lado de la viga.

Brazos: Levantar entre adelante-arriba o en diagonal arriba a los lados.

	(*) SALIDA DE INVERSIÓN LATERAL A PARADA DE MANOS LATERAL, (*) 1/4 (90°) DE GIRO (0.60)	<u>0.10</u>	Colocación incorrecta de las manos (simultánea)
		Hasta 0.30	No lograr la vertical
		<u>0.20</u>	No realizar el ¼ (90°) de giro
		Hasta 0.10	¼ (90°) de giro incompleto o pasado (sobregirado)
		Hasta 0.10	No mantener la mano en contacto con la viga hasta que el cuerpo pase por el plano horizontal de la viga
		Hasta 0.60	<u>No completar la salida:</u> ● Estas deducciones <u>no</u> incluyen posibles faltas en la posición del cuerpo. ● Cuando la gimnasta intenta pero no completa la salida, aplicar las deducciones específicas como se muestran para las fases que <u>no</u> se realizaron.
		<u>Ejemplo:</u> Hasta 0.30 + 0.20 = 0.50 + 0.50 = 1.00	Intentar la salida, <u>no</u> lograr la vertical, caída y <u>no</u> repetir: No lograr la vertical No realizar el ¼ (90°) de giro Elemento incompleto Caída Deducciones totales
Puntos de énfasis: <i>posición del cuerpo y cabeza alineada</i>			

NIVEL 3 VIGA DE EQUILIBRIO ~ PUNTOS PARA LA EVALUACIÓN

1. Mostrar buena continuidad en toda la entrada hasta levantarse.
2. Mostrar la vertical, los pies juntos y buena alineación en la **PARADA DE MANOS TRANSVERSAL**.
3. Mostrar buena alineación y postura en la **ARABESCA, SALTO LEAP SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS** y los **GIROS PIVOTE**.
4. Mostrar buena alineación y postura en el $\frac{1}{2}$ (180°) **GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (GIRO DE PRESIÓN DE TALÓN)** y la **SALIDA DE INVERSIÓN LATERAL A PARADA DE MANOS LATERAL, $\frac{1}{4}$ (90°) DE GIRO**.

NIVEL 3 VIGA DE EQUILIBRIO ~ ELEMENTOS DE DESARROLLO

1. Series de saltos split en una superficie para rebotar

Hacer demi-plié con ambas piernas con los talones abajo sobre una superficie para rebotar (botador, pista de resortes, trampolín o tumble track).

Empujar la superficie para rebotar, extendiendo ambas piernas a través de la cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies para realizar un **salto split** con una separación uniforme de piernas con la pierna *derecha* adelante y la pierna *izquierda* atrás.

Cerrar ambas piernas, aterrizando con ambos pies en demi-plié y presionar a través de los metatarsos. Rebotar de inmediato para realizar dos **saltos** más.

2. Inversión lateral en la viga baja

Transferir el peso al pie *derecho* para realizar un desplante *derecho* O “entrada de tipo escalador” con la pierna *derecha*.

Levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba por encima de la cabeza y mantener las orejas cubiertas por los brazos mientras se llega abajo para colocar la mano *derecha* de lado sobre la viga mientras el cuerpo gira 90° a la *izquierda*. Continuar para levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba a medida que el torso desciende.

Colocar la mano *izquierda* en la viga de lado o ligeramente hacia adentro (las manos separadas al ancho de los hombros) mientras la pierna *derecha* empuja fuera de la viga para realizar una **inversión lateral** a la *derecha*.

La cabeza permanece alineada, con el ángulo de los hombros y el de la cadera abiertos, y el enfoque por debajo del brazo *izquierdo* para ver la viga en el descenso.

Girar 90° hacia adentro para bajar la pierna *izquierda* mientras mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *izquierda* extendida (o ligeramente doblada), cerrar inmediatamente la *derecha* detrás del pie *izquierdo* para terminar con ambas piernas extendidas y los pies en planta apoyados en la viga O para terminar en un desplante *izquierdo*, presionando la rodilla *izquierda* y toda la cadera hacia adelante.

Brazos: Permanecen arriba en todo momento y cuando se hace el descenso. Abrir en diagonal arriba a los lados al final.

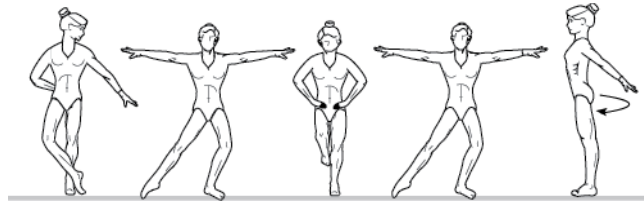
NIVEL 3 – SUELO

A tomar en cuenta:

- Las figuras son una guía para ayudar con el aprendizaje de las rutinas. Dentro del texto de las rutinas hay cierta flexibilidad que permite opciones. No todas las opciones se muestran en las imágenes. En caso de duda, seguir lo que se encuentra escrito en el texto.
- **SOLO LOS ELEMENTOS PRINCIPALES SE ENCUENTRAN EN MAYÚSCULAS.** Los demás títulos se tratan de conexiones.
- Siempre que se indiquen brazos en posición arriba, los brazos pueden ser curvados (corona) o extendidos.
- Siempre que se indiquen brazos al lado y en medio O al lado en diagonal hacia arriba, los brazos pueden echarse ligeramente hacia atrás.
- Siempre que el texto diga “dar un paso”, la técnica de baile adecuada es dar un paso a través del pie (dedos, metatarso, talón) con los pies ligeramente hacia afuera.
- La rutina puede invertirse en su totalidad; sin embargo, **ningún elemento individual puede invertirse a menos que se indique con un asterisco (*)**.
- Tomar en cuenta que las figuras siempre precederán a la explicación del movimiento en el texto.
- Para determinar si una gimnasta es “*diestra o zurda*”, primero determinar el salto *leap split* y el *split* frontal dominante de la gimnasta (*derecha o izquierda*). Estos deben ser iguales. El texto está escrito describiendo la coreografía de una gimnasta “de lado *derecho* dominante”. Si se está enseñando a una gimnasta “de lado *izquierdo* dominante”, reemplazar las palabras *derecha* por *izquierda* e *izquierda* por *derecha* cuando enseñe la rutina.

Posición inicial (PI): Pararse en la diagonal aproximadamente a $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ de la esquina 6, mirando hacia el lado 5.

1. Desplante lateral, Pose de passé al frente, Desplante lateral, ¼ (90°) de giro



Comenzar de pie sobre la pierna *izquierda* extendida (pie ligeramente girado hacia afuera) con el pie *derecho* cruzado frente al tobillo *izquierdo*. La pierna *derecha* se encuentra flexionada con la parte superior del pie *derecho* apoyado en el suelo (los dedos apuntados); la rodilla *derecha* girada hacia afuera.

Brazos: El brazo *derecho* se flexiona con el dorso de la mano y el antebrazo *derechos* colocados en la parte baja de la espalda. El brazo *izquierdo* se encuentra en diagonal abajo al lado.

Enfoque: Abajo hacia la mano *izquierda*.

Hacer demi-plié con la pierna *izquierda* y extender la pierna *derecha* a un **desplante lateral** con el pie *derecho* apuntado para tocar el suelo.

Brazos: Mover ambos brazos hacia los lados arriba o hacia los lados en medio.

Enfoque: Al frente.

Mientras se mantiene la pierna *izquierda* en demi-plié (es aceptable mover ligeramente el pie *izquierdo* a una posición paralela), flexionar la pierna *derecha* y apuntar el pie *derecho* hacia adelante para tocar la rodilla *izquierda* (**pose de passé al frente**). Durante la **pose de passé al frente**, el torso permanece recto.

Brazos: Mover ambos brazos hacia los lados-abajo y colocar las manos en la cadera.

Enfoque: Al frente.

Mientras se mantiene el demi-plié con la pierna *izquierda* (pie *izquierdo* paralelo o girado hacia afuera), extender la pierna *derecha* y apuntar el pie *derecho* hacia un lado para tocar el suelo (pie apuntado hacia la esquina 6) para realizar un **desplante lateral**.

Brazos: Abrir ambos brazos a los lados-en medio.

Enfoque: Al frente.

Empujar hacia abajo el suelo (comenzar a hacer el relevé con el metatarso del pie *izquierdo*) y levantar ligeramente el talón *izquierdo* para comenzar a “presionar” el talón para realizar un ¼ (**90°**) de **giro** (presión de talón) hacia afuera y a la *derecha* para terminar recta de pie (en planta o relevé) mirando hacia la esquina 6.

Brazos: Bajar ambos brazos a hacia abajo para terminar atrás en diagonal hacia abajo.

Enfoque: Al frente hacia la esquina 6.

Si se invierte la **PARADA DE MANOS RODADA AL FRENTE**, apuntar el pie *izquierdo* adelante.

2. (*) PARADA DE MANOS RODADA AL FRENTE (0.60)



Apuntar el pie *derecho* adelante en el suelo.

Brazos: Mover hacia la posición arriba.

Transferir el peso al pie *derecho* para realizar un desplante *derecho* (figura 2) O “entrada de tipo escalador” (figura 3) con la pierna *derecha*.

Levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba por encima de la cabeza y mantener las orejas cubiertas por los brazos mientras se llega abajo al suelo. Continuar para levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba a medida que el torso desciende.

Colocar las manos una al lado de la otra, al ancho de los hombros, en el suelo mientras se empuja la pierna *derecha* para llegar a una **PARADA DE MANOS** con las piernas juntas, los brazos extendidos, los hombros abiertos y extendidos, el ángulo de la cadera abierto y plano, y el enfoque en las manos mostrando una línea recta desde las muñecas hasta los tobillos.

Mantener por un segundo, luego inclinarse hacia adelante más allá de la vertical.

Con los brazos extendidos, bajar la parte posterior de la cabeza y los hombros hacia el suelo metiendo la barbilla hacia el pecho. Terminar la **PARADA DE MANOS RODADA AL FRENTE** agrupando las piernas y jalando las rodillas cerca del pecho, con o sin las manos en las espinillas. Las rodillas deben permanecer juntas con los talones cerca de los glúteos.

Colocar los pies en el suelo e inclinarse hacia adelante para llegar a cuclillas. Estirar inmediatamente las piernas para terminar en posición recta de pie.

Brazos: Terminar la **RODADA** con los brazos arriba, y dejarlos arriba o abrirlos en diagonal arriba a los lados.

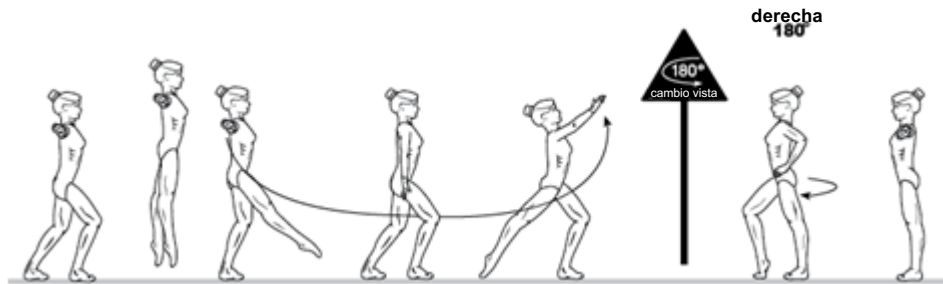
	(*) PARADA DE MANOS RODADA AL FRENTE (0.60)	Hasta 0.30	No lograr la vertical
		<u>0.10</u>	No cerrar (juntar) las piernas en la vertical
		Hasta 0.10	No mantener la parada de manos por un segundo
		<u>0.30</u>	Empujar el suelo con las manos para llegar a las cuclillas

Puntos de énfasis:

alineación del cuerpo, mantención en la parada de manos, rodada con los brazos extendidos

Si se invirtió la **PARADA DE MANOS RODADA AL FRENTE**, simplemente regresar al texto.

3. Chassé al frente, Pose en desplante, $\frac{1}{2}$ (180°) giro pivote, Pose en desplante



Dar un paso adelante con el pie *derecho* (ligeramente girado) a través de la 4^{ta} posición en demi-plié. Empujar el suelo con ambos pies para realizar un **chassé al frente**, cerrando el pie *izquierdo* detrás del pie *derecho* en el aire (5^{ta} posición apretada). Aterrizar en demi-plié en la pierna *izquierda* con el pie *izquierdo* ligeramente girado. La pierna *derecha* permanece al frente, apuntando abajo hacia el suelo.

Brazos: Bajar ambos brazos hacia los lados abajo o hacia los lados en medio.

Transferir el peso a la pierna *derecha* a través de la 4^{ta} posición en demi-plié, luego dar un paso largo adelante con la *izquierda* hacia la esquina 6 para terminar con una **pose en desplante izquierdo** con la pierna *izquierda* en demi-plié y la pierna *derecha* extendida hacia atrás, los dedos del pie *derecho* apuntados sobre el suelo, con el pie y la rodilla ligeramente girados hacia afuera.

Brazos: Hacer un círculo con ambos brazos hacia atrás-abajo o hasta completamente abajo. Continuar levantando ambos brazos, con las palmas hacia arriba, hacia adelante y arriba para terminar amplios en diagonal adelante y arriba. Los brazos deben terminar cuando se hace la **pose en desplante**.

Enfoque: En diagonal adelante y arriba.

Hacia la *derecha*, realizar $\frac{1}{2}$ (180°) **giro pivote** con los pies separados y terminar con la pierna *izquierda* extendida y el pie *izquierdo* en planta. El talón *derecho* se levanta del suelo (arco forzado), hacia afuera para terminar en una **pose en desplante derecho**, distribuyendo la mayor parte del peso sobre el pie *izquierdo*, mirando hacia la esquina 2.

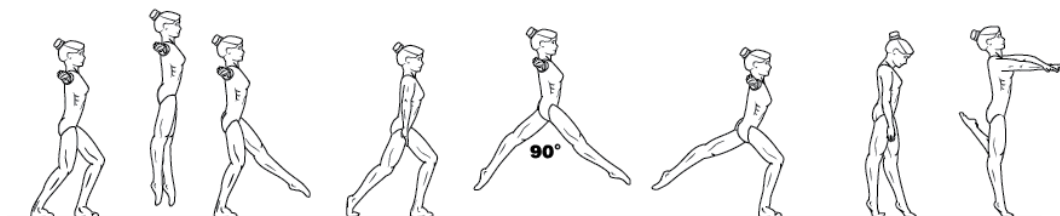
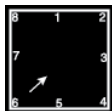
Brazos: Bajar ambos brazos hacia adelante-abajo y colocar las manos en la cadera.

Hacer relevé con el pie *izquierdo* y cerrar el pie *derecho* junto al *izquierdo* para terminar con los pies uno al lado del otro en relevé o en planta.

Brazos: Levantar ambos brazos a los lados-en medio, palmas hacia arriba.

Enfoque: Opcional.

4. Chassé al frente, **SALTO LEAP SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS (90°)** (0.60), Pose de pescado



Hacia la esquina 2, dar un paso adelante con el pie *izquierdo* (ligeramente girado) a través de la 4^{ta} posición en demi-plié. Empujar el suelo con ambos pies para realizar un **chassé al frente**, cerrando el pie *derecho* detrás del pie *izquierdo* en el aire (5^{ta} posición apretada). Aterrizar en demi-plié en la pierna *derecha* con el pie *derecho* ligeramente girado. La pierna *izquierda* permanece al frente, apuntando hacia el suelo.

Brazos: Permanecen a los lados-en medio. Girar las palmas hacia abajo.

Dar un paso largo (o carrera con la pierna extendida) con el pie *izquierdo* en demi-plié, después balancear la pierna *derecha* extendida hacia adelante y arriba hasta la horizontal y empujar el suelo con la pierna *izquierda*. Balancear la pierna *izquierda* hacia atrás-arriba para realizar un **SALTO LEAP SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS** con un **mínimo 90°** de separación uniforme de piernas en el vuelo.

Aterrizar sobre la pierna *derecha* en demi-plié con la pierna *izquierda* extendida hacia atrás y ligeramente girada hacia afuera al pasar por una posición de arabesca baja. El enfoque está en la alineación del cuerpo y la altura del salto *leap split*.

Brazos: Abajo en el paso. Durante y en el aterrizaje del **SALTO LEAP SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS**, usar una de las tres posiciones de brazos aceptables para los saltos *leap split* mostradas en el Glosario.

Continuar en dirección a la esquina 2, dar un paso adelante con la *izquierda* (en planta o relevé).

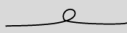
Brazos: Bajar ambos brazos hasta completamente abajo.

Enfoque: Abajo.

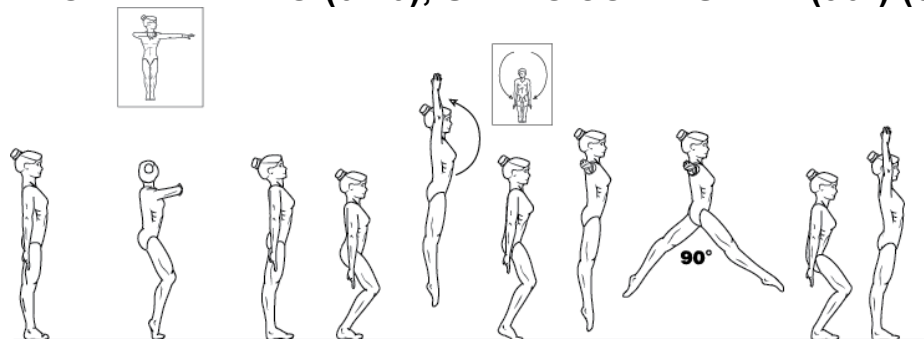
Dar un paso adelante con la *derecha* en relevé y flexionar la pierna *izquierda* hacia atrás y arriba a mínimo 90° para terminar con ambas rodillas juntas para realizar la **pose de pescado**.

Brazos: Levantar ambos brazos hacia arriba a los lados para terminar hacia adelante-en medio con los brazos cruzados a la altura de las muñecas.

Enfoque: Al frente.

	SALTO <i>LEAP SPLIT</i> CON PIERNAS EXTENDIDAS (90°) (0.60)	Hasta 0.10	Flexionar la pierna guía (frontal) en el despegue
		Hasta 0.20	Separación desigual de las piernas
<i>Puntos de énfasis:</i> <i>postura, amplitud, separación uniforme de piernas, coordinación de los brazos con el salto leap split</i>			

5. Pose, SALTO EXTENDIDO (0.20), SALTO *JUMP SPLIT* (90°) (0.40)



Dar un paso adelante con la *izquierda*, cerrar el pie *derecho* al lado del *izquierdo* para terminar con ambos pies uno al lado del otro mirando hacia la esquina 2 (pies en planta).

Brazos: Bajar ambos brazos hacia al frente-abajo o hasta completamente abajo.

Enfoque: Al frente.

Hacer demi-plié con ambas piernas y simultáneamente levantar ambos talones del suelo para terminar en una **pose** de arco forzado.

Brazos: Flexionar y levantar el brazo *derecho* hacia adelante y arriba para tocar el hombro *izquierdo* con las puntas de los dedos índice y medio, con la palma hacia afuera. Simultáneamente, levantar el brazo *izquierdo* hacia al lado-arriba o al lado-en medio, con la palma hacia abajo.

Enfoque: A la *izquierda*.

Extender ambas piernas y bajar ambos talones al suelo.

Brazos: Bajar ambos brazos a los lados-abajo para terminar completamente abajo O atrás en diagonal hacia abajo.

Enfoque: Al frente.

Hacer demi-plié con ambas piernas. Empujar el suelo, extender las piernas a través de la cadera, rodillas, tobillos y dedos, con las piernas juntas, para realizar un **SALTO**

EXTENDIDO. Durante el salto, se debe presionar la parte interna de los muslos para juntarlos.

Brazos: Levantar ambos brazos hacia adelante-arriba a la corona para el **SALTO** **EXTENDIDO.** Bajar hacia los lados y abajo hasta completamente abajo en el aterrizaje.

	SALTO EXTENDIDO (0.20)	0.10	No mantener las piernas juntas en el aire durante el salto extendido
		0.10	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo.
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados.

Puntos de énfasis:

postura, amplitud, piernas cerradas, pies en punta

Continuidad insuficiente entre el SALTO EXTENDIDO y el SALTO <i>JUMP SPLIT</i>	Sin deducción	
Romper el enlace entre el SALTO EXTENDIDO y el SALTO <i>JUMP SPLIT</i>	0.05	Nota: <i>Consultar las Faltas y Penalizaciones generales para una explicación más detallada de esta deducción.</i>

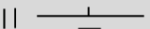
Al momento del aterrizaje del **SALTO EXTENDIDO**, saltar o empujar el suelo inmediatamente, extendiendo ambas piernas a través de la cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies para realizar un **SALTO JUMP SPLIT** con una separación uniforme de piernas **a mínimo 90°** con la pierna *derecha* adelante y la pierna *izquierda* atrás.

Aterrizar con ambos pies uno al lado del otro en demi-plié, presionando a través de los metatarsos para bajar los talones al suelo O aterrizar con los talones ligeramente separados del suelo.

Brazos: Durante el **SALTO JUMP SPLIT**, levantar ambos brazos hacia los lados-arriba o a los lados-en medio. Bajar hacia los lados y abajo hasta completamente abajo en el aterrizaje.

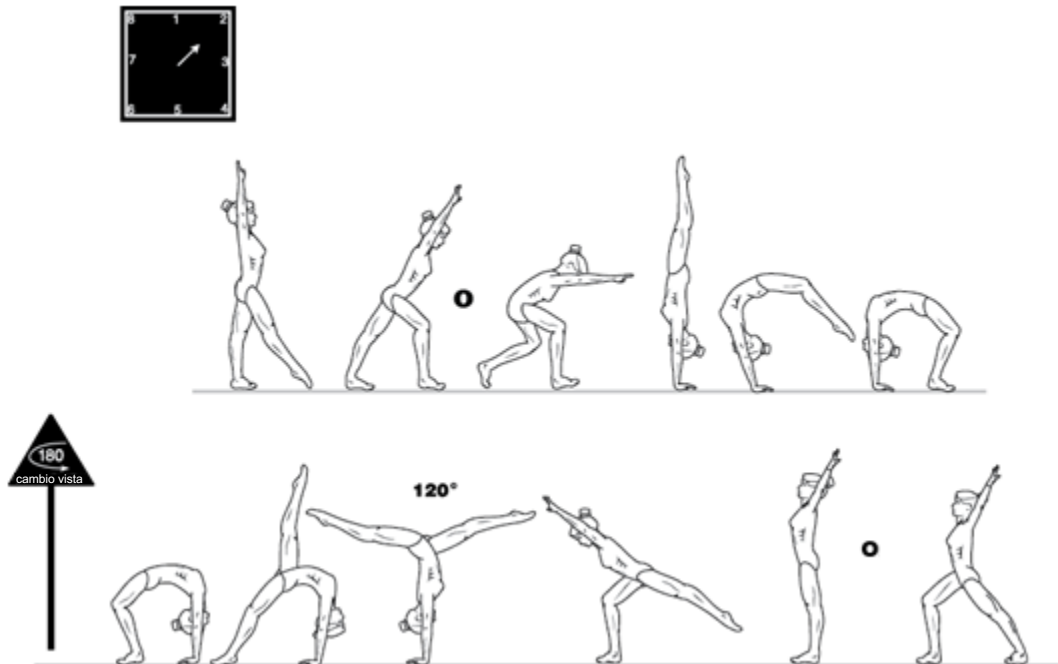
Estirar ambas piernas hasta una posición recta de pie.

Brazos: Levantar ambos brazos hacia los lados-arriba hasta completamente arriba.

	SALTO <i>JUMP</i> SPLIT (90°) (0.40)	Hasta 0.20	Separación desigual de las piernas
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo.
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados.
<i>Puntos de énfasis:</i> <i>postura, amplitud, alineación correcta de piernas con separación uniforme</i>			

Si se invierte la **PARADA DE MANOS ARCO**, apuntar el pie *izquierdo* adelante. Seguir invirtiendo el ejercicio hasta la posición de desplante/cerrada.

6. (*) PARADA DE MANOS ARCO, PATADA A PASAR (120°) (0.60)



Mirando hacia la esquina 2, apuntar el pie *derecho* adelante en el suelo.

Brazos: Permanecen arriba.

Transferir el peso al pie *derecho* para realizar un desplante *derecho* (figura 2) O “entrada de tipo escalador” (figura 3) con la pierna *derecha*.

Levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba por encima de la cabeza y mantener las orejas cubiertas por los brazos mientras se llega abajo al suelo. Continuar para levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba a medida que el torso desciende.

Colocar las manos una al lado de la otra, al ancho de los hombros, en el suelo mientras se empuja la pierna *derecha* para llegar a una **PARADA DE MANOS** con las piernas juntas, los brazos extendidos, los hombros abiertos y extendidos, el ángulo de la cadera abierto y plano, y el enfoque en las manos mostrando una línea recta desde las muñecas hasta los tobillos.

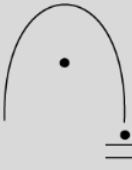
Enfoque: En las manos.

Continuar abriendo el ángulo de los hombros más allá de las manos y arquear la espalda alta, bajando las piernas extendidas hacia el suelo. Colocar los pies en planta en el suelo separados a la altura de los hombros o más cerca con las piernas extendidas o flexionadas para completar una **PARADA DE MANOS ARCO**.

Para realizar el **PATEAR A PASAR**, patear la pierna *derecha* por encima de la cabeza mientras se empuja el suelo con la pierna *izquierda* para pasar por la vertical en la posición de parada de manos con una separación de piernas de **mínimo 120°**, hombros extendidos. (Es aceptable mover/ajustar el pie *izquierdo* más cerca de las manos cuando la pierna *derecha* inicia la patada).

Bajar la pierna *derecha* mientras mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *derecha* extendida (o ligeramente doblada), cerrar inmediatamente la *izquierda* al lado del pie *derecho* para terminar con ambas piernas extendidas y los pies en planta apoyados en el suelo (figura 11) O para terminar en un desplante *derecho*, presionando la rodilla *derecha* y toda la cadera hacia adelante (figura 12).

Brazos: Permanecen arriba en todo momento y cuando se hace el descenso. Abrir en diagonal arriba a los lados al final.

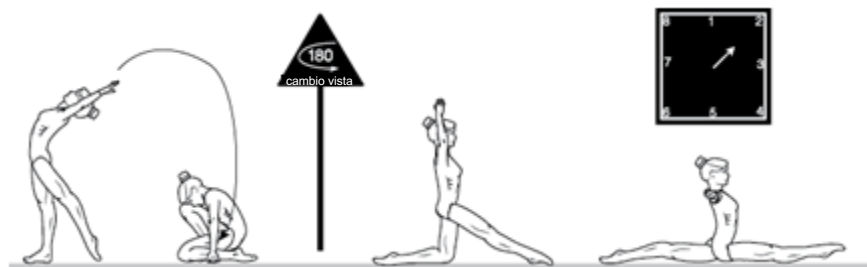
	(*) PARADA DE MANOS a ARCO, PATADA A PASAR (0.60)	<u>0.10</u>	No cerrar (juntar) las piernas en la vertical
		Hasta 0.20	No empujar los hombros más allá de las manos en la fase de arco
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los pies al mismo tiempo en el arco (no hay deducción por pies separados o piernas flexionadas al aterrizar)
		Cada vez 0.30	Patadas adicionales para lograr la posición vertical invertida en la patada atrás a pasar
		<u>0.30</u>	Hacer tic-toc (las piernas permanecen separadas en todo el elemento)

Puntos de énfasis:

brazos al lado de las orejas en todo momento, mostrar la posición de parada de manos, brazos extendidos, descenso controlado hacia el arco.

Si se invierte la **PARADA DE MANOS ARCO, PATADA A PASAR**, dar un paso adelante con la *derecha* y continuar con la pose arrodillada/sentada.

7. Pose arrodillada/sentada, SPLIT AL FRENTE (0.20)



Si la **PATADA A PASAR** terminó en un desplante, extender la pierna *derecha*.

Realizar un arco con la parte superior del cuerpo, mientras se apunta el pie *izquierdo* hacia atrás y abajo. Bajar el cuerpo y colocar la espinilla *izquierda* en el suelo para terminar en una **pose arrodillada/sentada** con el pie *derecho* en planta junto a la rodilla/espinilla *izquierda*. Los glúteos apoyados sobre el talón *izquierdo*.

Brazos: Ambos brazos permanecen en diagonal arriba a los lados mientras se apunta con el pie *izquierdo*. Continuar bajando ambos brazos hacia los lados-abajo para apoyar los dedos en el suelo.

Enfoque: Cuando el pie/los dedos apunten hacia abajo, llevar la cabeza hacia atrás y mirar hacia el techo. El enfoque está hacia abajo durante la postura arrodillada/sentada.

Brazos: Abrir ambos brazos en diagonal arriba a los lados mientras se apunta con el pie *izquierdo*. Continuar bajando ambos brazos hacia los lados-abajo para apoyar los dedos en el suelo.

Levantar los glúteos del talón *izquierdo*, extender la cadera y colocar la pierna *derecha* extendida hacia adelante para colocar el pie *derecho* en punta sobre el suelo, con toda la cadera cuadrada hacia la esquina 2.

Brazos: Levantar ambos brazos hacia adelante-arriba a la corona.

Deslizar la pierna *derecha* adelante hacia la esquina 2 y estirar la pierna *izquierda* para terminar en un **SPLIT AL FRENTE** *derecho* con el pecho hacia arriba.

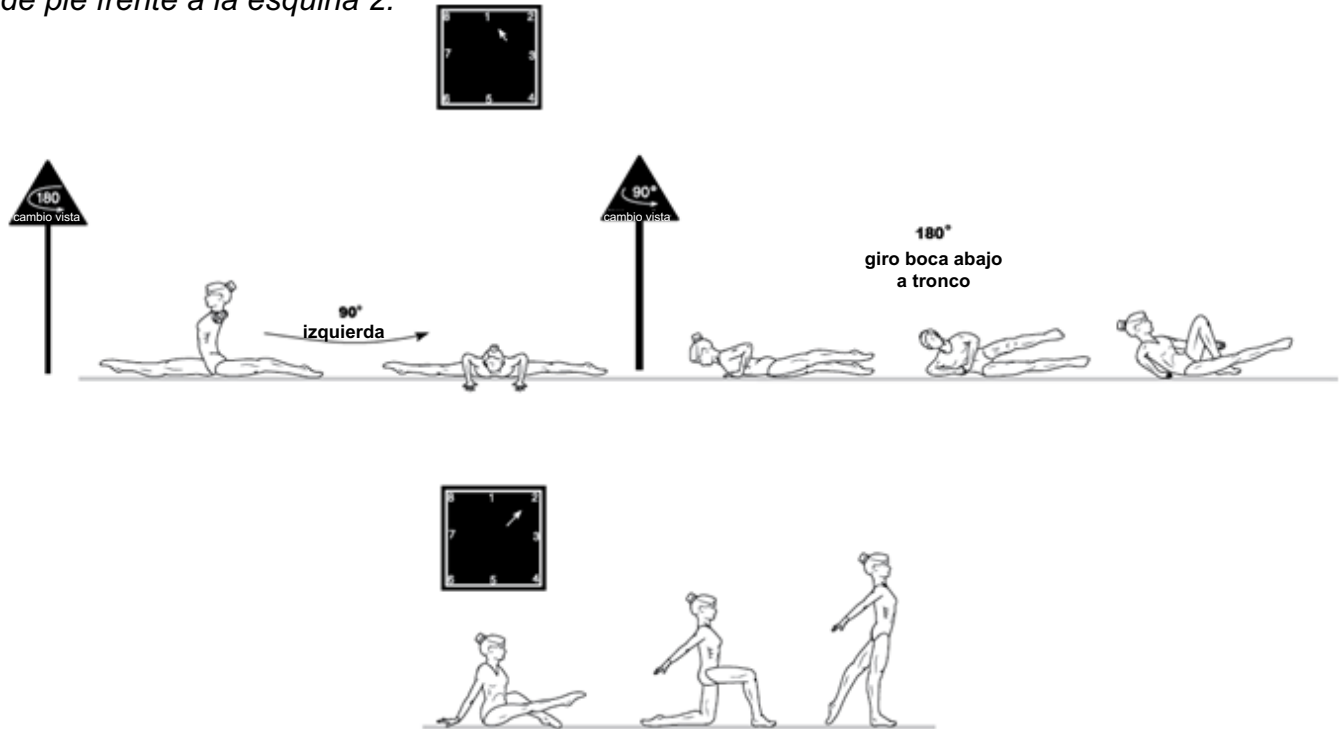
Brazos: Empuje para abrir fluidamente hacia los lados-en medio.

Enfoque: Al frente.

	SPLIT AL FRENTE (0.20)	Hasta 0.20	No lograr la posición de split de 180° (piernas extendidas y apoyadas sobre el suelo)
Puntos de énfasis: postura, piernas extendidas y apoyadas sobre el suelo			

8. $\frac{1}{2}$ (180°) giro boca abajo a Giro de tronco/Girar a levantarse

Al realizar el $\frac{1}{2}$ (180°) giro boca abajo a giro de tronco, el cuerpo hará un giro completo (360°) que comienza con el **SPLIT AL FRENTE** mirando la esquina 2 para terminar de pie frente a la esquina 2.



Para salir del **SPLIT AL FRENTE**, girar el torso $\frac{1}{4}$ (90°) hacia la *izquierda*, bajar el torso y juntar las piernas para pasar por una posición boca abajo momentánea, mirando hacia el lado 1.

Brazos: A medida que el torso gira y baja, estirar ambos brazos hacia adelante y abajo para colocar las manos en el suelo con ambos codos flexionados al lado del cuerpo.

Empujar contra el suelo para facilitar e inmediatamente realizar $\frac{1}{2}$ (180°) giro boca abajo a giro de tronco hacia la *izquierda*. Mientras se lleva el hombro *izquierdo* hacia atrás, continuar rodando en tronco, transfiriendo el peso a los glúteos para terminar con la pierna *derecha* extendida, apuntando hacia la esquina 2. A medida que el peso se lleva a los glúteos, “doblar” la pierna *izquierda* debajo de la pierna *derecha* y terminar mirando hacia la esquina 2.

Brazos: Mientras se mantiene la presión sobre la mano *derecha*, mover la mano *izquierda* a través del pecho, estirándose hacia atrás para terminar con ambas manos colocadas en el suelo detrás de la espalda.

Levantar los glúteos del suelo, extender la cadera y colocar la pierna *derecha* hacia adelante para colocar el pie *derecho* en planta en el suelo para pasar a través de la posición $\frac{1}{2}$ arrodillada con el tobillo *derecho* alineado frente a la rodilla *derecha* con toda la cadera cuadrada hacia adelante, todavía mirando hacia la esquina 2.

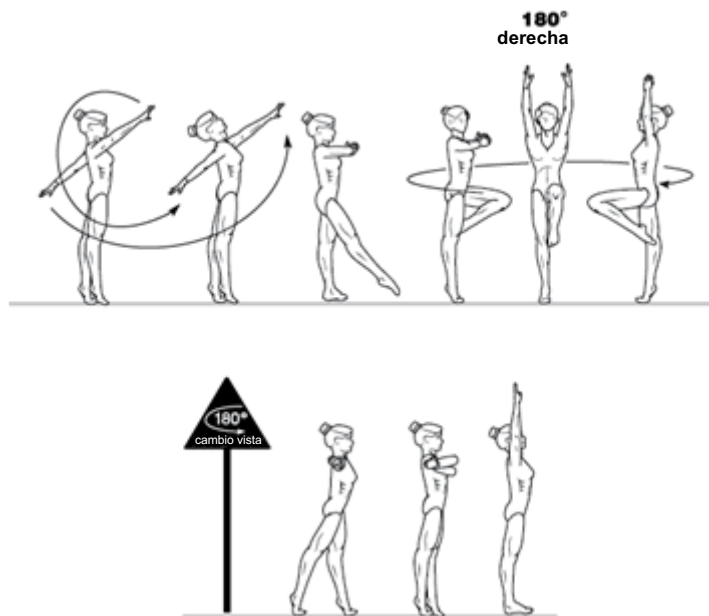
Brazos: Continuar empujando contra el suelo para facilitar completar el giro y terminar con los brazos en diagonal atrás abajo.

Extender inmediatamente ambas piernas para **levantarse** sobre la pierna *derecha* (pie girado hacia afuera), con la pierna *izquierda* extendida hacia atrás, los dedos del pie *izquierdo* apuntados sobre el suelo.

Brazos: Terminar en diagonal atrás abajo.

Enfoque: Al frente hacia la esquina 2.

9. “Bloqueo” de equilibrio en relevé, (*) $\frac{1}{2}$ (180°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (0.40), “Bloqueo” de equilibrio en relevé, Parada



Presionar hacia abajo para el relevé con el pie *derecho* y cerrar el pie *izquierdo* detrás del pie *derecho* en un “**bloqueo**” de equilibrio en relevé.

Brazos: Brazos de “molino”. Hacer un círculo con el brazo *derecho* hacia adelante y arriba hasta completamente arriba y continuar el círculo hacia atrás y hacia abajo. A medida que el brazo *derecho* comienza el círculo hacia abajo, levantar el brazo *izquierdo* hacia adelante y arriba hasta la diagonal adelante y arriba.

Enfoque: En diagonal adelante y arriba.

Si se invierte el $\frac{1}{2}$ (180°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE, bajar el talón *derecho* y transferir el peso a la pierna *izquierda*. Además, invertir el patrón de los brazos en preparación para el giro.

Bajar el talón *izquierdo*, luego transferir el peso al pie *derecho* por medio de una de las preparaciones de giros aceptables que se muestran en el Glosario.

Brazos: Hay dos opciones de preparación de brazos para empezar el giro:

1. Mover ambos brazos a los lados-en medio.
2. Bajar el brazo *izquierdo* al lado-en medio y levantar el brazo *derecho* curvado adelante en medio.

Realizar un $\frac{1}{2}$ (180°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE a la *derecha* en relevé, al flexionar la rodilla *izquierda* al frente y jalar el pie *izquierdo* en punta al frente hasta tocar la rodilla *derecha* (passé al frente). **Marcar esta posición** en relevé al completar el giro. Se permite que el talón baje al suelo después de marcar esta posición.

Brazos: Los brazos permanecen en la corona en el giro. El recorrido para mover los brazos hacia la corona es opcional.

	(*) ½ (180°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (0.40)	0.10	Piernas en la posición incorrecta (<u>no</u> en passé al frente)
		0.30	Usar la técnica de giro de presión de talón

Puntos de énfasis:

colocación inmediata del pie libre en la posición de passé al frente, giro de 180° completo en relevé, control al terminar

Si se invirtió el ½ (180°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE, simplemente continuar con el texto como está escrito.

Dar un paso adelante en relevé sobre el pie *izquierdo*. Cerrar el pie *derecho* detrás del pie *izquierdo* en un “**bloqueo**” de equilibrio en relevé, mirando hacia la esquina 6.

Brazos: En el paso con la *izquierda*, abrir ambos brazos hacia los lados-en medio. A medida que el pie *derecho* se cierra, mover los brazos hacia adelante, cruzando/envolviéndolos frente al cuerpo para tocar los hombros opuestos con las manos (abrazo).

Enfoque: Opcional.

Bajar ambos talones y cerrar los pies uno al lado del otro a **recta de pie**.

Brazos: Levantar hacia arriba.

10. RODADA ATRÁS A ABRIR A 45° POR ARRIBA DE LA HORIZONTAL, DESCENSO A POSICIÓN DE LAGARTIJA (0.40)



Doblar las rodillas para llegar a una posición en cucullas, manteniendo los pies en el suelo.

Empezar a rodar hacia atrás con la cabeza metida, la barbilla contra el pecho. Con los brazos extendidos y las manos hacia adentro, estirarse hacia atrás para colocar los lados de los dedos meñiques en el suelo detrás de la cabeza, a un ancho no mayor que el ancho de los hombros para realizar una **RODADA ATRÁS**, abriendo los hombros a **45° POR ARRIBA DE LA HORIZONTAL**.

Mantener una posición recta y ahuecada del cuerpo, bajar el cuerpo a una **POSICIÓN DE LAGARTIJA** con las piernas juntas y los metatarsos en el suelo.

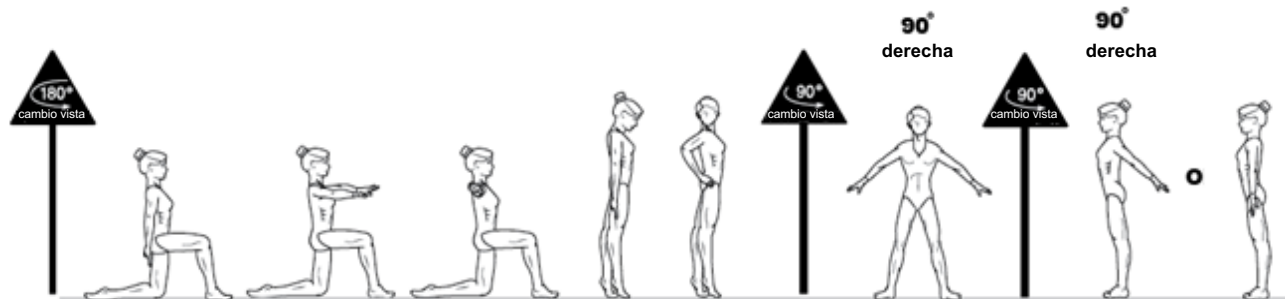
Brazos: Permanecen arriba. No se permite entrelazar los dedos.

Deslizar los pies hacia adelante mientras se flexionan simultáneamente las rodillas para llegar a una posición sentada-arrodillada con los glúteos apoyados en los talones.

Brazos: Las manos permanecen en el suelo.

	RODADA ATRÁS A ABRIR A 45° POR ARRIBA DE LA HORIZONTAL, DESCENSO A POSICIÓN DE LAGARTIJA (0.40)	<u>0.30</u>	Colocar las manos en el suelo durante la fase de cuclillas antes de rodar hacia atrás
		<u>0.10</u>	Entrelazar los dedos
		<u>0.10</u>	Manos colocadas más separadas que el ancho de los hombros
		Hasta 0.20	No lograr los 45° por arriba de la horizontal
		<u>0.20</u>	No mostrar la posición de lagartija
		<u>0.40</u> (cambio del elemento)	Realizar una rodada atrás a parada de manos
Puntos de énfasis: brazos extendidos, cuerpo recto y ahuecado en la posición de lagartija			

11. Pose ½ arrodillada, “Bloqueo” de equilibrio en relevé, Parada con piernas separadas, Parada recta



Inmediatamente levantar los glúteos de los talones, extender la cadera y levantar la pierna *derecha* hacia adelante para colocar el pie *derecho* en el suelo girado hacia afuera en una **pose ½ arrodillada** con el tobillo *derecho* alineado frente a la rodilla *derecha* con toda la cadera cuadrada hacia adelante.

Brazos: “Presentación: un movimiento continuo”, levantar ambos brazos hacia adelante y arriba o adelante y en medio, cruzando las muñecas con las palmas hacia arriba. Terminar el movimiento abriendo ambos brazos a los lados y en medio, con las palmas hacia arriba (los brazos deben estar abiertos a los lados-en medio para cuando termine la pose en las rodillas).

Enfoque: Al frente.

Extender ambas piernas y cerrar el pie *izquierdo* detrás del pie *derecho* en un **“bloqueo” de equilibrio en relevé**.

Brazos: Sin romper el movimiento continuo de los brazos, bajar ambos brazos hacia los lados-abajo o hasta completamente abajo.

Enfoque: Abajo.

Brazos: Sin dudar, continuar levantando ambos brazos y colocar las manos en la cadera.

Enfoque: Terminar el movimiento cambiando “de golpe” y con precisión el enfoque hacia la *derecha* (hacia el lado 1).

Girar ¼ (90°) a la *izquierda*, dar un paso a la *izquierda* (en planta) para terminar **parada con piernas separadas** mirando hacia el lado 3. Durante el giro, cambiar el peso al pie *derecho*,

de modo que ambos pies estén sobre la planta y girados en la **parada con piernas separadas**.

Brazos: Bajar ambos brazos hacia abajo para terminar en diagonal abajo a los lados.

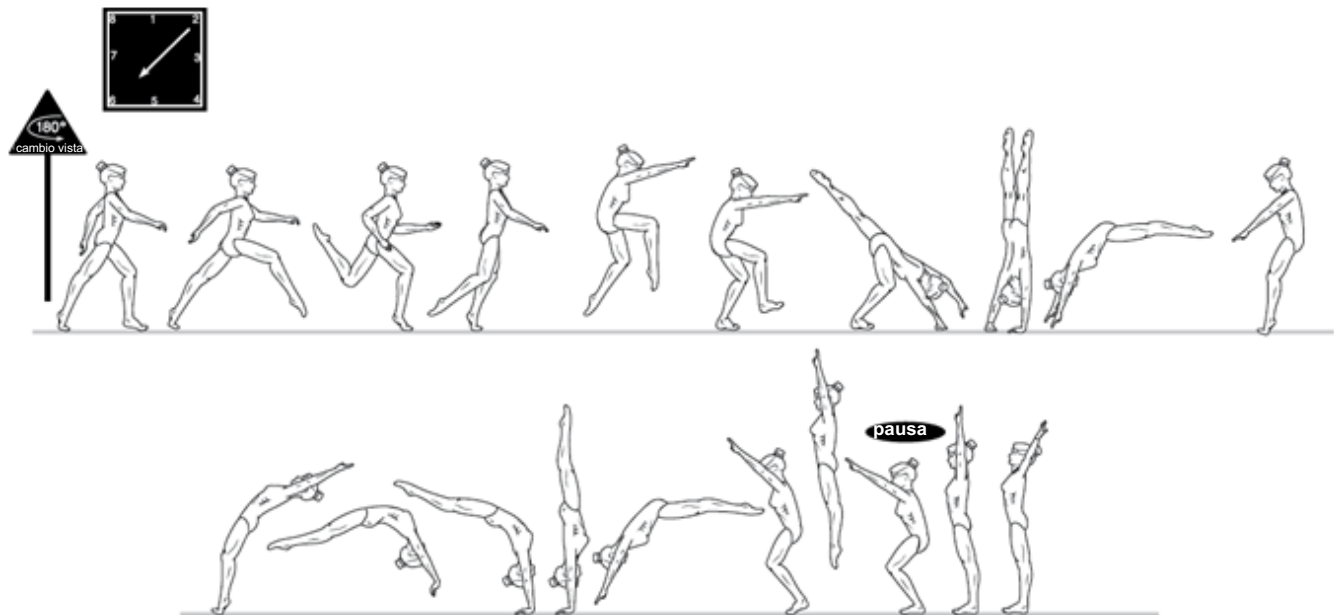
Enfoque: Al frente.

Girar 90° a la *derecha*, mover el pie *derecho* al lado del pie *izquierdo* para terminar **parada recta** (en planta o en relevé) mirando hacia la esquina 6.

Brazos: Mover hacia abajo o atrás en diagonal hacia abajo.

Enfoque: Al frente hacia la esquina 6.

12. (*) REDONDILLA (0.40), FLIC-FLAC (0.60), Rebote



Correr (sin número específico de pasos) y hacer una talacha con alguna de las tres técnicas de talacha aceptables mostradas en el Glosario y realizar una **REDONDILLA**.

	(*) REDONDILLA (0.40)	Hasta 0.30	No pasar por la vertical
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo.

Puntos de énfasis:
posiciones del cuerpo y brazos al lado de las orejas en todo momento

Brincar inmediatamente hacia atrás a las manos en una posición del cuerpo extendida invertida para realizar un **FLIC-FLAC**. Empujar explosivamente desde el suelo inclinado con los brazos y los hombros mientras simultáneamente baja de golpe para aterrizar con ambos pies en una posición de pie y ahuecada del cuerpo.

Rebotar inmediatamente con el cuerpo extendido. Aterrizar en demi-plié en posición controlada y equilibrada (“plantada”). **Pausar**.

Brazos: Arriba en todo momento. A medida que se produce el aterrizaje del **rebote**, la posición de brazos es opcional.

Estirar las piernas para terminar en posición recta de pie.

Brazos: Mover hasta arriba, después abrir en diagonal arriba a los lados.

	FLIC-FLAC A DOS PIERNAS, Rebote (0.60)	Hasta 0.30	Hacer cuclillas antes del flic-flac
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo.
		<u>0.10</u>	No rebotar inmediatamente
		<u>0.05</u>	No pausar en un “plantado” controlado
Puntos de énfasis: <i>aceleración, potencia y piernas extendidas en todo momento</i>			
Falta de aceleración en la serie	Hasta 0.20	<u>No</u> aplica si se toma una deducción de <u>0.30</u> por detenerse entre los elementos	

13. Pose arrodillada/sentada, Pose lateral ½ arrodillada, Pose final



Dar un paso adelante con el pie *derecho* en planta. Apuntar el pie *izquierdo* detrás del pie *derecho*.

Con los dedos del pie *izquierdo* apuntando hacia abajo, hacer demi-plié con la pierna *derecha* para llegar a una **pose arrodillada/sentada** con el metatarso del pie *derecho* junto a la rodilla/espinilla *izquierda*. La pierna *izquierda* se encuentra flexionada con la espinilla *izquierda* en el suelo y el pie *izquierdo* en punta. Los glúteos apoyados sobre el talón *izquierdo*.

Brazos: Bajar ambos brazos hacia los lados y abajo para apoyar las puntas de los dedos en el suelo a los lados del cuerpo.

Enfoque: Abajo.

Levantar los glúteos del talón *izquierdo* y extender la cadera y el torso. Levantar y extender la pierna *derecha* y apuntar el pie *derecho* hacia afuera hacia el lado 5. El torso se encuentra hacia la esquina 2 para completar la **pose lateral ½ arrodillada**.

Brazos: Levantar hacia los lados-arriba o hacia los lados-en medio.

Enfoque: Al frente.

Flexionar y cerrar la pierna *derecha* junto a la pierna *izquierda* para terminar en la **pose final**. En la **pose final**, la gimnasta debe tener las rodillas y los muslos juntos en una pose arrodillada/sentada con los glúteos apoyados sobre los talones con el torso recto. La rodilla *izquierda* debe permanecer en contacto con el suelo en todo momento.

Brazos: Opcional.

Enfoque: Opcional.

NIVEL 3 SUELO ~ PUNTOS PARA LA EVALUACIÓN

1. Mostrar una buena alineación del cuerpo y las piernas en el **SALTO JUMP SPLIT**.
2. Mostrar el ángulo de brazos abierto y mantener los brazos y piernas extendidos en la **PARADA DE MANOS RODADA AL FRENTE** y **PARADA DE MANOS ARCO, PATADA A PASAR**.
3. Mostrar un buen trabajo y alineación de pies en el **CHASSÉ** y el **SALTO LEAP SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS**.
4. Mostrar brazos y piernas extendidos en la **RODADA ATRÁS A ABRIR A 45° POR ARRIBA DE LA HORIZONTAL, DESCENSO A POSICIÓN DE LAGARTIJA** y la **REDONDILLA, FLIC-FLAC**.

NIVEL 3 SUELO ~ ELEMENTOS DE DESARROLLO

1. Rodada atrás con brazos extendidos a parada de manos hacia abajo por un colchón inclinado

Desde parada enfrente o en la parte superior de un colchón inclinado, flexionar las rodillas y llegar a cuclillas. Empezar a rodar hacia atrás con la cabeza metida, la barbilla contra el pecho.

Con los brazos extendidos y las manos hacia adentro, estirarse hacia atrás para colocar los lados de los dedos meñiques en el colchón detrás de la cabeza a un ancho no mayor que el ancho de los hombros para realizar una **rodada atrás a parada de manos**, con los brazos extendidos y las piernas juntas. Se permite que las manos cambien o den un salto hacia la fase de parada de manos.

Bajar la pierna *derecha* mientras mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *derecha* extendida (o ligeramente doblada), cerrar inmediatamente la *izquierda* al lado del pie *derecho* para terminar con ambas piernas extendidas O para terminar en un desplante *derecho*, presionando la rodilla *derecha* y toda la cadera hacia adelante.

Brazos: Permanecen arriba en todo momento y cuando se hace el descenso. Abrir en diagonal arriba a los lados al final.

2. Arco al frente a dos piernas

Desde parada sobre la pierna *izquierda*, apuntar el pie *derecho* adelante en el suelo. Transferir el peso al pie *derecho* para realizar un desplante *derecho* O “entrada de tipo escalador” con la pierna *derecha*.

Levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba por encima de la cabeza y mantener las orejas cubiertas por los brazos mientras se llega abajo al suelo. Continuar para levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba a medida que el torso desciende.

Colocar las manos una al lado de la otra, al ancho de los hombros, en el suelo mientras se empuja la pierna *derecha* para llegar a una parada de manos con las piernas juntas, los brazos extendidos, los hombros abiertos y extendidos, el ángulo de la cadera abierto y plano, y el enfoque en las manos mostrando una línea recta desde las muñecas hasta los tobillos.

Enfoque: En las manos.

Continuar abriendo el ángulo de los hombros más allá de las manos y arquear la espalda alta, bajando las piernas extendidas hacia el suelo. Colocar los pies en planta en el suelo separados a la altura de los hombros o más cerca con las piernas extendidas o flexionadas para completar un arco.

Para realizar el **arco al frente a dos piernas**, presionar la cadera y los muslos hacia adelante y empujar desde las manos para ponerse de pie y terminar en posición recta.

3. **Talacha con potencia, resorte a dos piernas**

Realizar una talacha con potencia, al saltar explosivamente con ambos pies, después separar los pies y dar un paso largo hacia adelante a un desplante profundo con la pierna *derecha*.

Estirar ambas manos hacia adelante y colocarlas en el suelo, una al lado de la otra, a la altura de los hombros, mientras se patear la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba por encima de la cabeza. Cuando las manos toquen el suelo, extenderse con fuerza a través de los hombros creando un movimiento fuerte hacia atrás y hacia arriba. Rotar el cuerpo en una posición apretada y extendida uniando las piernas ligeramente después de la vertical y aterrizar con las piernas juntas y la cadera extendida para realizar un **resorte a dos piernas**. El objetivo del elemento es acelerar y rotar rápidamente. Se debe evitar un bloqueo largo y alto. Una técnica aceptable es inclinar ambos hombros (plancha) sobre las muñecas mientras se activa la patada hacia atrás.

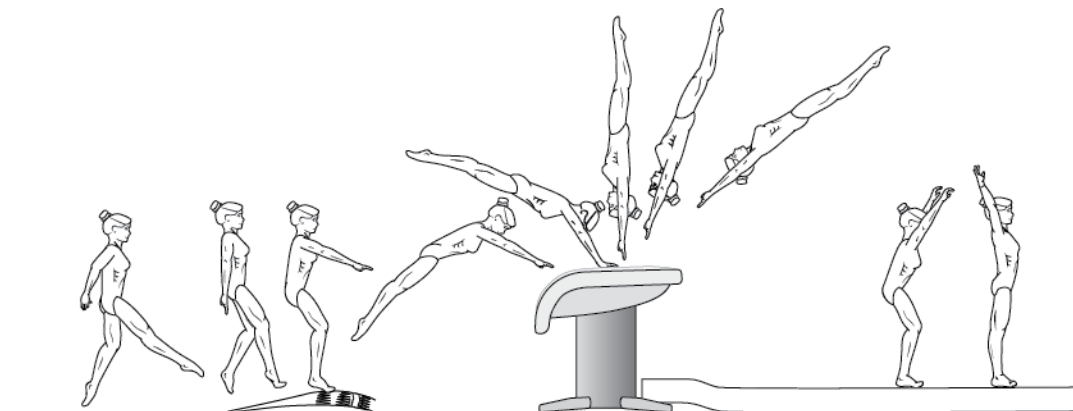
Brazos: Levantar los brazos hacia adelante y arriba, cubriendo las orejas hasta que se haga contacto con el suelo. Los brazos permanecen junto a las orejas en todo momento y el ángulo de los hombros se abre en la fase posterior al vuelo del elemento. Si se usa la técnica de “plancha”, no se requiere un ángulo de hombros abierto en todo momento, pero debe mostrarse al final del elemento.

Enfoque: Hacia las manos en todo momento, con la cabeza neutra y la barbilla hacia adelante.

Al aterrizar, se recomienda mostrar impulso hacia adelante, ya sea rebotando o corriendo hacia adelante.

NIVEL 4 – SALTO

RESORTE SOBRE LA TABLA DE SALTO



NIVEL 4 SALTO ~ REQUISITOS DEL EQUIPAMIENTO

Consultar las *Reglas y Políticas de USA Gymnastics* actuales para ver la lista completa de las especificaciones de los equipamientos.

El número de pasos de carrera es opcional.

La carrera debe ser uniforme y fuerte, acelerando hasta la talacha hacia el botador.

Durante la primera fase de vuelo, los brazos se mueven hacia adelante para completar la extensión (o $\frac{3}{4}$ de extensión) de hombros, manteniendo la cabeza neutra y la mirada enfocada hacia las manos.

Mantener una posición del cuerpo recta, con las piernas juntas y la cadera extendida.

La gimnasta rota a una posición invertida al dirigir las piernas/talones hacia atrás y hacia arriba.

Al hacer contacto con las manos, extender los hombros rápido y con fuerza para generar un bloqueo contra la tabla de salto con los brazos rectos, haciendo que el cuerpo abandone la tabla de salto cerca de la vertical.

Durante la segunda fase de vuelo, mantener una posición de cuerpo recta y apretada con la cadera extendida y la cabeza en posición neutra.

La rotación continúa hasta el aterrizaje en demi-plié.

Brazos: A la altura de los hombros al despegar del botador en la primera fase de vuelo y bloquear, después arriba durante la segunda fase de vuelo. La posición de los brazos en el aterrizaje es opcional.

Estirar las piernas para terminar en posición recta de pie.

Brazos: Mover hacia la posición arriba.

NIVEL 4 SALTO ~ ESPECIFICACIONES DE LA EJECUCIÓN

1. La gimnasta puede realizar dos saltos, y la mejor puntuación es la que cuenta.
2. Se permiten tres intentos para poder completar exitosamente uno o dos saltos.
3. Una carrera vacía se describe como una aproximación de carrera que resulta en una caída durante la corrida, una detención a mitad de la carrera, salirse de la pista o hacer contacto con el botador o la tabla de salto sin llegar a recargarse o apoyarse en la parte de arriba de la tabla de salto.
 - Se puede realizar una carrera vacía dentro de los tres intentos sin penalizaciones.
 - Cualquier carrera vacía adicional se considerará un salto NULO.
4. No se permite un cuarto intento.

NIVEL 4 SALTO ~ PUNTOS PARA LA EVALUACIÓN

1. La carrera se acelera y mantiene la velocidad para hacer contacto con el botador con los pies delante del cuerpo.
2. Los brazos se balancean hacia adelante hasta una posición de hombros completamente extendida (o 3/4 de extensión) con el cuerpo extendido en una posición recta en la primera fase de vuelo con la cabeza en posición neutra.
3. El cuerpo alcanza una posición de parada de manos vertical con los brazos extendidos en la fase de apoyo.
4. El cuerpo mantiene una posición recta desde el apoyo en la parada de manos hasta el aterrizaje, con las piernas juntas y los pies en punta.

NIVEL 4 SALTO ~ ELEMENTOS DE DESARROLLO

1. **Redondilla sobre el botador a la posición de extensión acostada en la espalda sobre la pila de colchones**

Desde una aproximación de carrera controlada al botador, realizar una talacha y colocar las manos sobre un colchón de colocación de manos ubicado directamente en frente del botador para ejecutar una redondilla sobre el botador. Saltar/impactar inmediatamente hacia atrás con una posición de cuerpo apretada para aterrizar en una posición extendida acostada en la parte superior de la pila de colchones.

Brazos: A la altura de los hombros durante la talacha. Colocar las manos alternadamente y separadas sobre el colchón de colocación de manos. Ambos brazos se elevan y mantienen en una posición arriba después del empuje de la redondilla.

2. **Metodología de Tsukahara sobre una pila de colchones (1.5 m/5' de ancho y mínimo 1.5 m/5' de largo)**

Desde una aproximación de carrera controlada al botador, realizar una talacha e impactar el botador, luego realizar $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ (90° - 180°) de giro hacia la pila de colchones - rechazar para aterrizar de pie, mirando hacia la pila de colchones.

Brazos: Colocar ambas manos en la pila de colchones. Ambos brazos se elevan y mantienen en una posición arriba después del empuje del $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ de giro.

3. **Metodología de Yurchenko sobre una pila de colchones (1.5 m/5' de ancho y mínimo 1.5 m/5' de largo)**

Desde una aproximación de carrera controlada al botador, realizar una talacha y colocar las manos sobre un colchón de colocación de manos ubicado directamente en frente del

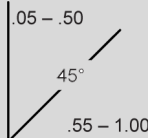
botador para ejecutar una redondilla sobre el botador. Saltar/impactar inmediatamente hacia atrás con una posición de cuerpo apretada para realizar un flic-flac sobre la pila de colchones. Empujar la pila de colchones inmediatamente para aterrizar de pie mirando hacia la pila de colchones.

Brazos: A la altura de los hombros durante la talacha. Colocar las manos alternadamente y separadas sobre el colchón de colocación de manos. Ambos brazos se elevan y mantienen en una posición arriba después del empuje de la redondilla.

NIVEL 4 SALTO ~ TABLA DE PENALIZACIONES

RESORTE SOBRE LA TABLA DE SALTO

Faltas generales	Sin deducción	Carrera vacía #1: acercamiento de carrera sin llegar a recargarse o apoyarse sobre la tabla de salto
	NULO	Carrera vacía #2 o carrera vacía #3
	Sin deducción	Entrenador parado entre el botador y la tabla de salto
	<u>2.00</u> NULO	Ayuda del entrenador (primera fase de vuelo, fase de apoyo o segunda fase de vuelo) - Nivel 4 - Nivel 5
	NULO	Uso de botador alternativo (tipo trampolín o botador junior)
	NULO	Realizar un salto incorrecto (es decir, salto a cuclillas, etc.).
	NULO	La gimnasta nunca alcanza la vertical y regresa al botador/piso o aterriza en la tabla de salto entre el botador y la colocación de las manos (se considera un "salto incorrecto")
	NULO	Correr sobre el botador y subir en la tabla de salto o rebotar desde el botador hasta recargarse o apoyarse en la tabla de salto con cualquier parte del cuerpo
	Hasta 0.30	Dinamismo insuficiente (velocidad/potencia)
	Hasta 0.30	Desviación de una dirección recta
	(JP) 0.50	Realizar el salto sin la señal del Juez Principal, el Juez Principal hace la deducción del promedio del siguiente salto completado
	Cada fase hasta 0.10	No mantener una posición neutra de la cabeza
	Cada fase hasta 0.10	Forma incorrecta de pies (flexionados, relajados)
	Cada fase hasta 0.20	Piernas separadas
	Cada fase hasta 0.30	Piernas dobladas
	No mantener la posición extendida del cuerpo	
	Cada fase hasta 0.30	Arqueada
	Cada fase hasta 0.50	Carpada

Primera fase de vuelo	Ver Faltas generales	
Fase de apoyo 	Hasta 0.10	Colocación separada o alternada de manos
	Hasta 0.20	Rechace alternado de manos
	Hasta 0.20	Alineación incorrecta de hombros (mostrar ángulo de hombros menor a los 180°)
	Hasta 0.50	Brazos doblados en el apoyo
	<u>2.00</u>	La cabeza hace contacto con la tabla de salto en la fase de apoyo (incluye la deducción de 0.50 por flexión excesiva de brazos)
	Cada vez 0.10 (máx.) <u>0.30</u>	Colocación adicional de manos (dar pasos/brincos con las manos)
	Hasta 0.50	Mucho tiempo en el apoyo
	(JP) 1.00	Tocar la tabla de salto con solo una mano; Deducción del Juez Principal, si al menos la mitad del pánel ve el toque con solo una mano
	Hasta 1.00	Ángulo de rechace (no abandonar la tabla de salto antes de la vertical: el ángulo de rechace está determinado por el ángulo creado desde las manos hasta la parte del cuerpo que se encuentre más lejos de la vertical)
	Sin deducción Hasta 0.50 0.55 – 1.00	● Abandonar la tabla de salto antes de la vertical ● Abandonar la tabla de salto entre 01° – 45° después de la vertical ● Abandonar la tabla de salto entre 46° – 89° después de la vertical
Segunda fase de vuelo	NULO	Sin contacto de las manos en la tabla de salto
	<u>0.20</u>	Rozar o pegar con el cuerpo en el extremo más alejado de la tabla de salto
	Hasta 0.30	Distancia insuficiente <i>Cuando se evalúa la distancia, considerar la estatura de la gimnasta, la parte de la tabla de salto en donde hacen contacto las manos, la parte en donde aterrizan los pies y la trayectoria general (amplitud) de la 2da fase de vuelo; no sólo la distancia a la que la gimnasta aterriza en relación con el final de la tabla de salto.</i>
	Hasta 0.50	Altura insuficiente

Aterrizaje	Aclaración sobre el aterrizaje	No hay deducción por los pies separados a un máximo del ancho de la cadera, siempre que los talones se junten (deslicen) a la extensión controlada
	<u>0.05</u>	* Aterrizar con los pies separados al ancho de la cadera o más juntos, pero nunca junta los pies (talones)
	Hasta 0.10	Si todo el pie o pies se deslizan o levantan del piso para juntarse, se considera un paso pequeño
	<u>0.10</u>	* Aterrizar con los pies separados más que el ancho de la cadera
	Hasta 0.10	Brinco pequeño, ligero ajuste de pies o *pies escalonados
	Cada vez 0.10 (máx.) <u>0.40</u>	Pasos
	Cada vez 0.20 (máx.) <u>0.40</u>	Salto o paso largo (de aproximadamente 1 metro o más)
	Hasta 0.10	Balanceo de brazo(s) para mantener el equilibrio
	Hasta 0.20	Postura del cuerpo incorrecta en el aterrizaje
	Hasta 0.20	Movimientos adicionales de tronco para mantener el equilibrio
	Hasta 0.30	Sentadilla en el aterrizaje (cadera a la altura de las rodillas o más abajo)
	Hasta 0.30	Ligero toque/roce de 1 o 2 manos en el colchón (sin apoyo)
	<u>0.50</u>	Ayuda en el aterrizaje
	<u>0.50</u>	Deducción adicional por caída después de la ayuda del entrenador
	<u>0.50</u>	Apoyo en el colchón con 1 o 2 manos
	<u>0.50</u>	Caída sobre el colchón en la(s) rodilla(s) o la cadera
	<u>0.50</u>	Caída contra la tabla de salto
	(Incluye la caída) 2.00	No aterrizar con cualquier porción de la parte inferior de los pies primero
	(Caída sobre el aparato) <u>0.50</u> + <u>2.00</u> = <u>2.50</u>	Aterrizar en una posición sentada, acostada o de pie sobre la tabla de salto después de pasar por la vertical (parada de manos)

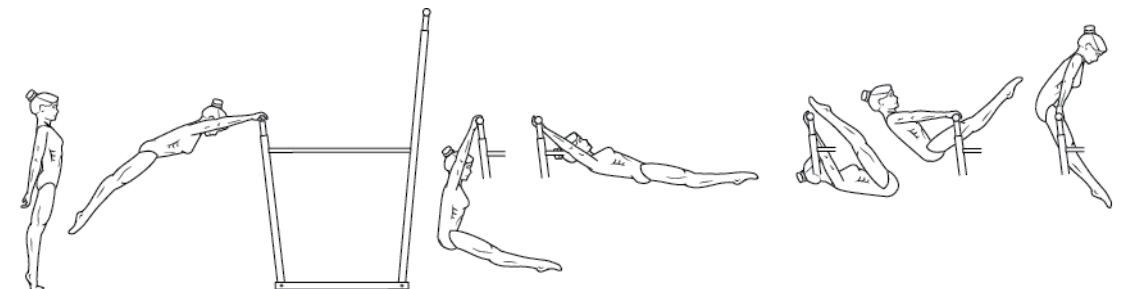
*Si al aterrizar con los pies separados/escalonados la gimnasta da un paso(s), deducir sólo por el(los) paso(s).

NIVEL 4 – BARRAS ASIMÉTRICAS

Posición inicial (PI): Parada con los pies juntos, por fuera de las barras, mirando hacia la barra inferior. Se puede usar un botador o una superficie elevada (como un colchón plegable fabricado o un bloque de elementos/asistencia acolchonado) como superficie para entradas, pero debe retirarse lo antes posible después de que la gimnasta haya entrado.

(*) Indica que el elemento puede invertirse

1. ENTRADA: KIP CARPADO O CON PIERNAS SEPARADAS (0.60)



Brincar con ambos pies y levantar la cadera hacia atrás y hacia arriba para sujetar la barra inferior con una toma dorsal, con las manos separadas a la altura de los hombros.

Mantener una posición del cuerpo ahuecada con las piernas extendidas y la cabeza neutra. Balancear el cuerpo hacia adelante con las piernas juntas (carpado) o separadas. Al finalizar el balanceo de kip hacia adelante, las piernas están juntas y la cadera completamente extendida. Levantar rápidamente los pies a la barra y jalar la barra hacia abajo, subiendo las piernas hasta la cadera para realizar un **KIP**.

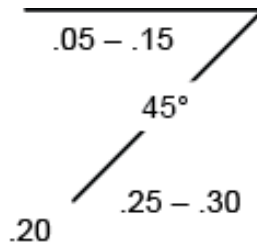
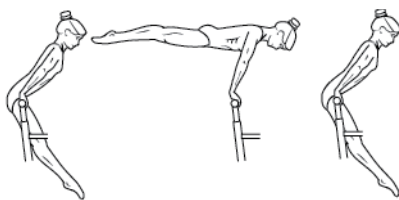
Mientras jala hacia abajo, mover las manos hacia la parte superior de la barra para llegar a un soporte frontal con las piernas/pies delante de la barra (cuerpo ligeramente carpado), los hombros hacia adelante y la cabeza neutra. Mantener los brazos y las piernas extendidos en todo momento.

L	ENTRADA DE KIP CARPADO O CON PIERNAS SEPARADAS (0.60)	<u>0.10</u>	No despegar con los dos pies al mismo tiempo.
		<u>0.30</u>	Realizar un balanceo “corriendo”
		Hasta 0.10	No guiar el balanceo al frente con los pies (realizar un balanceo de suspensión larga)
		Hasta 0.20	Extensión insuficiente al final del balanceo de kip
		<u>0.10</u>	No cerrar las piernas al final del balanceo de kip con piernas separadas

Puntos de énfasis:

extensión completa del balanceo y mantener los brazos y las piernas extendidos en todo momento

2. IMPULSO A LA HORIZONTAL Y REGRESO AL APOYO FRONTAL (0.40)

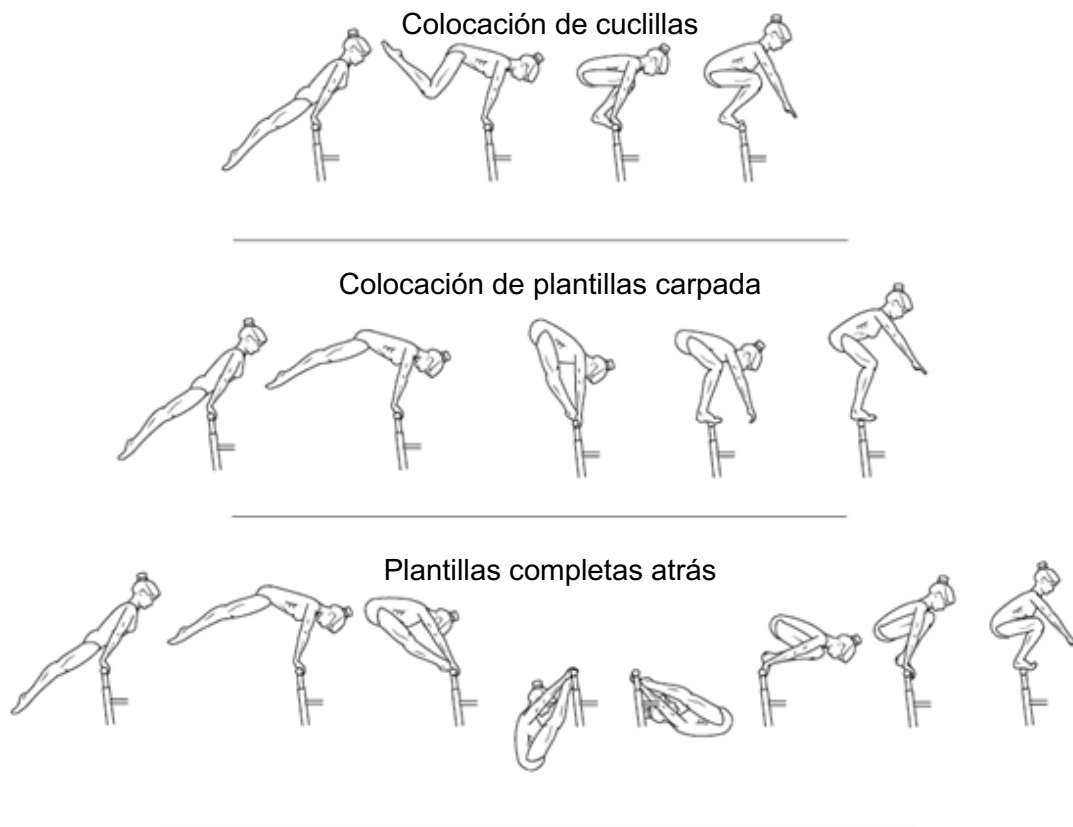


Con los hombros ligeramente delante de la barra, inmediatamente balancear las piernas hacia atrás y hacia arriba. Empujar hacia abajo la barra, extendiéndose a través de los hombros, para levantar el cuerpo de la barra y realizar un **IMPULSO A LA HORIZONTAL** con las piernas juntas. Mantener una posición del cuerpo recta y ahuecada con los glúteos y los abdominales apretados, los brazos y las piernas extendidos y la cabeza neutra.

Una vez completado el **IMPULSO A LA HORIZONTAL**, mantener la inclinación de los hombros adelante mientras se realiza un regreso controlado de la cadera a la barra.

	IMPULSO A LA HORIZONTAL Y REGRESO AL APOYO FRONTAL (0.40)	Hasta 0.30	Amplitud insuficiente del impulso (línea desde los hombros al punto medio de la parte del cuerpo más abajo: abdomen, cadera, rodillas o pies)
		0.05 – 0.15	• 1° a 44° debajo de la horizontal
		<u>0.20</u>	• a 45° debajo de la horizontal
		0.25 – 0.30	• 46° o más debajo de la horizontal
		Hasta 0.20	Alineación incorrecta del cuerpo (no mostrar una línea recta desde los hombros hasta los pies con el pecho ahuecado)
		Hasta 0.10	Falta de control al regresar a la barra
Puntos de énfasis: <i>brazos y piernas extendidos con buena postura del cuerpo en el impulso</i>			

3. IMPULSO, COLOCACIÓN DE CUCLILLAS O DE PLANTILLAS CARPADA, O IMPULSO, PLANTILLAS COMPLETAS ATRÁS 360° (0.20)



Si se realiza el **IMPULSO, COLOCACIÓN DE CUCLILLAS** o **DE PLANTILLAS CARPADA**:

Realizar inmediatamente otro **IMPULSO** con los brazos extendidos y las piernas juntas. Flexionar las piernas (o mantener las piernas rectas) y colocar los metatarsos en la barra entre las manos en una posición agrupada (o carpada) para realizar la **COLOCACIÓN DE CUCLILLAS** o de **PLANTILLAS CARPADA**. Si se realiza la colocación de **PLANTILLAS CARPADA**, se permite que las piernas se flexionen después del contacto inicial con la barra para facilitar el siguiente salto a la barra superior.

Si se realiza las **PLANTILLAS COMPLETAS ATRÁS**, la gimnasta puede utilizar una de las siguientes tres técnicas aceptables:

- INICIO DE COLOCACIÓN DE CUCLILLAS:** Manteniendo la posición de los hombros hacia adelante, realizar inmediatamente un impulso con los brazos extendidos y las piernas juntas. Flexionar las piernas y colocar los metatarsos en la barra entre las manos en una posición agrupada. Estirar las piernas, hacer relevé y realizar las **PLANTILLAS COMPLETAS ATRÁS**.

Las rodillas pueden flexionarse o permanecer extendidas en la fase del balanceo hacia arriba. Terminar el círculo con apoyo sobre los pies.

- INICIO DE COLOCACIÓN DE PLANTILLAS CARPADA:** Manteniendo la posición de los hombros hacia adelante, realizar inmediatamente un impulso con los brazos extendidos y las piernas juntas. Carpar la cadera y colocar los metatarsos en la barra

entre las manos en una posición carpada. Hacer relevé y realizas las **PLANTILLAS COMPLETAS ATRÁS**.

Las rodillas pueden flexionarse o permanecer extendidas en la fase del balanceo hacia arriba. Terminar el círculo con apoyo sobre los pies.

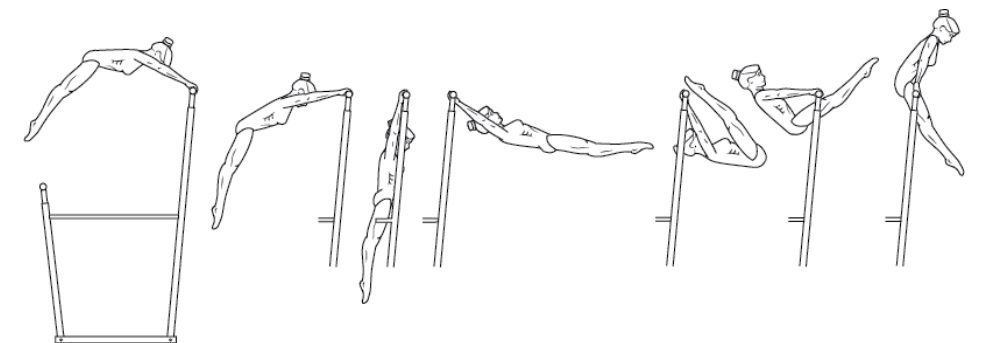
- C. INICIO TARDÍO DEL DESCENSO: Inclinar/descender/empujar los hombros hacia atrás para iniciar el círculo alrededor de la barra y mantener la tensión en todo el cuerpo mientras se empuja. La técnica para el descenso es opcional; sin embargo, debe ser un “descenso tardío”. Es aceptable utilizar una técnica de “una pierna primero” para el descenso.

Cerrar el ángulo de la cadera debajo de la barra (descenso tardío) al llevar los pies dentro de los brazos para lograr una posición carpada invertida compacta con el torso redondeado en la parte de abajo del círculo. Mantener el torso redondeado con la cabeza neutra y las piernas extendidas en todo el círculo. A medida que la cadera sube (balanceo hacia arriba), cambiar las manos hacia la parte superior de la barra para realizar unas **PLANTILLAS COMPLETAS ATRÁS**.

Las rodillas pueden flexionarse o permanecer extendidas en la fase del balanceo hacia arriba. Terminar el círculo con apoyo sobre los pies.

	IMPULSO, COLOCACIÓN DE CUCLILLAS O DE PLANTILLAS CARPADA, O IMPULSO, PLANTILLAS COMPLETAS ATRÁS 360° (0.20)	<u>0.20</u>	Colocación alternada de los pies
		<u>0.05</u>	Balanceo insuficiente de piernas hacia atrás para el impulso (solo se levanta la cadera)
Puntos de énfasis: <i>brazos extendidos con buen control y posición del cuerpo redondeada</i>			

4. SALTO A KIP DE SUSPENSIÓN LARGA (0.60)



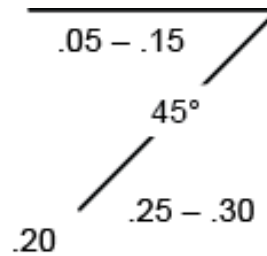
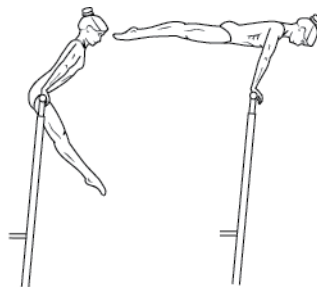
Desde la posición agrupada (o carpada) en la barra inferior, **SALTAR** inmediatamente hacia arriba para tomar la barra superior mientras mantiene una posición recta y ahuecada del cuerpo. Con las piernas juntas, mover el cuerpo hacia abajo, hacia adelante y hacia arriba casi a la horizontal (línea recta desde los hombros hasta los pies).

Al finalizar el balanceo hacia adelante, levantar rápidamente los pies a la barra y jalar la barra hacia abajo, subiendo las piernas hasta la cadera para realizar un **KIP DE SUSPENSIÓN**

LARGA. Mientras jala hacia abajo, mover las manos hacia la parte superior de la barra para llegar a un soporte frontal con las piernas/pies delante de la barra (cuerpo ligeramente carpado), los hombros hacia adelante y la cabeza neutra. Mantener los brazos y las piernas extendidos en todo momento.

	KIP DE SUSPENSIÓN LARGA (0.60)	Hasta 0.20	No balancearse hasta cerca de la horizontal
Puntos de énfasis: <i>extensión completa del balanceo y mantener los brazos y las piernas extendidos en todo momento</i>			

5. IMPULSO A LA HORIZONTAL (0.40)

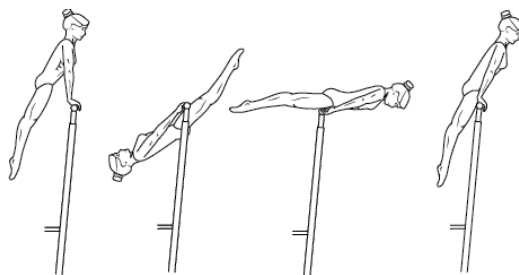


Con los hombros ligeramente delante de la barra, inmediatamente balancear las piernas hacia atrás y hacia arriba. Empujar hacia abajo la barra, extendiéndose a través de los hombros, para levantar el cuerpo de la barra y realizar un **IMPULSO A LA HORIZONTAL** con las piernas juntas.

Mantener una posición del cuerpo recta y ahuecada con los glúteos y los abdominales apretados, los brazos y las piernas extendidos y la cabeza neutra.

	IMPULSO A LA HORIZONTAL (0.40)	Hasta 0.30	Amplitud insuficiente del impulso (línea desde los hombros al punto medio de la parte del cuerpo más abajo: abdomen, cadera, rodillas o pies)
		0.05 – 0.15	• 1° a 44° debajo de la horizontal
		<u>0.20</u>	• a 45° debajo de la horizontal
		0.25 – 0.30	• 46° o más debajo de la horizontal
		Hasta 0.20	Alineación incorrecta del cuerpo (no mostrar una línea recta desde los hombros hasta los pies con el pecho ahuecado)
Puntos de énfasis: <i>brazos y piernas extendidos con buena postura del cuerpo en el impulso</i>			

6. VUELTA ATRÁS (0.40)

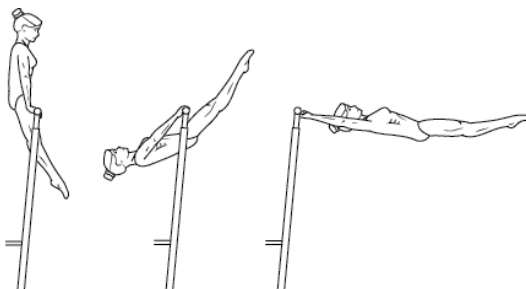


Antes de que la cadera regrese a la barra, inclinar los hombros hacia atrás y hacer que el cuerpo haga un círculo hacia atrás alrededor de la barra con una posición del cuerpo recta y ahuecada para realizar una **VUELTA ATRÁS**.

Mientras se mantiene los brazos y piernas extendidos en todo momento, mover las manos hacia la parte superior de la barra para pasar por un apoyo frontal extendido momentáneo. Mantener la posición neutra de la cabeza en todo momento.

	VUELTA ATRÁS (0.40)	Hasta 0.10	No mantener una posición neutra de la cabeza
		Hasta 0.20	No mantener el cuerpo recto y ahuecado en todo momento
		Hasta 0.20	No mantener el contacto de la cadera o la parte superior de los muslos con la barra en todo momento.
		Hasta 0.10	Falta de continuidad del círculo
Puntos de énfasis: <i>brazos y piernas extendidos y posición del cuerpo recta y ahuecada</i>			

7. SUB BALANCEO, PRIMER CONTRABALANCEO (0.60) (mínimo a 30° por debajo de la horizontal)

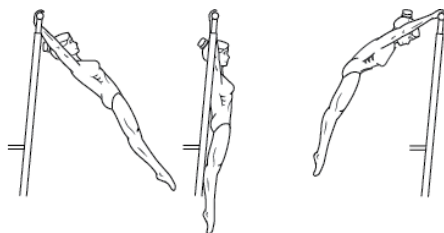


Presionar inmediatamente la barra hacia abajo para hacer contacto de la parte media a la parte inferior de los muslos, mientras se mantiene la cabeza neutra, el pecho y el torso ahuecados y los brazos extendidos. Mantener esta posición mientras se inclina los hombros hacia atrás y se hace un círculo en la barra con la cadera alejada de la misma. Un ligero toque de los muslos con la barra es aceptable. A medida que la cadera se eleva, abrir completamente el ángulo de los hombros mientras se empuja la barra hacia atrás para realizar el **SUB BALANCEO**.

Mantener una posición del cuerpo recta y ahuecada con los brazos y las piernas extendidos y la cabeza neutra en todo momento. Se debe poner más atención en la posición correcta del cuerpo que en la altura del **SUB BALANCEO**.

<i>P</i>	SUB BALANCEO (0.60) valor combinado con el primer contrabalanceo	Hasta 0.10	No mantener una posición neutra de la cabeza
		Hasta 0.20	No mantener la posición recta y ahuecada del cuerpo en todo momento
		<u>0.20</u>	La cadera hace contacto con la barra (sin deducción si los muslos tocan la barra)
<i>Puntos de énfasis:</i> <i>brazos y piernas extendidos y posición del cuerpo recta y ahuecada</i>			

PRIMER CONTRABALANCEO (0.60) valor combinado con el sub balanceo

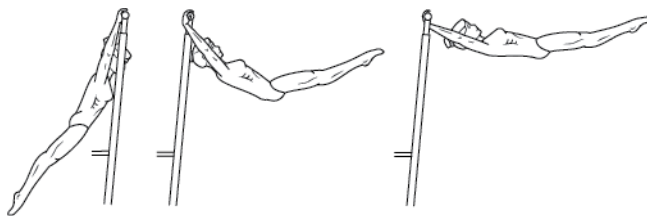


Seguir empujando la barra hacia atrás. Realizar el balanceo hacia abajo, con una ligera guía de los talones para realizar un **CONTRABALANCEO**. Mantener esta ligera guía de talones a través de la vertical (por debajo de la barra), en donde el cuerpo se acorta al jalar hacia abajo de la barra y levantar la cadera hacia atrás y hacia arriba hasta una posición ahuecada del cuerpo con las piernas juntas. La cadera se eleva a un **mínimo de 30° por debajo** del nivel de la barra superior (**horizontal**) con los pies apuntando hacia abajo.

La técnica prevista es mostrar una posición de pecho ahuecado con un ángulo de cadera redondeado. La cadera no se debe abrir a una posición extendida o arqueada con los pies sobre la barra inferior y los dedos apuntando hacia arriba por encima de la horizontal durante el **CONTRABALANCEO**. La cabeza permanece neutra entre los brazos, con el pecho ahuecado. Las piernas permanecen juntas con los pies apuntados hacia abajo.

	PRIMER CONTRABALANCEO (mínimo a 30° por debajo de la horizontal) (0.60) valor combinado con el sub balanceo	Hasta 0.20	La cadera no se encuentra a un mínimo de 30° por debajo del nivel de la barra superior (horizontal)
		Hasta 0.20	No mostrar una línea recta desde las manos hasta la cadera con el pecho en una posición ahuecada y un ángulo de cadera redondeado con los pies apuntando hacia abajo (carpa excesiva)
		<u>0.30</u>	Arquear el cuerpo o abrir la cadera a una posición extendida con los pies sobre la barra inferior durante el contrabalanceo
Puntos de énfasis: <i>pecho ahuecado y un ángulo de cadera redondeado</i>			

8. BALANCEO AL FRENTE, SEGUNDO CONTRABALANCEO (0.60) (mínimo a 30° por debajo de la horizontal)



Mantener la posición ahuecada del cuerpo mientras éste comienza el balanceo hacia abajo y hacia adelante. Se permite que las piernas permanezcan juntas o se separen en el balanceo hacia abajo. En cualquier momento durante el balanceo hacia abajo, relajar la posición ahuecada del cuerpo y formar un ligero arco.

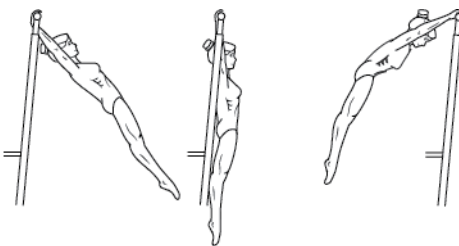
Mantener esta posición a través de la parte de abajo (por debajo de la barra superior) y patear agresivamente hacia adelante y hacia arriba con las piernas/pies juntos para realizar un **BALANCEO AL FRENTE** con posición del cuerpo recta y ahuecada, terminar con los pies al nivel de la barra superior.

	BALANCEO AL FRENTE (0.60) valor combinado con el segundo contrabalanceo	0.10	No mostrar una posición ligeramente arqueada durante el balanceo hacia abajo
		Hasta 0.20	No lograr la posición recta y ahuecada del cuerpo en el balanceo hacia arriba
		Hasta 0.20	Amplitud insuficiente (pies no llegan a la altura de la barra superior)

Puntos de énfasis:

mostrar arco durante el balanceo hacia abajo y buena postura del cuerpo en el balanceo hacia adelante

SEGUNDO CONTRABALANCEO (0.60) (valor combinado con el **BALANCEO AL FRENTE**)



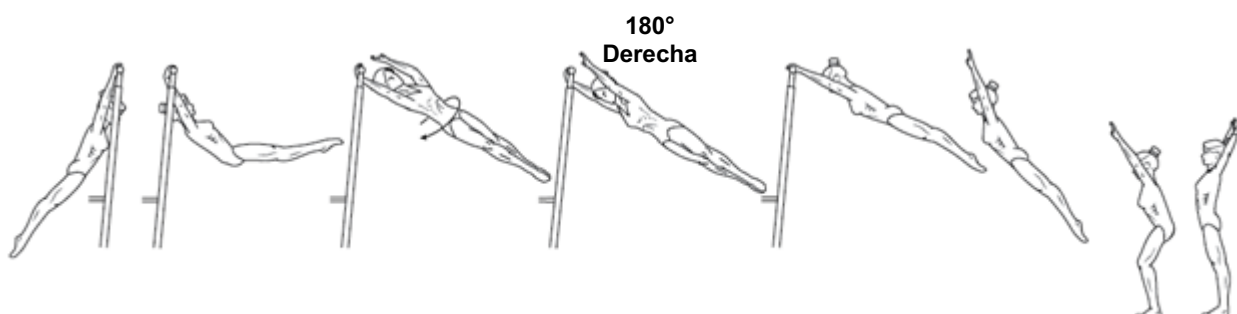
Realizar un segundo **CONTRABALANCEO** (ver #7) con la cadera que se eleva a un **mínimo de 30° por debajo** del nivel de la barra superior (**horizontal**) y los pies apuntando hacia abajo.

	SEGUNDO CONTRABALANCEO (mínimo a 30° por debajo de la horizontal) (0.60) valor combinado con el balanceo al frente	Hasta 0.20	La cadera no se encuentra a un mínimo de 30° por debajo del nivel de la barra superior (horizontal)
		Hasta 0.20	No mostrar una línea recta desde las manos hasta la cadera con el pecho en una posición ahuecada y un ángulo de cadera redondeado con los pies apuntando hacia abajo (carpa excesiva)
		<u>0.30</u>	Arquear el cuerpo o abrir la cadera a una posición extendida con los pies sobre la barra inferior durante el contrabalanceo

Puntos de énfasis:

pecho ahuecado y posición del cuerpo con un ángulo de cadera redondeado

9. SALIDA DE BALANCEO AL FRENTE CON (*) ½ (180°) GIRO (0.60)



Mantener la posición ahuecada del cuerpo mientras éste comienza el balanceo hacia abajo y hacia adelante. Se permite que las piernas permanezcan juntas o se separen en el balanceo hacia abajo. En cualquier momento durante el balanceo hacia abajo, relajar la posición ahuecada del cuerpo y formar un ligero arco.

Mantener el ligero arco a través de la parte de abajo (por debajo de la barra superior) y patear agresivamente hacia adelante y hacia arriba con las piernas/pies juntos, para balancearse a un mínimo de 45° por debajo de la horizontal mientras se mantiene una posición recta y ahuecada del cuerpo.

Mientras se mantiene una buena alineación del cuerpo, patear en la dirección del giro, y guiar a través de los dedos de los pies, las rodillas, la cadera y luego los hombros. Iniciar el ½ (180°) giro después de que el cuerpo alcance un mínimo de 45° por debajo de la horizontal, soltar la barra con una mano y girar hacia la mano que permanece en la barra. La cabeza permanece neutra, con el enfoque en los dedos de los pies durante la fase inicial del giro.

Durante la etapa final del giro, cambiar el enfoque hacia la barra superior donde la mano libre hará contacto. (La posición de la mano es opcional). Hacer contacto de la mano libre con la barra a medida que se completa el giro. Mantener los brazos extendidos en todo momento. Inmediatamente empujarse de la barra y soltarla para realizar la **SALIDA DE BALANCEO AL FRENTE CON ½ (180°) GIRO**. Mantener una posición del cuerpo apretada en el vuelo y aterrizar en demi-plié en una posición equilibrada y controlada ("plantada").

Brazos: Opcionales en el aterrizaje.

Estirar las piernas para terminar en posición recta de pie.

Brazos: Mover hacia la posición arriba.

	SALIDA DE BALANCEO AL FRENTE CON ½ (180°) GIRO (0.60)	<u>0.10</u>	No mostrar una posición ligeramente arqueada durante el balanceo hacia abajo
		Hasta 0.20	No lograr la posición recta y ahuecada del cuerpo en el balanceo hacia arriba
		Hasta 0.20	Empezar el giro antes de los 45° por debajo de la altura de la barra superior
		Hasta 0.20	No completar el ½ (180°) giro antes de volver a hacer contacto
		<u>0.30</u>	No hacer contacto de la mano libre con la barra a medida que se completa el ½ (180°) giro
Puntos de énfasis: <i>mostrar arco durante el balanceo hacia abajo y buena postura del cuerpo en la salida</i>			

NIVEL 4 BARRAS ASIMÉTRICAS ~ ELEMENTOS DE DESARROLLO

1. Vuelta de apoyo libre desde un bloque de asistencia

Desde parada en un bloque de asistencia enfrente de la barra inferior con las manos en toma dorsal, saltar con ambos pies hasta una posición recta y ahuecada de apoyo libre con los hombros sobre la barra. Inclinar/descender/empujar los hombros hacia atrás para iniciar el círculo alrededor de la barra y mantener la tensión en todo el cuerpo mientras se empuja. Empujar la barra hacia la parte inferior de los muslos mientras que se continúa con el círculo.

Mantener una posición ahuecada del cuerpo con la cabeza neutra durante todo el círculo. A medida que la cadera se eleva, jalar la barra abriendo ligeramente el ángulo de los hombros. Mover las manos hacia la parte superior de la barra para realizar una vuelta de apoyo libre y terminar en una posición de pie o de lagartija en el bloque de asistencia. Mantener los brazos y las piernas extendidos en todo momento. Este ejercicio puede realizarse con ayuda.

2. 360° de plantillas completas atrás con ayuda desde un bloque de asistencia

Desde parada en un bloque de asistencia con las manos en toma dorsal en la barra inferior, saltar con ambos pies, carpar la cadera y colocar los metatarsos en la barra entre las manos en una posición carpada. Hacer relevé e iniciar unas plantillas completas atrás. Las rodillas pueden flexionarse o permanecer extendidas en la fase del balanceo hacia arriba. Terminar el círculo con apoyo sobre los pies.

Con ayuda, mover las manos hacia la parte superior de la barra mientras se mantienen los brazos extendidos para realizar 360° de plantillas completas hacia atrás. Esto se puede hacer de forma individual o en serie.

3. Metodología de flyaway a una pila de colchones

Con ayuda, realizar una serie de balanceos al frente. Mantener una posición ahuecada del cuerpo mientras éste comienza el balanceo hacia abajo y hacia adelante. Cuando los pies pasen por la barra inferior, relajar la posición ahuecada del cuerpo y formar un ligero arco. Mantener el ligero arco a través de la vertical (por debajo de la barra superior) y patear

agresivamente hacia adelante y hacia arriba con las piernas/pies juntos hasta una posición ahuecada del cuerpo con la cabeza neutra, con enfoque en los dedos de los pies.

A medida que el cuerpo se eleva, soltar la barra con un ángulo de hombros abierto, manteniendo una posición neutra de la cabeza. Aterrizar en una posición apretada y ahuecada sobre la espalda en la pila de colchones de caída. Este ejercicio siempre debe realizarse con ayuda.

NIVEL 4 – VIGA DE EQUILIBRIO

Límite de tiempo: 01:05

A tomar en cuenta:

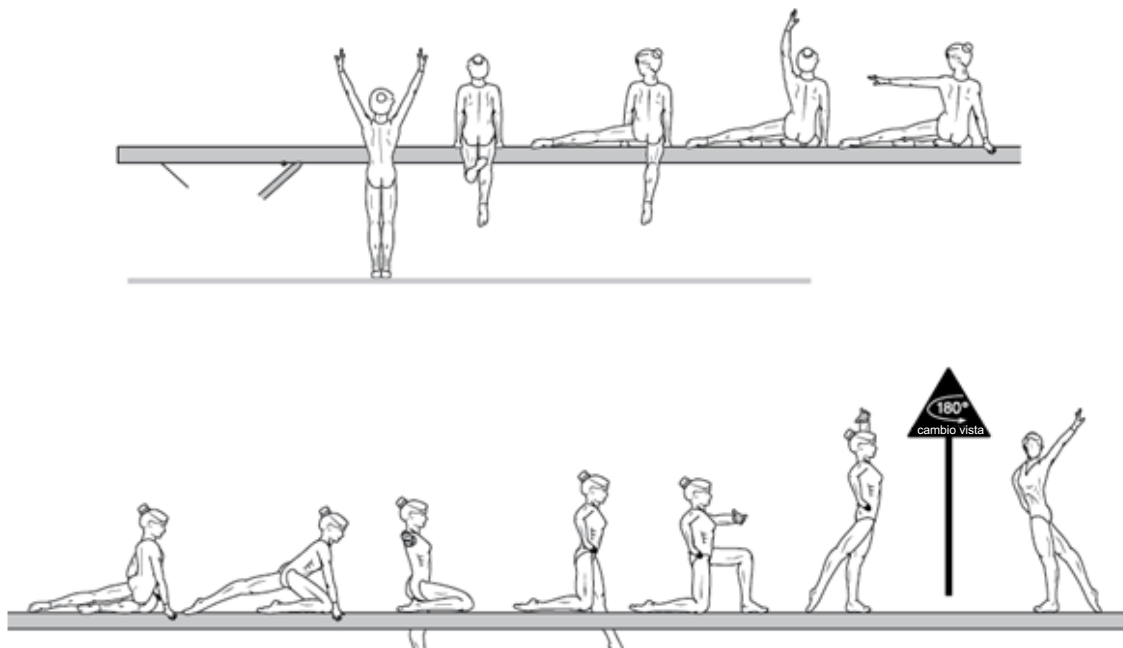
- Las figuras son una guía para ayudar con el aprendizaje de las rutinas. Dentro del texto de las rutinas hay cierta flexibilidad que permite opciones. No todas las opciones se muestran en las imágenes. En caso de duda, seguir lo que se encuentra escrito en el texto.
- **SOLO LOS ELEMENTOS PRINCIPALES SE ENCUENTRAN EN MAYÚSCULAS.** Los demás títulos se tratan de conexiones.
- Siempre que se indiquen brazos en posición arriba, los brazos pueden ser curvados (corona) o extendidos.
- Siempre que se indiquen brazos al lado y en medio O al lado en diagonal hacia arriba, los brazos pueden echarse ligeramente hacia atrás.
- Siempre que el texto diga “dar un paso”, la técnica de baile adecuada es dar un paso a través del pie (dedos, metatarso, talón) con los pies ligeramente hacia afuera.
- La rutina puede invertirse en su totalidad; sin embargo, **ningún elemento individual puede invertirse a menos que se indique con un asterisco (*)**.
- Tomar en cuenta que las figuras siempre precederán a la explicación del movimiento en el texto.
- Para determinar si una gimnasta es “*diestra* o *zurda*”, primero determinar el salto *leap split* y el *split* frontal dominante de la gimnasta (*derecha* o *izquierda*). Estos deben ser iguales. El texto está escrito describiendo la coreografía de una gimnasta “de lado *derecho* dominante”. Si se está enseñando a una gimnasta “de lado *izquierdo* dominante”, reemplazar las palabras *derecha* por *izquierda* e *izquierda* por *derecha* cuando enseñe la rutina.

Posición inicial (PI): Se puede usar un botador o una superficie elevada (como un colchón plegable doblado) como superficie para entradas, pero debe retirarse lo antes posible después de que la gimnasta haya entrado.

- Empezar aproximadamente en el centro de la viga.
- El espacio para la entrada debe acomodarse a modo que el **giro en cucullas** posterior en la rutina se realice en el extremo de la viga.

1. ENTRADA DE APOYO DE POSE DE PESCADO AL FRENTE (0.20),

Sentado de gacela a levantarse



Colocar ambas manos a la altura de los hombros en la viga (la mano *izquierda* puede estar recta o hacia al lado) y saltar a un **APOYO FRONTAL** con los brazos y el cuerpo extendidos.

A medida que los pies abandonen el suelo, flexionar inmediatamente la pierna *izquierda* hacia atrás y arriba a mínimo 90° para terminar con ambas rodillas juntas para completar la **ENTRADA DE POSE DE PESCADO** (figura 2). Se acepta que la parte superior del cuerpo esté ligeramente arqueada, ahuecada o recta.

Presionar hacia abajo contra la viga y estirar la pierna *izquierda*. Levantar la pierna *izquierda* extendida colocando el arco del pie *izquierdo* arriba de la viga y el talón quedará al lado de la viga. Flexionar la pierna *derecha* hacia arriba y colocar el lado del pie *derecho* arriba de la viga para llegar a una posición de **sentado de gacela** con la cadera paralela a la viga y el torso recto.

Brazos: La mano *derecha* permanece en la viga. A medida que la pierna *derecha* se flexiona para el **sentado de gacela**, levantar el brazo *izquierdo* hacia adelante y arriba a la corona.

Enfoque: A la *izquierda* cuando el pie *izquierdo* se coloca en la viga. Al frente cuando el brazo *izquierdo* se mueve a la corona.

Ajustar o girar la mano *izquierda* para tomar el lado de la viga.

Brazos: Bajar el brazo *izquierdo* fluidamente hacia al lado-abajo o hacia al lado-en medio (el brazo *izquierdo* se encuentra en línea con la pierna *izquierda*).

Enfoque: A la *izquierda*.

Presionar hacia abajo con el brazo *derecho* para levantar la cadera de la viga y girar el torso 90° hacia la *derecha* mientras se coloca la mano *izquierda* en la viga al lado de la mano *derecha*. El pie *izquierdo* permanece en contacto con la viga. Colocar la rodilla *derecha* sobre la viga, con la cadera extendida. Inmediatamente y de manera precisa, bajar la pierna *izquierda* extendida hacia abajo al lado de la viga mientras simultáneamente se baja la cadera para sentarse sobre el talón *derecho*. El torso debe estar erguido.

Brazos: Levantar ambos brazos hacia arriba o hacia los lados en medio.

Enfoque: Al frente.

Levantar los glúteos del talón y extender la cadera. Levantar la pierna *izquierda* hacia adelante y flexionar la rodilla para colocar el pie *izquierdo* en la viga frente a la rodilla *derecha*. El momento en que se flexiona la pierna *izquierda* es opcional. La pierna no debe patear por encima de la viga antes de colocar el pie.

Extender ambas piernas para **levantarse** sobre la pierna *izquierda* (pie girado ligeramente hacia afuera), con la pierna *derecha* extendida hacia atrás, el pie *derecho* apuntando hacia atrás sobre la viga. Al terminar de **levantarse**, girar el torso ligeramente hacia la *izquierda*.

Brazos: Bajar el brazo *derecho* hacia al lado y hacia abajo para colocar la mano *derecha* sobre la cadera *derecha*. Con un movimiento circular continuo, bajar el brazo *izquierdo* hacia al lado-abajo hasta completamente abajo y continuar levantándolo hacia adelante y arriba a través de la corona. Sin detenerse, continuar el movimiento presionando para abrir el brazo *izquierdo* para terminar en diagonal arriba al lado. Palma hacia afuera.

Enfoque: A la *izquierda* al terminar de **levantarse**.

	ENTRADA DE APOYO DE POSE DE PESCADO AL FRENTE (0.20)	Hasta 0.10	No extender el cuerpo en el apoyo frontal
		Hasta 0.10	Falta de continuidad desde la entrada hasta parada
		<u>0.30</u>	Hacer una palanca sobre la rodilla

Puntos de énfasis:

postura y brazos extendidos en el apoyo frontal y ritmo rápido para levantarse

Si se invierte la **INVERSIÓN LATERAL**, después de la **pose de passé**, dar el paso adelante con la *derecha* y apuntar el pie *izquierdo* al frente.

2. Pose de passé al frente, (*) INVERSIÓN LATERAL (0.60)



Hacer demi-plié con la pierna *izquierda* y balancear simultáneamente la pierna *derecha* extendida adelante a la horizontal.

Brazos: Levantar el brazo *derecho* hacia al frente-arriba o al frente-en medio. Simultáneamente, flexionarlos y extenderlos para bajar el brazo *izquierdo* hacia adelante-en medio. Las palmas hacia abajo.

Flexionar la pierna *derecha* para tocar el pie *derecho* con la rodilla *izquierda* en **passé al frente** (juntar de golpe).

Inmediatamente, sin mover la rodilla *derecha*, mover el pie *derecho* ligeramente hacia adelante fuera de la rodilla y rápidamente regresarlo a **passé al frente** (de golpe).

Se permite (no es obligatorio) una ligera contracción durante el passé.

Brazos: Cuando la pierna *derecha* llegue a **passé al frente**, flexionar el brazo *derecho* para tocar el dedo medio dentro del brazo *izquierdo* con el codo *derecho* hacia afuera, con la palma hacia afuera en dirección opuesta al cuerpo. El brazo *izquierdo* permanece al frente-en medio.

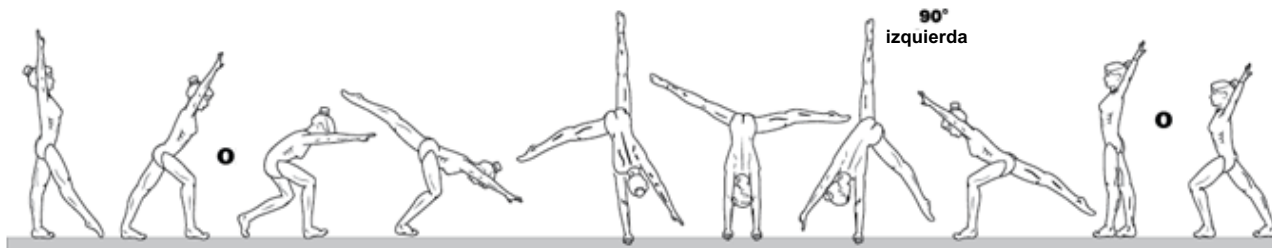
Extender ambas piernas y apuntar el pie *derecho* sobre la viga.

Brazos: Abrir ambos brazos hacia los lados cuando se apunta el pie, luego levantarlos hacia los lados y arriba hasta arriba por completo para la preparación de la **INVERSIÓN LATERAL**.

Enfoque: Al frente.

El ritmo es patada rápida, golpe, golpe, punta.

INVERSIÓN LATERAL (0.60)



Transferir el peso al pie *derecho* para realizar un desplante *derecho* (figura 2) O “entrada de tipo escalador” (figura 3) con la pierna *derecha*.

Levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba por encima de la cabeza y mantener las orejas cubiertas por los brazos mientras se llega abajo para colocar la mano *derecha* de lado sobre la viga mientras el cuerpo gira 90° a la *izquierda*. Continuar para levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba a medida que el torso desciende.

Colocar la mano *izquierda* en la viga de lado o ligeramente hacia adentro (las manos separadas al ancho de los hombros) mientras la pierna *derecha* empuja fuera de la viga para realizar una **INVERSIÓN LATERAL** a la *derecha*.

La cabeza permanece alineada, con el ángulo de los hombros y el de la cadera abiertos, y el enfoque por debajo del brazo *izquierdo* para ver la viga en el descenso.

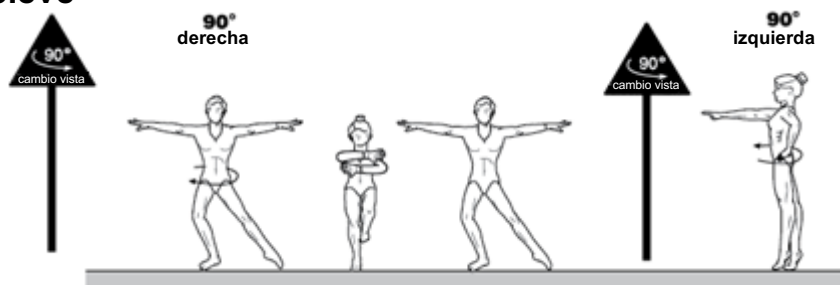
Girar 90° hacia adentro para bajar la pierna *izquierda* mientras mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *izquierda* extendida (o ligeramente doblada), cerrar inmediatamente la *derecha* detrás del pie *izquierdo* para terminar con ambas piernas extendidas y los pies en planta apoyados en la viga (figura 9) O para terminar en un desplante *izquierdo*, presionando la rodilla *izquierda* y toda la cadera hacia adelante (figura 10).

Brazos: Permanecen arriba en todo momento y cuando se hace el descenso. Abrir en diagonal arriba a los lados al final.

	(*) INVERSIÓN LATERAL (0.60)	<u>0.10</u>	Colocación incorrecta de las manos (simultánea)
		Hasta 0.30	No pasar por la vertical
<i>Puntos de énfasis:</i> <i>alineación correcta del cuerpo y la cabeza</i>			

Si se invirtió la **INVERSIÓN LATERAL**, simplemente regresar al texto.

3. Desplante lateral, Pose de passé al frente, Desplante lateral, “Bloqueo” de equilibrio en relevé



Mientras se gira 90° a la *derecha*, dar un pequeño paso o deslizarse hacia adelante (hacia el pie *izquierdo*) colocando el pie *derecho* de lado sobre el metatarso (no se requiere relevé) en la viga en demi-plié mientras se extiende la pierna *izquierda* al lado (ligeramente girada), apuntando el pie *izquierdo* sobre la parte superior de la viga para terminar en un **desplante lateral**. Si la salida de la **INVERSIÓN LATERAL** es cerrada, hacer relevé con el pie *derecho* en lugar de dar un paso o deslizarse y continuar con el texto como se indica.

Brazos: Bajar ambos brazos fluidamente hacia los lados abajo o hacia los lados en medio.

Mientras se mantiene la pierna *derecha* en demi-plié, flexionar la pierna *izquierda* y apuntar el pie *izquierdo* hacia adelante para tocar la rodilla *derecha* (**pose de passé al frente**). La parte superior del cuerpo permanece recta. Se permite que la rodilla izquierda se gire ligeramente hacia adentro en la **pose de passé**.

Brazos: Mover ambos brazos hacia adelante para terminar con ambos brazos al frente-en medio, flexionados de manera precisa a 90°, con un brazo encima del otro (manos en línea directa con el codo opuesto, cualquier brazo puede estar arriba) ligeramente separados. Las palmas hacia afuera.

Enfoque: Opcional.

Mientras se mantiene la pierna *derecha* en demi-plié, extender la pierna *izquierda* al lado (ligeramente girada) para regresar al **desplante lateral**.

Brazos: Abrir ambos brazos de manera precisa hacia los lados-en medio.

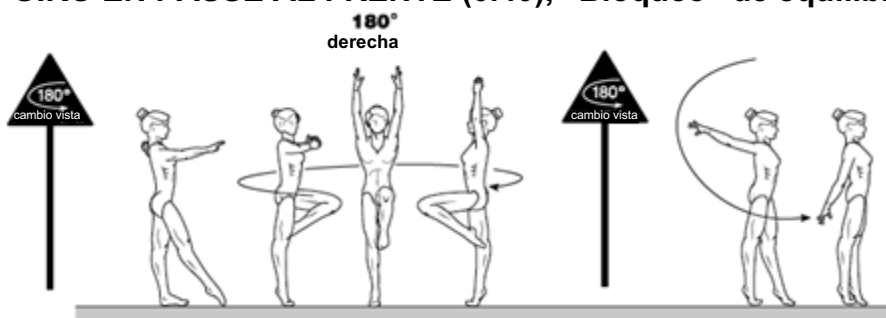
Mientras gira 90° a la *izquierda*, extender la pierna *derecha* y jalar la pierna *izquierda* extendida hacia atrás para terminar con el pie *izquierdo* delante del pie *derecho* en un **“bloqueo” de equilibrio en relevé**.

Brazos: Bajar el brazo *izquierdo* hacia al lado y hacia abajo para colocar la mano *izquierda* sobre la cadera *izquierda*. Hacer una ola fluidamente con el brazo *derecho* para terminar al frente-en medio con la palma hacia abajo.

Enfoque: Opcional.

Si invierte el ½ (**180°**) **GIRO EN PASSÉ AL FRENTE**, bajar el talón *derecho* a la viga, luego apuntar el pie *izquierdo* hacia adelante en la viga ligeramente girado hacia afuera. Además, invertir el recorrido de los brazos en preparación para el giro.

4. (*) ½ (180°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (0.40), “Bloqueo” de equilibrio en relevé



Bajar el talón *izquierdo* a la viga; luego apuntar el pie *derecho* hacia adelante en la viga ligeramente girado.

+Brazos: Mover el brazo *izquierdo* hacia adelante y arriba a la corona y continuar este movimiento circular bajando/abriendo el brazo *izquierdo* hacia al lado-abajo o hacia al lado-en medio. Durante el círculo del brazo *izquierdo*, el brazo *derecho* se curva para terminar adelante curvado en medio O se abre hacia al lado para terminar al lado-en medio. Ambos brazos deben completar el movimiento al mismo tiempo.

Transferir el peso al pie *derecho*, por medio de una de las preparaciones de giros aceptables que se muestran en el Glosario. Realizar un **1/2 (180°) GIRO** a la *derecha* en relevé, al flexionar la rodilla *izquierda* al frente y jalar el pie *izquierdo* en punta al frente hasta tocar la rodilla *derecha* (**PASSÉ AL FRENTE**). **Marcar esta posición** en relevé al completar el **1/2 (180°) GIRO**. Se permite que el talón baje a la viga después de marcar la posición.

Brazos: Durante el **1/2 (180°) GIRO** los brazos están en la corona. El recorrido para mover los brazos desde la preparación hasta la corona es opcional.

Dar un paso hacia adelante con la *izquierda*, luego cerrar el pie *derecho* detrás del pie *izquierdo* en un “**bloqueo**” de equilibrio en relevé.

Brazos: Los brazos hacen un círculo hacia atrás y abajo O hacia los lados y abajo hasta completamente abajo o atrás en diagonal hacia abajo.

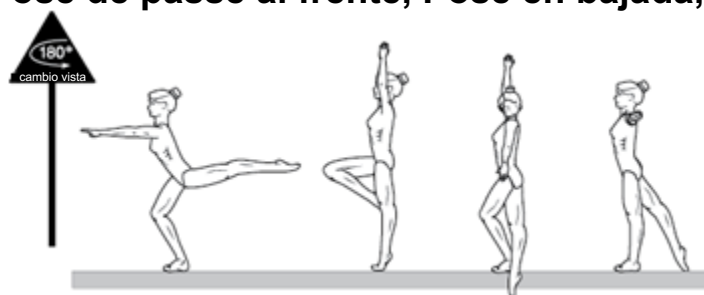
	(*) ½ (180°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (0.40)	<u>0.10</u>	Piernas en la posición incorrecta (no en passé al frente)
		<u>0.30</u>	Usar la técnica de giro de presión de talón

Puntos de énfasis:

colocación inmediata de la pierna libre en posición de passé al frente, relevé alto, giro de 180° completo, control/equilibrio al terminar el giro, coordinación de los brazos a la posición de corona

Si se invirtió **1/2 (180°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE**, simplemente regresar al texto.

5. Patada atrás, Pose de passé al frente, Pose en bajada, Parada



Hacer demi-plié con la pierna *derecha* mientras simultáneamente se patea la pierna *izquierda* hacia atrás y arriba hasta a mínimo la horizontal para realizar una **patada atrás**. Se permite que el torso se incline hacia adelante siempre que se muestre un arco en la parte superior de la espalda.

Brazos: Levantar el brazo *izquierdo* hacia al frente-arriba o al frente-en medio. Simultáneamente, levantar el brazo *derecho* hacia al lado-arriba o al lado-en medio (brazos en oposición).

Dar un paso atrás con la *izquierda* en relevé y flexionar la rodilla *derecha* hacia adelante y jalar el pie *derecho* en punta al frente hasta tocar la rodilla *izquierda* en la **pose de passé al frente**.

Brazos: Levantar el brazo *izquierdo* hacia al frente-arriba a la corona. Simultáneamente, levantar el brazo *derecho* hacia al lado-arriba a la corona.

Bajar el talón *izquierdo* y hacer demi-plié con la pierna *izquierda*. Extender la pierna *derecha* hacia abajo cruzando el pie *derecho* detrás del pie *izquierdo* y deslizando el pie *derecho* a lo largo del lado opuesto de la viga al lado del pie *izquierdo* para realizar la **pose en bajada** (figura 3).

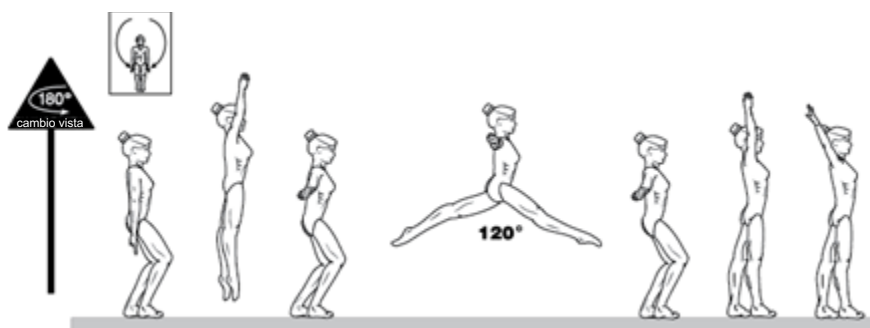
Brazos: Bajar el brazo *izquierdo* fluidamente hacia al lado-abajo o en diagonal abajo al lado. El brazo *derecho* se abre al lado en diagonal arriba, con la palma hacia afuera.

Enfoque: A la *izquierda*.

Inmediatamente extender la pierna *izquierda* para **pararse** con la pierna *derecha* extendida hacia atrás con el pie *derecho* en punta atrás sobre la viga.

Brazos: Levantar el brazo *izquierdo* hacia al lado-arriba o al lado-en medio. Bajar el brazo *izquierdo* hacia al lado-abajo o hacia al lado-en medio.

6. SALTO EXTENDIDO (0.20), SALTO JUMP SPLIT (120°)



Dar inmediatamente un paso al frente con la *derecha*. Cerrar el pie *izquierdo* detrás del pie *derecho* con ambos talones abajo y los pies ligeramente girados hacia afuera. Hacer demi-plié con ambas piernas.

Brazos: Bajar a los lados-abajo o hacia atrás-abajo o atrás en diagonal hacia abajo.

Empujar la viga, extender ambas piernas a través de la cadera, rodillas, tobillos y dedos, con las piernas juntas, para realizar un **SALTO EXTENDIDO**. Durante el salto, se debe presionar la parte interna de los muslos para juntarlos y resultar en que el talón del pie *derecho* presione contra la parte delantera del pie *izquierdo*.

Aterrizar con ambos pies al mismo tiempo en demi-plié, y presionar a través de los metatarsos para bajar los talones hacia la viga, el pie *derecho* delante del pie *izquierdo* con ambos pies ligeramente hacia afuera.

Brazos: Levantar ambos brazos hacia adelante-arriba a la corona durante el **SALTO EXTENDIDO**. Bajar ambos brazos a los lados-abajo o hacia atrás-abajo o atrás en diagonal hacia abajo durante el aterrizaje del salto. (Los brazos pueden bajar a cualquier parte entre los lados-en medio hasta abajo).

	SALTO EXTENDIDO (0.20)	<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo.
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados.

Puntos de énfasis:

postura, pies en punta y altura, buena continuidad entre los saltos

Continuidad insuficiente entre el SALTO EXTENDIDO y el SALTO JUMP SPLIT	Sin deducción	
Romper el enlace entre el SALTO EXTENDIDO y el SALTO JUMP SPLIT	<u>0.05</u>	<i>Nota:</i> <i>Consultar las Faltas y Penalizaciones generales para una explicación más detallada de esta deducción</i>

SALTO JUMP SPLIT (120°)

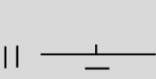
Saltar o empujar la viga inmediatamente, extendiendo ambas piernas a través de la cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies para realizar un **SALTO JUMP SPLIT** con una separación uniforme de piernas **a mínimo 120°** con la pierna *derecha* adelante y la pierna *izquierda* atrás.

Aterrizar con ambos pies al mismo tiempo en demi-plié, y presionar a través de los metatarsos para bajar los talones a la viga, el pie *derecho* delante del pie *izquierdo* con los pies ligeramente hacia afuera. El enfoque está en una buena altura y postura en ambos saltos.

Brazos: A los lados-en medio durante el **SALTO JUMP SPLIT**. Los brazos permanecen a los lados-en medio o bajan a los lado-abajo hasta completamente abajo o hacia atrás-abajo o atrás en diagonal hacia abajo durante el aterrizaje del salto.

Estirar ambas piernas para terminar en posición recta de pie (no en relevé).

Brazos: Levantar a los lados-arriba hasta completamente arriba, después abrir en diagonal arriba a los lados.

	SALTO JUMP SPLIT (120°) (0.40)	Hasta 0.20	Separación desigual de las piernas
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo.
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados.

Puntos de énfasis:

postura, amplitud, alineación correcta de piernas con separación uniforme

Si se invierte la **PARADA DE MANOS TRANSVERSAL**, apuntar el pie *izquierdo* adelante.

7. (*) PARADA DE MANOS TRANSVERSAL (0.60)



Apuntar el pie *derecho* al frente en la viga.

Brazos: Arriba.

Transferir el peso al pie *derecho* para realizar un desplante *derecho* (figura 2) O “entrada de tipo escalador” (figura 3) con la pierna *derecha*.

Levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba por encima de la cabeza y mantener las orejas cubiertas por los brazos mientras se llega abajo a la viga. Continuar para levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba a medida que el torso desciende.

Estirarse hacia adelante para tomar la viga, colocando las manos una al lado de la otra con los pulgares en la parte superior de la viga. Empujar la viga con la pierna *derecha* para llegar a una **PARADA DE MANOS TRANSVERSAL** con las piernas juntas, los brazos extendidos, los hombros abiertos y extendidos, el ángulo de la cadera abierto y plano, y el enfoque en las manos mostrando una línea recta desde las muñecas hasta los tobillos. **Mantener un segundo.**

Bajar la pierna *derecha* mientras mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *derecha* extendida (o ligeramente doblada), cerrar inmediatamente la *izquierda* detrás del pie *derecho* para terminar con ambas piernas extendidas y los pies en planta apoyados en la viga (figura 8) O para terminar en un desplante *derecho*, presionando la rodilla *derecha* y toda la cadera hacia adelante (figura 9).

Brazos: Permanecen arriba en todo momento y cuando se hace el descenso. Abrir en diagonal arriba a los lados al final.

Nota: Al momento de considerar si se completa la **PARADA DE MANOS TRANSVERSAL**, el elemento está “completo” cuando la gimnasta ya ha bajado a una posición cerrada o de desplante.

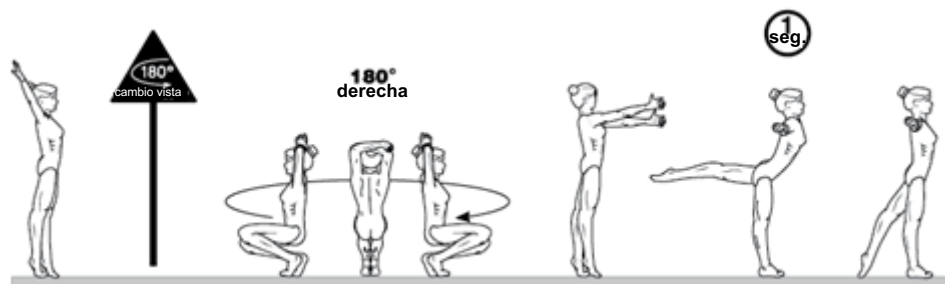
!	(*) PARADA DE MANOS TRANSVERSAL (0.60)	0.10	No juntar (unir) las piernas (una al lado de la otra)
		0.10	Colocación incorrecta de las manos (separadas)
		Hasta 0.30	No lograr la vertical
		Hasta 0.10	No mantener un segundo

Puntos de énfasis:

alineación recta del cuerpo a través de la vertical, cabeza alineada con enfoque en las manos

Si se invirtió la **PARADA DE MANOS TRANSVERSAL**, simplemente regresar al texto.

8. “Bloqueo” de equilibrio en relevé, 180° de giro en cuclillas, **PALANCA (HORIZONTAL)** (0.40)



Dar un paso hacia adelante con la *izquierda*, luego cerrar el pie *derecho* detrás del pie *izquierdo* en un “**bloqueo**” de equilibrio en relevé.

Brazos: Bajar ambos brazos hacia los lados-abajo o hasta completamente abajo. Continuar levantando ambos brazos hacia adelante-arriba hasta completamente arriba, después abrir ambos brazos para terminar a los lados en diagonal arriba.

Inmediatamente bajar a cuclillas profundas con los glúteos cerca de los talones; el torso permanece erguido.

Brazos: Flexionar ambos brazos a 90° y tomar los codos por arriba de la cabeza.

Realizar un **180° de giro en cuclillas** a la *derecha*.

Brazos: Permanecen por arriba de la cabeza con ambos brazos flexionados a 90°, tomando los codos.

Extender rápidamente ambas piernas hasta un apoyo en relevé con los pies ligeramente separados.

Brazos: Hacer un círculo con ambos brazos hacia atrás, abajo, adelante y arriba para terminar con el brazo *izquierdo* hacia adelante-en medio, el brazo *derecho* ligeramente más alto que el *izquierdo*. Ambas manos tienen las palmas hacia adentro con los dedos abiertos y separados (esto debe ser un movimiento de manos dinámico y preciso/directo).

Enfoque: Ligeramente a la *izquierda*.

Bajar el talón *derecho* a la viga. Mientras se mantiene el torso erguido, levantar la pierna *izquierda* extendida y girada hacia atrás y arriba; la parte superior del cuerpo se inclina ligeramente hacia adelante para terminar en **PALANCA** con la pierna *izquierda* (trasera) en mantención a **mínimo la horizontal**. Se permite que la cadera *izquierda* se descuadre o rote ligeramente para mostrar la pierna girada en la **PALANCA**. **Mantener un segundo**.

Brazos: Bajar ambos brazos hacia abajo o hacia los lados-en medio.

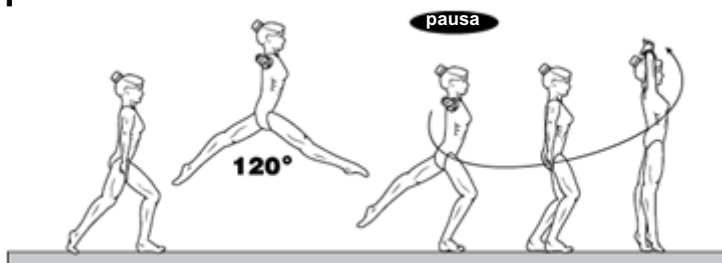
Enfoque: Al frente.

Levantar el torso y apuntar el pie *izquierdo* detrás del *derecho*.

Brazos: Permanecen a los lados-en medio.

	PALANCA (HORIZONTAL) (0.40)	Hasta 0.20	No levantar la pierna libre a mínimo la horizontal en la palanca
		Hasta 0.10	No mantener un segundo
Puntos de énfasis: postura y piernas extendidas			

9. SALTO *LEAP SPLIT* CON PIERNAS EXTENDIDAS (120°) (0.60), “Bloqueo” de equilibrio en relevé



Dar un paso largo y dinámico (o carrera con la pierna baja y extendida) hacia adelante con la *izquierda* y balancear la pierna *derecha* extendida hacia adelante y hacia arriba, empujando la viga con la pierna *izquierda*.

Balancear la pierna *izquierda* hacia atrás-arriba para realizar un **SALTO *LEAP SPLIT* CON PIERNAS EXTENDIDAS** con un **mínimo 120°** de separación uniforme de piernas en el vuelo.

Aterrizar sobre la pierna *derecha* en demi-plié con la pierna *izquierda* extendida hacia atrás y girada hacia afuera en una posición de arabesca baja. **Pausar**. El enfoque está en la alineación del cuerpo y la altura del salto *leap split*.

Brazos: Durante el paso, bajar ambos brazos hacia los lados y abajo para terminar abajo a los lados del cuerpo. Durante y en el aterrizaje del salto *leap split*, usar una de las tres posiciones de brazos aceptables para los saltos *leap split* mostradas en el Glosario.

Cerrar inmediatamente el pie *izquierdo* detrás del pie *derecho* y hacer demi-plié con ambas piernas.

Brazos: Mover hacia abajo.

Estirar ambas piernas, tobillos y dedos de los pies hasta un “**bloqueo**” de equilibrio en relevé.

Brazos: Levantar ambos brazos hacia adelante-arriba a la corona.

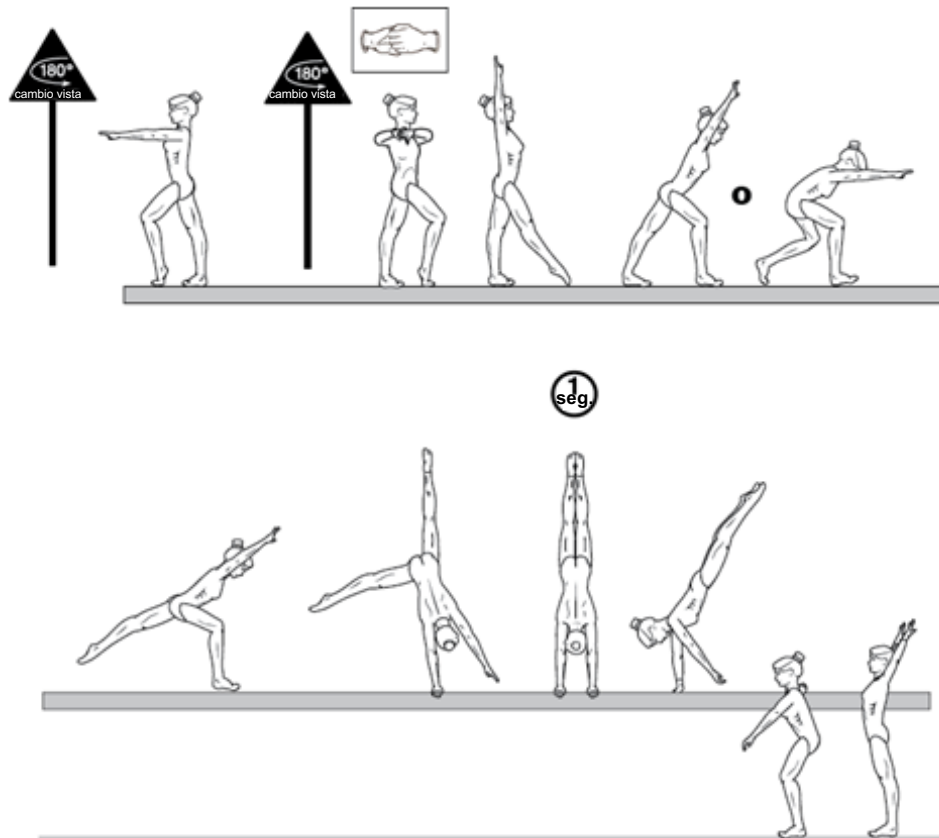
	SALTO <i>LEAP SPLIT</i> CON PIERNAS EXTENDIDAS (120°) (0.60)	Hasta 0.10	Flexionar la pierna guía (frontal) en el despegue
		Hasta 0.20	Separación desigual de las piernas
		<u>0.05</u>	No pausar en la posición de arabesca baja en el aterrizaje

Puntos de énfasis:

postura y amplitud, alineación correcta de piernas con separación uniforme

10. Pose en desplante, pose en desplante

(*) SALIDA DE INVERSIÓN LATERAL A PARADA DE MANOS LATERAL, (*) 1/4 (90°) DE GIRO (0.60)



Dar un paso hacia atrás con la pierna *derecha* para terminar en una **pose en desplante izquierdo** con el pie *izquierdo* en arco forzado, empujando la rodilla *izquierda* y toda la cadera hacia adelante.

Brazos: Flexionándolos y extendiéndolos, bajar ambos brazos a adelante-abajo o adelante-en medio, palmas hacia abajo

Dar un paso hacia atrás con la pierna *izquierda* para terminar en una **pose en desplante derecho** con el pie *derecho* en arco forzado, empujando la rodilla *derecha* y toda la cadera hacia adelante. Girar el torso ligeramente hacia la *derecha*.

Brazos: Mientras se flexionan los brazos hacia el pecho con los codos hacia afuera y los antebrazos paralelos al suelo, acercar las palmas de las manos con la mano *derecha* más cercana al pecho. El dorso de la mano *derecha* se encuentra hacia el pecho y la palma de la mano *izquierda* hacia el pecho. Enganchar los dedos (ver la figura 2) con las palmas de las manos una hacia a otra.

Enfoque: Al frente.

Si se invierte la **SALIDA DE INVERSIÓN LATERAL A PARADA DE MANOS LATERAL**, 1/4 (90°) DE GIRO, dar un paso adelante con la *derecha* y apuntar el pie *izquierdo* sobre la viga.

Extender la pierna *derecha* y apuntar el pie *derecho* sobre la viga.

Brazos: Levantar ambos brazos completamente arriba.

Transferir el peso al pie *derecho* para realizar un desplante *derecho* (figura 4) O “entrada de tipo escalador” (figura 5) con la pierna *derecha*.

Levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba por encima de la cabeza y mantener las orejas cubiertas por los brazos mientras se llega abajo para colocar la mano *derecha* de lado

sobre la viga mientras el cuerpo gira 90° a la *izquierda*. Continuar para levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba a medida que el torso desciende.

Colocar la mano *izquierda* de lado en la viga (con las manos separadas al ancho de los hombros) mientras la pierna *derecha* empuja la viga para realizar una **PARADA DE MANOS LATERAL** con las piernas juntas, los hombros extendidos, el ángulo de la cadera abierto y el enfoque en las manos. **Mantener un segundo.**

Equilibrar ligeramente la parada de manos mientras se cambia el peso al brazo *derecho*. Levantar la mano *izquierda* de la viga y realizar ¼ (90°) **DE GIRO** a la *derecha* con el brazo *derecho*. Levantar la parte superior del cuerpo, manteniendo una posición recta mientras las piernas bajan en preparación para el aterrizaje.

Hacer demi-plié cuando los pies contactan el colchón en una posición equilibrada y controlada ("plantada") y presionar a través de los metatarsos para bajar los talones al colchón.

Brazos: La mano *derecha* debe permanecer en la viga al menos hasta que el cuerpo pase por el plano horizontal de la viga.

Estirar las piernas para terminar en posición recta de pie, con el lado *derecho* del cuerpo al lado de la viga.

Brazos: Levantar entre adelante-arriba o en diagonal arriba a los lados.

	(*) SALIDA DE INVERSIÓN LATERAL A PARADA DE MANOS LATERAL, (*) ¼ (90°) DE GIRO (0.60)	0.10	Colocación incorrecta de las manos (simultánea)
		Hasta 0.30	No lograr la vertical
		Hasta 0.10	No mantener un segundo
		0.20	No realizar el ¼ (90°) de giro
		Hasta 0.10	¼ (90°) de giro incompleto o pasado (sobregirado)
		Hasta 0.10	No mantener la mano en contacto con la viga hasta que el cuerpo pase por el plano horizontal de la viga
		Hasta 0.60	<u>No completar la salida:</u> - Estas deducciones <u>no</u> incluyen posibles faltas en la posición del cuerpo. - Cuando la gimnasta intenta pero no completa la salida, aplicar las deducciones específicas como se muestran para las fases que <u>no</u> se realizaron.
		<u>Ejemplo:</u> Hasta 0.30 + 0.10 + 0.20 = 0.60 + 0.50 = 1.10	Intentar la salida, <u>no</u> lograr la vertical, caída y <u>no</u> repetir: No lograr la vertical No mantener un segundo No realizar el ¼ (90°) de giro Elemento incompleto Caída Deducciones totales

Puntos de énfasis:

posición del cuerpo y cabeza alineada, mantención en la vertical

NIVEL 4 VIGA DE EQUILIBRIO ~ ELEMENTOS DE DESARROLLO

1. Inversión lateral, salto extendido en el extremo de la viga baja a salir a parada sobre una pila de colchones

Transferir el peso al pie *derecho* para realizar un desplante *derecho* O “entrada de tipo escalador” con la pierna *derecha*.

Levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba por encima de la cabeza y mantener las orejas cubiertas por los brazos mientras se llega abajo para colocar la mano *derecha* de lado sobre la viga mientras el cuerpo gira 90° a la *izquierda*. Continuar para levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba a medida que el torso desciende.

Colocar la mano *izquierda* en la viga de lado o ligeramente hacia adentro (las manos separadas al ancho de los hombros) mientras la pierna *derecha* empuja fuera de la viga para realizar una **inversión lateral** a la *derecha*.

La cabeza permanece alineada, con el ángulo de los hombros y el de la cadera abiertos, y el enfoque por debajo del brazo *izquierdo* para ver la viga en el descenso.

Girar 90° hacia adentro para descender con la *izquierda* mientras mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *izquierda* extendida (o ligeramente flexionada) y cerrar inmediatamente la *derecha* detrás del pie *izquierdo*.

Inmediatamente empujar con el pie *derecho* para realizar un **salto extendido (a empujar) desde el extremo de la viga** para aterrizar en una pila de colchones al nivel de la viga.

Brazos: Permanecen arriba en todo momento.

2. Tres series de mantenciones de relevé en passé, ½ (180°) giro de presión de talón

Apuntar el pie *derecho* al frente en la viga. Comenzar el paso adelante empujando el pie *izquierdo* mientras simultáneamente se estira hacia adelante sobre el pie *derecho* (relevé a planta). Apuntar el pie *izquierdo* hacia atrás LIGERAMENTE fuera de la viga mientras el peso se transfiere al pie *derecho*.

Flexionar inmediatamente la rodilla *izquierda* hacia adelante y en seguida juntar con el pie *izquierdo* en punta hacia adelante para tocar la rodilla *derecha* (passé al frente).

Brazos: Comenzar con el brazo *izquierdo* al lado-en medio y el brazo *derecho* curvado adelante en medio.

Empujar hacia abajo la viga con el pie *derecho* y realizar un **relevé**, levantando el talón de la viga lo más alto posible. Al terminar el **relevé**, inmediatamente bajar el talón *derecho* a la viga.

Brazos: Al presionar hacia el **relevé**, cerrar el brazo *izquierdo* hacia adelante-en medio pero curvado. Mantener el curvado adelante-en medio hasta que baje el talón. Abrir el brazo *izquierdo* hacia el lado-en medio en preparación para repetir la **mantención de relevé en passé** adicional.

Repetir la **mantención de relevé en passé** dos veces más antes de realizar el ½ (180°) **giro de presión de talón**.

Empujar la viga hacia abajo con el pie *derecho* y comenzar a “presionar” el talón alrededor para realizar un ½ (180°) **giro de presión de talón** hacia la *derecha*. Incrementar el relevé a lo largo de la vuelta para terminar el giro en relevé completo. Al terminar el giro, inmediatamente bajar el talón *derecho* a la viga.

Brazos: Inician el giro al cerrar el brazo *izquierdo* hacia adelante-en medio pero curvado. Mantener el curvado adelante-en medio en todo el giro.

Repetir con la otra pierna.

3. Arco desde acostada, pasar a una pierna en una viga baja

Comenzar en una posición acostada boca arriba con las rodillas flexionadas y ambos pies en planta en la viga.

Brazos: Colocar las manos en la viga, tomando los lados de la viga.

Empujar hacia abajo contra la viga y extender los brazos y piernas para llegar a una posición de **arco**. Las piernas extendidas o flexionadas.

Enfoque: Mantener la cabeza en una posición neutra y mantener el enfoque en las manos.

Levantar la pierna *derecha* y empujar la viga con la pierna *izquierda* para la patada a **pasar a una pierna** (el ajuste de las piernas es aceptable antes de la patada). Pasar a través de la vertical con las piernas separadas y extendidas (es aceptable mover/ajustar el pie *izquierdo* hacia adentro cuando la pierna *derecha* inicia la patada).

Bajar la pierna *derecha* mientras mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *derecha* extendida (o ligeramente doblada), cerrar inmediatamente la *izquierda* detrás del pie *derecho* para terminar con ambas piernas extendidas y los pies en planta apoyados en la viga O para terminar en un desplante *derecho*, presionando la rodilla *derecha* y toda la cadera hacia adelante.

Brazos: Permanecen arriba en todo momento y cuando se hace el descenso. Abrir en diagonal arriba a los lados al final.

4. Flic-flac a una pierna en la viga baja

Colocación del pie en el flic-flac a una pierna: Opcional.

Pararse con los pies uno al lado del otro o uno enfrente del otro.

Para realizar el **flic-flac a una pierna**, inclinarse hacia atrás, flexionando y extendiendo las rodillas para saltar hacia atrás desde la viga hacia las manos a una posición extendida e invertida del cuerpo. Empujar la viga con los brazos y los hombros; separar las piernas y bajar la pierna *derecha* mientras mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *derecha* extendida (o ligeramente doblada), cerrar inmediatamente la *izquierda* detrás del pie *derecho* para terminar con ambas piernas extendidas y los pies en planta apoyados en la viga O para terminar en un desplante *derecho*, presionando la rodilla *derecha* y toda la cadera hacia adelante.

Posición de las manos en la viga: Opcional.

Brazos: El patrón de movimiento del balanceo de brazos para iniciar el **flic-flac a una pierna** es opcional. Permanecen arriba en todo momento y cuando se hace el descenso. Abrir en diagonal arriba a los lados al final.

NIVEL 4 – SUELO

A tomar en cuenta:

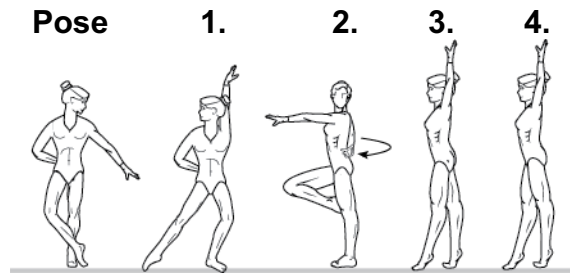
- Las figuras son una guía para ayudar con el aprendizaje de las rutinas. Dentro del texto de las rutinas hay cierta flexibilidad que permite opciones. No todas las opciones se muestran en las imágenes. En caso de duda, seguir lo que se encuentra escrito en el texto.
- **SOLO LOS ELEMENTOS PRINCIPALES SE ENCUENTRAN EN MAYÚSCULAS.** Los demás títulos se tratan de conexiones.
- Siempre que se indiquen brazos en posición arriba, los brazos pueden ser curvados (corona) o extendidos.
- Siempre que se indiquen brazos al lado y en medio O al lado en diagonal hacia arriba, los brazos pueden echarse ligeramente hacia atrás.
- Siempre que el texto diga “dar un paso”, la técnica de baile adecuada es dar un paso a través del pie (dedos, metatarso, talón) con los pies ligeramente hacia afuera.
- La rutina puede invertirse en su totalidad; sin embargo, **ningún elemento individual puede invertirse a menos que se indique con un asterisco (*)**.
- Tomar en cuenta que las figuras siempre precederán a la explicación del movimiento en el texto.
- Para determinar si una gimnasta es “*diestra o zurda*”, primero determinar el salto *leap split* y el split frontal dominante de la gimnasta (*derecha o izquierda*). Estos deben ser iguales. El texto está escrito describiendo la coreografía de una gimnasta “de lado *derecho* dominante”. Si se está enseñando a una gimnasta “de lado *izquierdo* dominante”, reemplazar las palabras *derecha* por *izquierda* e *izquierda* por *derecha* cuando enseñe la rutina.

Posición inicial (PI): Variará dependiendo de cuánto espacio se requiera para la primera diagonal de elementos al frente.

La pose de contracción debe colocarse de modo que el **chassé lateral** vaya directamente hacia la esquina 2.

EI RESORTE A UNA PIERNA, INVERSIÓN LATERAL, RODADA ATRÁS A PARADA DE MANOS deben terminar cerca de la esquina 6.

1. Pose inicial y frase de danza



Pararse cerca de la esquina 2, mirando hacia el lado 3. Los números de la ilustración coinciden con el tiempo/ritmo de la música.

Comenzar de pie sobre la pierna *izquierda* extendida (pie ligeramente girado hacia afuera) con el pie *derecho* cruzado frente al tobillo *izquierdo*. La pierna *derecha* se encuentra flexionada con la parte superior del pie *derecho* apoyado en el suelo (los dedos apuntados); la rodilla *derecha* girada hacia afuera.

Brazos: El brazo *derecho* se flexiona con el dorso de la mano y el antebrazo *derechos* colocados en la parte baja de la espalda. El brazo *izquierdo* se encuentra en diagonal abajo al lado.

Enfoque: Abajo hacia la mano *izquierda*.

El orden de la frase de danza inicial es el siguiente: (seguir los números de arriba del esquema)

1. Hacer demi-plié con la pierna *izquierda* y extender al mismo tiempo la pierna *derecha* para apuntar el pie *derecho* que toque el suelo.

Brazos: El brazo *derecho* permanece en la espalda. Levantar el brazo *izquierdo* hacia al lado-arriba hasta completamente arriba, palma hacia afuera.

Enfoque: A la *derecha* hacia la esquina 6.

2. Empujar hacia abajo el suelo con la pierna *izquierda* y levantar ligeramente el talón *izquierdo* a relevé para realizar un $\frac{1}{4}$ (90°) de giro con presión de talón hacia afuera y a la *derecha* para terminar mirando hacia la esquina 6. Simultáneamente, flexionar y levantar la pierna *derecha* para apuntar el pie *derecho* al lado de la rodilla *izquierda* (passé al frente).

Brazos: Bajar el brazo *izquierdo* hacia al frente-abajo para terminar fluidamente al frente-en medio con la mano extendida, palma hacia abajo. La mano *derecha* permanece en la espalda.

Enfoque: A la *izquierda*.

3. Dar un paso atrás con la *derecha* en relevé.

Brazos: Levantar ambos brazos hacia arriba hasta completamente arriba.

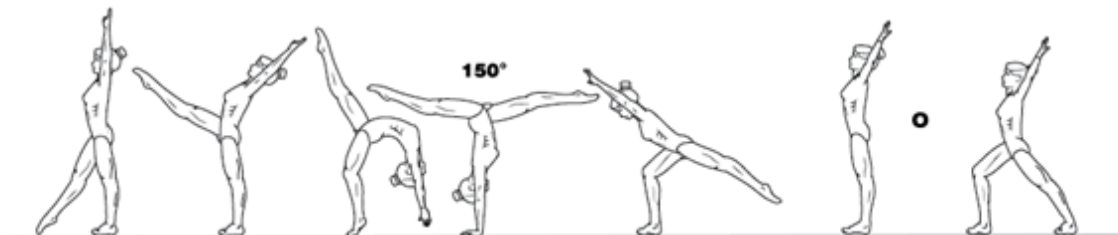
Enfoque: Opcional.

4. Dar un paso atrás con la *izquierda* en relevé.

Brazos: Ambos brazos permanecen arriba.

Si se invierte el **ARCO ATRÁS A UNA PIERNA**, apuntar el pie *izquierdo* adelante.

2. (*) ARCO ATRÁS A UNA PIERNA (150°) (0.40)



Apuntar el pie *derecho* adelante en el suelo.

Brazos: Ambos brazos permanecen arriba.

Levantar la pierna *derecha* adelante-arriba. En cualquier momento del levantamiento de pierna, arquear la espalda alta mientras los brazos se extienden hacia atrás para colocar las manos en el suelo, una al lado de la otra, a la altura de los hombros. A medida que el pie *izquierdo* empuja fuera del suelo, empujar los hombros sobre las manos para realizar un **ARCO ATRÁS A UNA PIERNA**, pasando por una posición de parada de manos con una separación de piernas **mínimo de 150°**, hombros extendidos.

Enfoque: En las manos.

Bajar la pierna *derecha* mientras mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *derecha* extendida (o ligeramente doblada), cerrar inmediatamente la *izquierda* al lado del pie *derecho* para terminar con ambas piernas extendidas y los pies en planta apoyados en el suelo (figura 6) O para terminar en un desplante *derecho*, presionando la rodilla *derecha* y toda la cadera hacia adelante (figura 7).

Brazos: Permanecen arriba en todo momento y cuando se hace el descenso. Abrir en diagonal arriba a los lados al final.

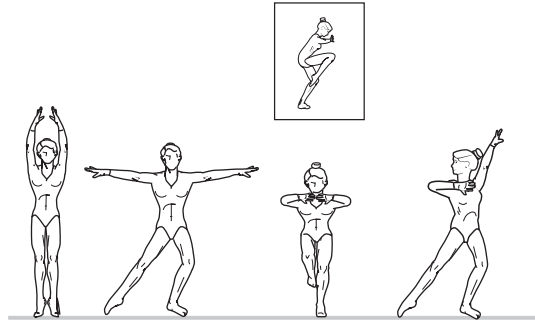
	(*) ARCO ATRÁS A UNA PIERNA (150°) (0.40)	Hasta 0.10	No mostrar un levantamiento continuo de la pierna hacia el arco (la pierna se levanta y luego baja, se detiene o se levanta después de arquearse hacia atrás)
		<u>0.10</u>	Colocación incorrecta de las manos (separadas o alternadas)
		Hasta 0.20	Split insuficiente (menor a 150°)

Puntos de énfasis:

alineación extendida del cuerpo y las piernas a través de la vertical, piernas extendidas

Si se invirtió la **ARCO ATRÁS A UNA PIERNA**, simplemente regresar al texto.

3. Pose en relevé, Desplante lateral, Posé de contracción de passé al frente, Desplante lateral



Si el **ARCO ATRÁS A UNA PIERNA** se completó con un desplante o con los pies cerrados, dar un paso atrás con la *derecha* y simultáneamente dar $\frac{1}{4}$ (90°) de giro a la *derecha* mientras se cierra el pie *izquierdo* junto al pie *derecho* para terminar en una **pose en relevé** en 1^{ra} posición con ambos pies girados hacia afuera con el torso mirando al final hacia el lado 1.

Brazos: Levantar hasta arriba a la corona.

Bajar inmediatamente el talón *izquierdo*, hacer demi-plié con la pierna *izquierda* y extender la pierna *derecha* a un **desplante lateral**, con el pie *derecho* apuntado para tocar el suelo.

Brazos: Dirigiendo con las palmas hacia abajo, bajar ambos brazos fluidamente hacia los lados-en medio.

Enfoque: Al frente.

Mientras se mantiene la pierna *izquierda* en demi-plié (es aceptable mover ligeramente el pie *izquierdo* a una posición paralela), flexionar la pierna *derecha* y apuntar el pie *derecho* hacia adelante para tocar la rodilla *izquierda* (**pose de passé al frente**). Durante la **pose de contracción de passé al frente**, contraer el torso al jalar los abdominales e inclinarse ligeramente hacia adelante con la parte superior del cuerpo. La pierna *derecha* puede girarse ligeramente hacia adentro durante la contracción.

Brazos: Mantener la parte superior de los brazos a los lados-en medio y flexionar ambos brazos con precisión cerca del pecho con las palmas hacia afuera.

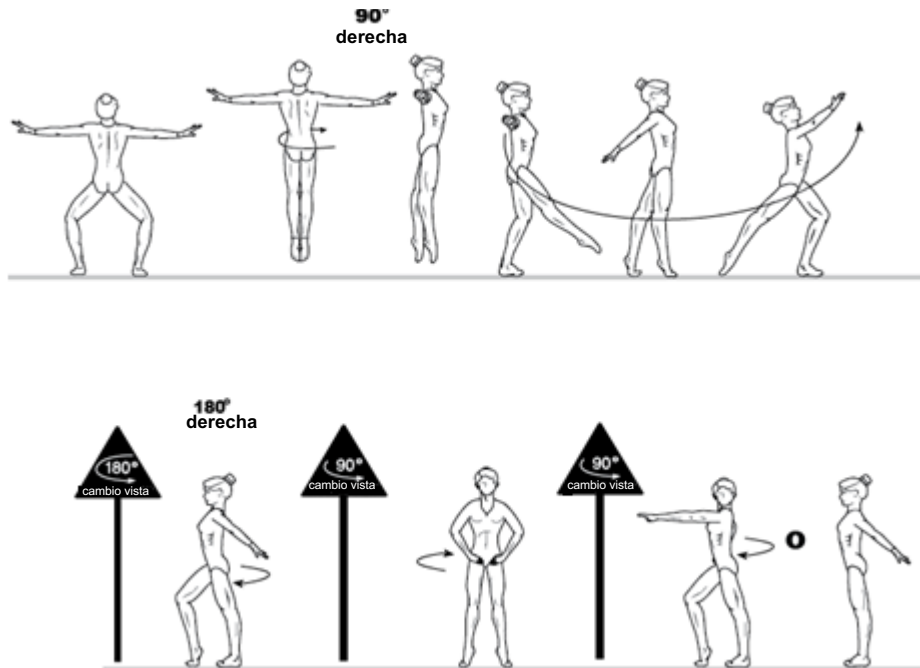
Enfoque: Abajo.

Mientras se mantiene el demi-plié con la pierna *izquierda* (pie *izquierdo* paralelo o girado hacia afuera), extender la pierna *derecha* y apuntar el pie *derecho* hacia un lado para tocar el suelo (pie apuntado hacia la esquina 2). Al finalizar la extensión de la pierna, girar el torso ligeramente hacia la *izquierda* con los hombros presionados hacia abajo.

Brazos: Extender el brazo *izquierdo* para terminar en diagonal arriba al lado. Mover el brazo *derecho* flexionado para tocar el hombro *izquierdo* con las puntas de los dedos índice y medio, con la palma hacia afuera.

Enfoque: A la *derecha*, hacia la esquina 2.

4. Chassé lateral con $\frac{1}{4}$ (90°) de giro, Pose en desplante, $\frac{1}{2}$ (180°) giro pivote, Pose en desplante, Parada con piernas separadas, Pose en desplante



Al moverse hacia la esquina 2, hacer demi-plié con el pie *derecho* y transferir el peso a ambos pies en 2^{da} posición en demi-plié con los talones en el suelo. Empujar el suelo con ambos pies para juntar los pies en el aire y realizar un **chassé lateral** a la *derecha*. Antes o al aterrizar, realizar $\frac{1}{4}$ (90°) de giro a la *derecha*. Aterrizar en demi-plié en la pierna *izquierda* con el pie *izquierdo* ligeramente girado, mirando a la esquina 2. La pierna *derecha* permanece al frente, apuntando abajo hacia el suelo.

Brazos: Bajar el brazo *izquierdo* hacia al lado-abajo o hacia el lado-en medio. Al mismo tiempo, abrir el brazo *derecho* hacia el lado o hacia el lado-en medio.

Completar el **chassé lateral con $\frac{1}{4}$ (90°) de giro** al dar un paso adelante con la *derecha*, luego dar un paso largo adelante con la *izquierda* hacia la esquina 2 para terminar con una **pose en desplante izquierdo** con la pierna *izquierda* en demi-plié y la pierna *derecha* extendida hacia atrás, los dedos del pie *derecho* apuntados sobre el suelo, con el pie y la rodilla ligeramente girados hacia afuera.

Brazos: Hacer un círculo con ambos brazos hacia atrás-abajo o hasta completamente abajo. Continuar levantando ambos brazos, con las palmas hacia arriba, hacia adelante y arriba para terminar amplios en diagonal adelante y arriba. Los brazos deben terminar cuando se hace la **pose en desplante**.

Enfoque: En diagonal adelante y arriba.

Hacia la *derecha*, realizar $\frac{1}{2}$ (180°) giro pivote con los pies separados y terminar con la pierna *izquierda* extendida y el pie *izquierdo* en planta. El talón *derecho* se levanta del suelo (arco forzado), hacia afuera para terminar en una **pose en desplante derecho**, distribuyendo la mayor parte del peso sobre el pie *izquierdo*.

Brazos: Bajar ambos brazos a hacia adelante-abajo para terminar atrás en diagonal hacia abajo.

Enfoque: A la esquina 6 al terminar el giro.

Mientras se da $\frac{1}{4}$ (90°) de giro a la *izquierda*, presionar a relevé con el pie *izquierdo* para mostrar una posición **parada con las piernas separadas** momentánea con ambos pies girados hacia afuera en relevé.

Brazos: Manos en la cadera.

Enfoque: Al frente hacia el lado 3.

Mientras se da $\frac{1}{4}$ (90°) de giro a la *derecha*, bajar el pie *izquierdo* para volver a la **pose en desplante** con la pierna *derecha* flexionada hacia adelante y el pie *derecho* en arco forzado.

Brazos: Opcional.

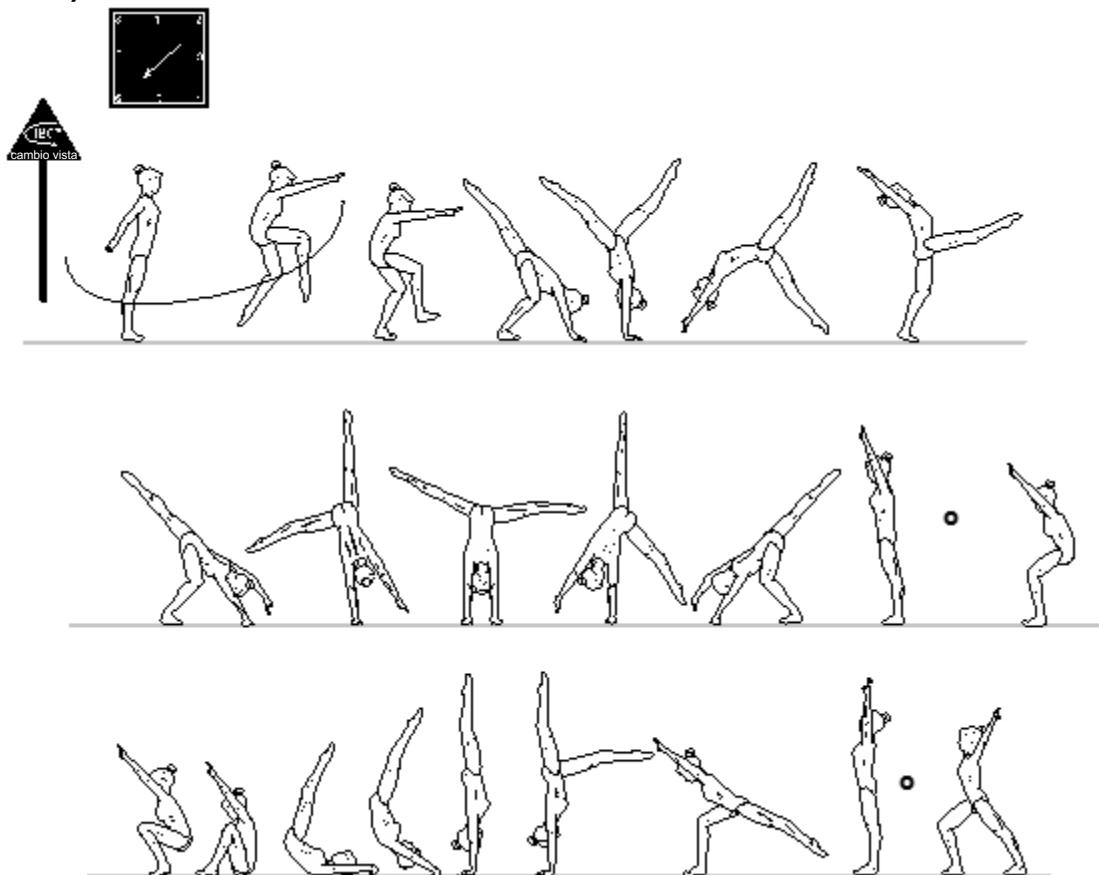
Enfoque: Opcional.

Si realiza la siguiente diagonal desde una talacha con potencia, cerrar los pies para terminar uno al lado del otro.

Brazos: Opcional.

Si se invierte el **RESORTE A UNA PIERNA**, la **INVERSIÓN LATERAL** también tiene que invertirse.

5. (*) RESORTE A UNA PIERNA (0.60), (*) INVERSIÓN LATERAL (0.40), RODADA ATRÁS CON BRAZOS EXTENDIDOS A PARADA DE MANOS (0.40)



Revisado el 12 de junio, 2021
Fig #2 eliminada (paso izquierdo)
en la 1ª fila

(*) RESORTE A UNA PIERNA (0.60)

Hacer una talacha con potencia o dar un paso con la *izquierda* y hacer la talacha con una de las técnicas aceptables que se muestran en el Glosario.

Estirar ambas manos hacia adelante y colocarlas en el suelo, una al lado de la otra, a la altura de los hombros, mientras se pateo la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba por encima de la cabeza. Cuando las manos toquen el suelo, extenderse con fuerza a través de los hombros creando un movimiento fuerte hacia atrás y hacia arriba. Rotar el cuerpo en una posición apretada y extendida para realizar un **RESORTE A UNA PIERNA**.

Mientras se realiza el **RESORTE A UNA PIERNA**, el objetivo del elemento es acelerar y rotar rápidamente. Se debe evitar un bloqueo largo y alto. Debe parecerse a un arco al frente a una pierna potente con un vuelo y una altura mínimos. Una técnica aceptable es inclinar ambos hombros (plancha) sobre las muñecas mientras se activa la patada hacia atrás.

Brazos: Levantar los brazos hacia adelante y arriba, cubriendo las orejas hasta que se haga contacto con el suelo. Los brazos permanecen junto a las orejas en todo momento y el ángulo de los hombros se abre en la fase posterior al vuelo del elemento. Si se usa la técnica de “plancha”, no se requiere un ángulo de hombros abierto en todo momento, pero debe mostrarse al final del elemento.

Enfoque: Hacia las manos en todo momento, con la cabeza neutra y la barbilla hacia adelante.

	(*) RESORTE A UNA PIERNA (0.60)	Hasta 0.10	Colocación de manos alternadas/separadas
		<u>0.10</u>	Juntar las piernas antes de salir a una pierna
		Hasta 0.20	Vuelo antes del contacto de las manos (clavado)
		<u>0.20</u>	No salir a una pierna
		Sin deducción	Realizar un “arco al frente a una pierna rápido”
Puntos de énfasis: buena velocidad y rotación, piernas extendidas			

(*) INVERSIÓN LATERAL (0.40)

Al terminar el **RESORTE A UNA PIERNA**, continuar hacia adelante para realizar una **INVERSIÓN LATERAL** a la *derecha*. La entrada a la **INVERSIÓN LATERAL** puede ser a través de un desplante o entrada “tipo escalador”. La cabeza permanece alineada, con el ángulo de los hombros y el de la cadera abiertos, y el enfoque por debajo del brazo *izquierdo* para ver el suelo en el descenso. Dar ¼ (90°) de giro hacia adentro para bajar la *izquierda*. Cerrar el pie *derecho* al lado del pie *izquierdo* para terminar en una posición recta y ahuecada del cuerpo (en planta o en relevé) O mantener la forma redondeada e inmediatamente hacer plié con ambas piernas para continuar a la **RODADA ATRÁS A PARADA DE MANOS**.

Brazos: Arriba, con el ángulo de hombros abierto en todo momento y cuando se hace el descenso.

Enfoque: Durante la **INVERSIÓN LATERAL**, la cabeza debe colocarse al lado de la parte superior del brazo *izquierdo*, buscando la posición de aterrizaje de los pies.

	(*) INVERSIÓN LATERAL (0.40)	<u>0.10</u>	Colocación incorrecta de las manos (simultánea)
		Hasta 0.30	No pasar por la vertical
		Hasta 0.10	No mantener la alineación de la cabeza
Puntos de énfasis: <i>buena alineación a través de la vertical, manos arriba rápidamente</i>			

RODADA ATRÁS CON BRAZOS EXTENDIDOS A PARADA DE MANOS (0.40)

Doblar las rodillas para llegar a una posición en cuclillas, manteniendo los pies en el suelo. Empezar a rodar hacia atrás con la cabeza metida, la barbilla contra el pecho. Con los brazos extendidos y las manos hacia adentro, estirarse hacia atrás para colocar los lados de los dedos meñiques en el suelo detrás de la cabeza a un ancho no mayor que el ancho de los hombros para realizar una **RODADA ATRÁS A PARADA DE MANOS** con las piernas juntas. Se permite que las manos cambien o den un salto hacia la fase de parada de manos.

Bajar la pierna *derecha* mientras mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *derecha* extendida (o ligeramente doblada), cerrar inmediatamente la *izquierda* al lado del pie *derecho* para terminar con ambas piernas extendidas y los pies en planta apoyados en el suelo (rodada atrás figura 8) O para terminar en un desplante *derecho*, presionando la rodilla *derecha* y toda la cadera hacia adelante (rodada atrás figura 9).

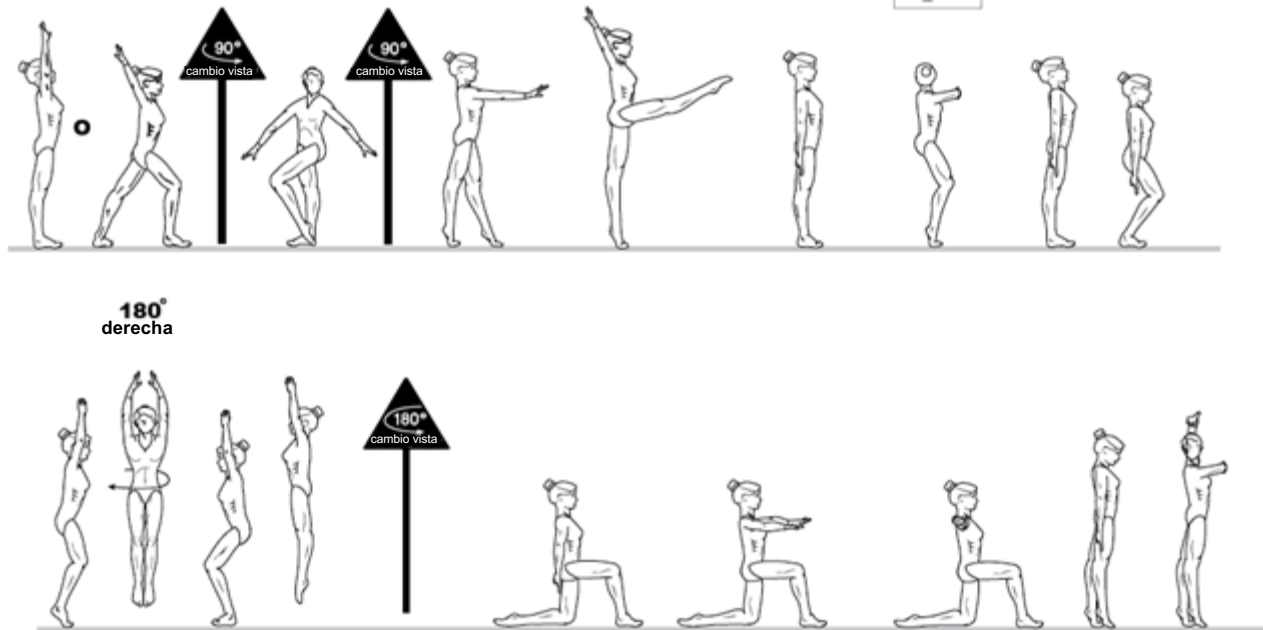
Brazos: Se mantienen arriba al empezar la rodada. Terminar el descenso con los brazos arriba, después abrir en diagonal arriba a los lados.

Enfoque: En diagonal adelante y arriba.

	RODADA ATRÁS CON BRAZOS EXTENDIDOS A PARADA DE MANOS (0.40)	<u>0.30</u>	Colocar las manos en el suelo durante la fase de cuclillas antes de rodar hacia atrás
		<u>0.10</u>	Entrelazar los dedos
		<u>0.10</u>	Manos colocadas más separadas que el ancho de los hombros
		Hasta 0.30	No pasar por la vertical
		<u>0.40</u> (cambio del elemento)	Realizar una rodada atrás a una pierna
Puntos de énfasis: brazos extendidos, cuerpo extendido en la vertical			

6. Pose, Paso patada, Pose, (*) SALTO EXTENDIDO CON 1/2 (180°) GIRO (0.40),

Pose ½ arrodillada, “Bloqueo” de equilibrio en relevé



Empujar hacia abajo el suelo (comenzar a hacer el relevé con el metatarso del pie *derecho*) y levantar ligeramente el talón *derecho* para comenzar a “presionar” el talón para realizar un ¼ (90°) de giro de presión de talón a la *derecha* para terminar con el torso mirando hacia el lado 3. Simultáneamente, levantar y flexionar la pierna *izquierda* y colocar el pie *izquierdo* junto al pie *derecho*, terminando con la parte superior del pie *izquierdo* colocado en el suelo (los dedos apuntados hacia abajo). La rodilla *izquierda* se encuentra hacia adentro/cruzando el cuerpo, se apunta hacia el lado 5 en la **pose**.

Brazos: Bajar ambos brazos hacia los lados-abajo o en diagonal abajo a los lados.

En dirección al lado 3, dar un paso adelante con la *izquierda* en relevé.

Brazos: Cuando comienza el paso, mover ambos brazos hacia adelante y en medio, luego, flexionándolos y extendiéndolos, presionar fluidamente los brazos hacia adelante y en medio para terminar con precisión con las manos extendidas y las palmas hacia abajo.

Patear la pierna *derecha* hacia adelante y arriba a la horizontal o más arriba (en relevé).

Brazos: Levantar ambos brazos hacia atrás, en diagonal, arriba para terminar en diagonal arriba a los lados.

Dar un paso adelante con la *derecha*, cerrar el pie *izquierdo* al lado del *derecho* para terminar con ambos pies uno al lado del otro (paralelos y en planta), mirando al lado 3.

Brazos: Bajar ambos brazos en diagonal abajo a los lados o hasta completamente abajo.

Enfoque: Al frente.

Hacer demi-plié con ambas piernas y simultáneamente levantar ambos talones del suelo para terminar en una **pose** de arco forzado.

Brazos: Flexionar y levantar el brazo *derecho* hacia adelante y arriba para tocar el hombro *izquierdo* con las puntas de los dedos índice y medio, con la palma hacia afuera. Simultáneamente, levantar el brazo *izquierdo* hacia al lado-arriba o al lado-en medio, con la palma hacia abajo.

Enfoque: A la *izquierda*.

Extender ambas piernas con precisión y bajar ambos talones al suelo.

Brazos: Bajar ambos brazos a los lados-abajo con precisión, y ambos brazos “de golpe” para terminar completamente abajo o en diagonal atrás abajo.

Enfoque: Al frente.

Hacer demi-plié con ambas piernas. Extender ambas piernas a través de la cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies con las piernas juntas para realizar un **SALTO EXTENDIDO CON 1/2 (180°) GIRO** a la *derecha*.

Brazos: Los brazos se levantar al frente-arriba a la corona para el **SALTO EXTENDIDO CON 1/2 (180°) GIRO** y el aterrizaje.

	(*) SALTO EXTENDIDO CON 1/2 (180°) GIRO (0.40)	Hasta 0.10	No mantener las piernas juntas en el aire en todo el salto extendido con ½ (180°) giro
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo.
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados.
Puntos de énfasis: postura, amplitud, pies en punta			

Al aterrizar del **SALTO EXTENDIDO CON 1/2 (180°) GIRO**, realizar inmediatamente un pequeño rebote, extendiendo ambas piernas a través de la cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies con las piernas juntas.

Brazos: Permanecen en corona.

Aterrizar el pequeño rebote con el pie *derecho*. Estirar la pierna *izquierda* hacia atrás para terminar en una **pose 1/2 arrodillada** (espinilla *izquierda* en el suelo) con el tobillo *derecho* alineado frente a la rodilla *derecha* con toda la cadera cuadrada hacia adelante y el pie delantero ligeramente girado hacia afuera.

Brazos: “Presentación: un movimiento continuo” bajar ambos brazos hacia los lados-abajo o hasta completamente abajo. Continuar levantando ambos brazos hacia adelante y arriba o adelante y en medio, cruzando las muñecas con las palmas hacia arriba. Terminar el movimiento abriendo ambos brazos a los lados y en medio, con las palmas hacia arriba (los brazos deben estar abiertos a los lados-en medio para cuando termine la pose en las rodillas).

Enfoque: Al frente.

Extender ambas piernas y cerrar el pie *izquierdo* detrás del pie *derecho* en un “**bloqueo**” de **equilibrio en relevé**.

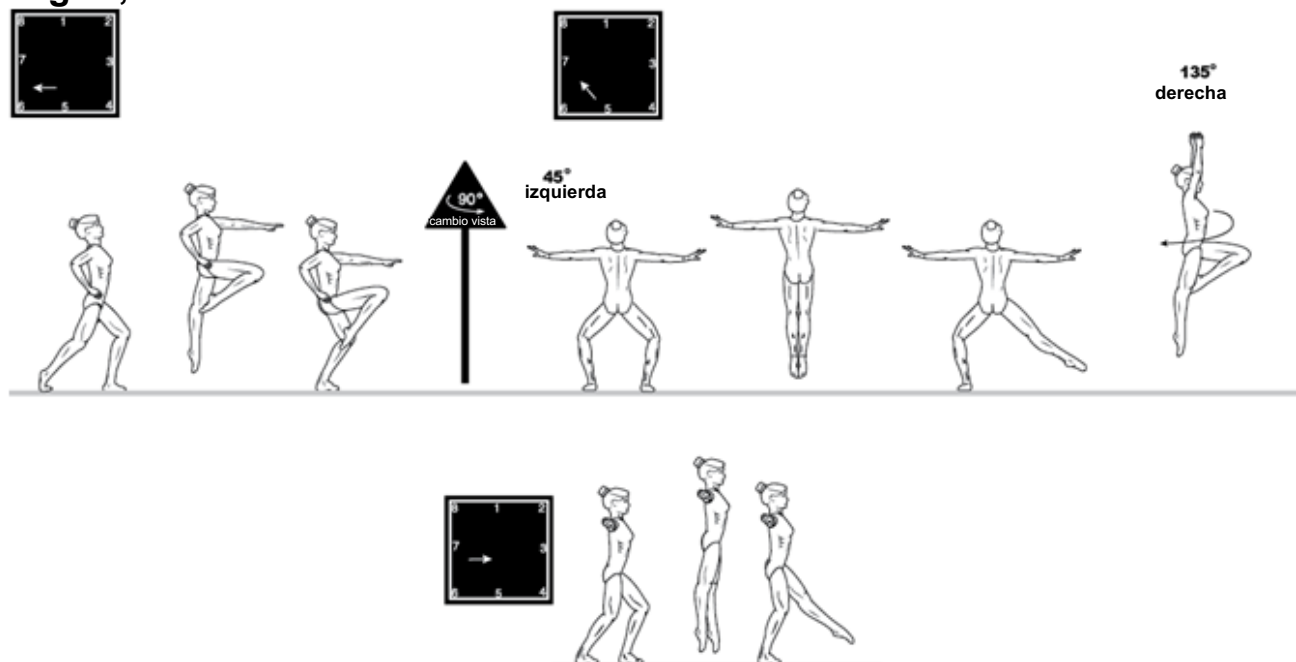
Brazos: Sin romper el movimiento continuo de los brazos, bajar ambos brazos hacia los lados-abajo o hasta completamente abajo.

Enfoque: Abajo.

Brazos: Sin dudar, continuar levantando el brazo *izquierdo* hacia adelante y arriba para terminar en la corona con la palma hacia el techo. Simultáneamente, levantar el brazo *derecho* hacia al frente-arriba hasta curvado adelante-en medio, con la palma hacia afuera.

Enfoque: Terminar el movimiento cambiando “de golpe” y con precisión el enfoque hacia la *derecha*.

7. Salto *hop* en passé al frente, Chassé lateral, Salto *hop* con $\frac{3}{4}$ (135°) de giro, Chassé al frente



En dirección hacia el lado 7, dar un paso adelante con la *izquierda* en demi-plié. Empujar el suelo extendiéndose a través de la cadera, rodilla, tobillo y los dedos del pie del lado *izquierdo* para realizar un **salto hop en passé al frente**. Durante el **salto hop en passé al frente**, flexionar la rodilla *derecha* hacia adelante y jalar el pie *derecho* en punta arriba hasta tocar la rodilla *izquierda* (passé al frente). Aterrizar en demi-plié con la pierna *izquierda* con el pie *izquierdo* girado hacia afuera.

Brazos: Bajar el brazo *derecho* hacia abajo a la cadera *derecha*. Baje el brazo *izquierdo* al lado-abajo hasta completamente abajo y continuar levantándolo hacia adelante-arriba para terminar adelante-en medio con la palma hacia abajo.

Enfoque: Al frente hacia el lado 7.

Al aterrizar el **salto hop en passé al frente**, girar 45° a la *izquierda* y dar un paso hacia al lado al pie *derecho* (girado hacia afuera) a través de la 2^{da} posición en demi-plié con los talones en o cerca del piso. Empujar el suelo con ambos pies para realizar un **chassé lateral**, cerrando el pie *izquierdo* al lado del pie *derecho* en el aire.

Brazos: Mover el brazo *izquierdo* al lado-en medio. Simultáneamente, levantar el brazo *derecho* hacia al lado-arriba o al lado-en medio.

Aterrizar en demi-plié en la pierna *izquierda* con el pie *izquierdo* ligeramente girado. La pierna *derecha* se abre al lado, apuntando el pie *derecho* hacia el suelo.

Continuar en diagonal hacia el lado 7, dar un paso adelante con la *derecha* en demi-plié.

Brazos: Bajar ambos brazos hacia los lados-abajo o hasta completamente abajo.

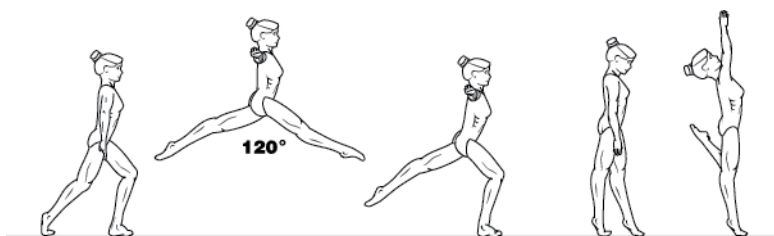
Empujar el suelo extendiéndose a través de la cadera, rodilla, tobillo y dedos de los pies del lado *derecho* para realizar un **salto hop en passé con 135° de giro** a la *derecha* para terminar mirando hacia el lado 3. Durante el **salto hop en passé**, flexionar la rodilla *izquierda* hacia adelante y jalar el pie *izquierdo* en punta arriba hasta tocar la rodilla *derecha* (passé al frente). Aterrizar en demi-plié con la pierna *derecha*.

Brazos: Levantar ambos brazos hacia adelante-arriba a la corona.

Hacia el lado 3, dar un paso adelante con el pie *izquierdo* (ligeramente girado) a través de la 4^{ta} posición en demi-plié. Empujar el suelo con ambos pies para realizar un **chassé al frente**, cerrando el pie *derecho* detrás del pie *izquierdo* en el aire (5^{ta} posición apretada). Aterrizar en demi-plié en la pierna *derecha* con el pie *derecho* ligeramente girado. La pierna *izquierda* permanece al frente, apuntando hacia el suelo.

Brazos: Mover ambos brazos hacia los lados-abajo o al lado-en medio y permanecer en medio-al lado para el **chassé al frente**.

8. SALTO LEAP SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS (120°) (0.60), Pose de pescado



Dar un paso largo (o carrera baja con la pierna extendida) con el pie *izquierdo* en demi-plié, después balancear la pierna *derecha* extendida hacia adelante y arriba hasta la horizontal y empujar el suelo con la pierna *izquierda*. Balancear la pierna *izquierda* hacia atrás-arriba para realizar un **SALTO LEAP SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS** con un **mínimo 120°** de separación uniforme de piernas en el vuelo.

Aterrizar sobre la pierna *derecha* en demi-plié con la pierna *izquierda* extendida hacia atrás y ligeramente girada hacia afuera al pasar por una posición de arabesca baja. El enfoque está en la alineación del cuerpo y la altura del salto *leap split*.

Brazos: Abajo en el paso. Durante y en el aterrizaje del **SALTO LEAP SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS**, usar una de las tres posiciones de brazos aceptables para los saltos *leap split* mostradas en el Glosario.

	SALTO LEAP SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS (120°) (0.60)	Hasta 0.10	Flexionar la pierna guía (frontal) en el despegue
		Hasta 0.20	Separación desigual de las piernas

Puntos de énfasis:

postura, amplitud, separación uniforme de piernas, coordinación de los brazos con el salto leap split

Continuar en dirección al lado 3, dar un paso adelante con la *izquierda* en relevé.

Brazos: Bajar ambos brazos hasta completamente abajo.

Enfoque: Abajo.

Dar un paso adelante con la *derecha* en relevé y flexionar la pierna *izquierda* hacia atrás y arriba a mínimo 90° para terminar con ambas rodillas juntas para realizar la **pose de pescado**.

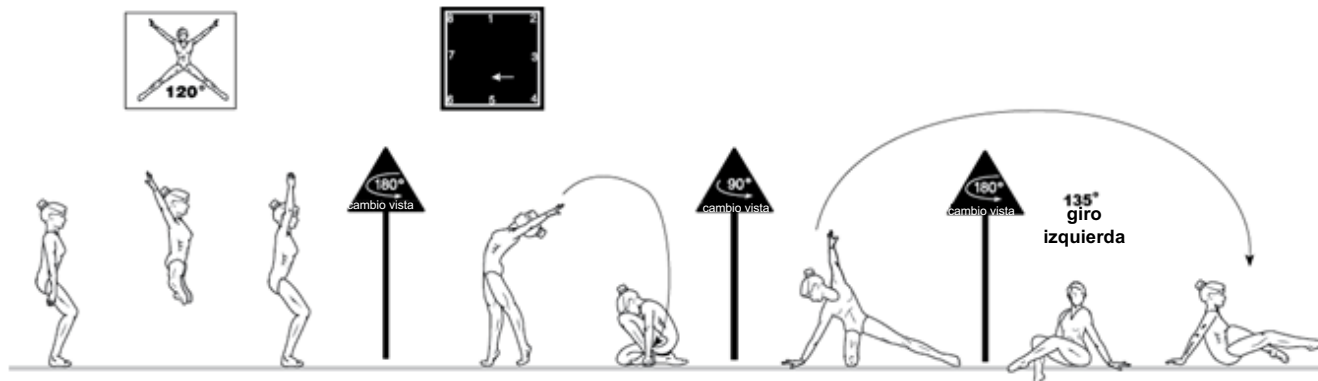
Brazos: Levantar ambos brazos hacia adelante-arriba o completamente arriba, palmas hacia enfrente.

Enfoque: Arriba al techo.

Revisado el 12 de junio, 2021

9. SALTO *JUMP SQUAT* (120°) (0.40),

Pose arrodillada/sentada, Pose ½ arrodillada, Giro en sentado agrupado



Dar un paso adelante (en planta o relevé y con el pie paralelo o girado) a la *izquierda*. Cerrar el pie *derecho* al lado del pie *izquierdo* en paralelo O cerrar el pie *derecho* (adelante o atrás) para tocar el pie *izquierdo* en 1^{ra}, 3^{ra} o 5^{ta} posición girada hacia afuera. Hacer demi-plié con ambas piernas.

Brazos: Bajar ambos brazos a los lados-abajo hasta completamente abajo o atrás en diagonal abajo.

Enfoque: Al frente.

Empujar el suelo, extendiendo las piernas a través de la cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies para realizar un **SALTO *JUMP SQUAT*** con un **mínimo de 120°** de separación uniforme de piernas. Durante el **SALTO *JUMP SQUAT***, la gimnasta debe mostrar las piernas giradas con las rodillas hacia el techo (el **SALTO *JUMP SQUAT*** puede ser un salto de split lateral o un salto carpado con las piernas separadas). Aterrizar con ambos pies uno al lado del otro en demi-plié.

Brazos: Levantar ambos brazos para terminar hacia los lados en diagonal arriba en el salto (el recorrido es opcional). Mover los brazos a la corona en el aterrizaje.

	SALTO <i>JUMP</i> SQUAT (120°) (0.40)	Hasta 0.20	Separación desigual de las piernas
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo.
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados.
<i>Puntos de énfasis:</i> <i>postura, amplitud, alineación correcta de piernas</i>			

Mientras se realiza un arco con la parte superior del cuerpo, dar un paso atrás con la *izquierda* en relevé, luego con la *derecha*, colocando la espinilla *derecha* en el suelo mientras se baja el cuerpo para terminar en una **pose arrodillada/sentada** con el metatarso del pie *izquierdo* junto a la rodilla/espinilla *derecha*. La pierna *derecha* se encuentra flexionada con la espinilla *derecha* en el suelo y el pie *derecho* en punta. Los glúteos apoyados sobre el talón *derecho*.

Brazos: Abrir ambos brazos en diagonal arriba a los lados en el paso *izquierdo*. Continuar bajando ambos brazos hacia los lados-abajo para apoyar los dedos en el piso.

Enfoque: En el paso con la *izquierda*, el enfoque está arriba. En la **pose arrodillada/sentada**, el enfoque está abajo.

Levantar los glúteos del talón *derecho* y girar el torso ¼ (90°) a la *izquierda*. Levantar y extender la pierna *izquierda* y apuntar el pie *izquierdo* hacia el lado 7. El torso se encuentra hacia el lado 1 para completar la **pose ½ arrodillada**. El torso y la pierna *izquierda* deben estar en línea recta entre sí.

Brazos: Estirar la mano *derecha* hacia adelante a lo largo del suelo hacia el lado 3. Poner todo el peso en la mano *derecha*. Simultáneamente, mover el brazo *izquierdo* al lado-abajo para terminar en diagonal arriba al lado.

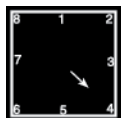
Enfoque: En la mano *derecha*.

Mientras el torso da $\frac{3}{4}$ (135°) de giro hacia la *izquierda* para mirar hacia la esquina 6, sentarse hacia atrás, bajar y rodar hacia la *derecha*, luego poner la cadera *izquierda* en el piso. Simultáneamente, flexionar la pierna *izquierda* un mínimo de 90° en una posición girada ligeramente separada del suelo (el lado de la pierna *derecha* todavía se encuentra en el suelo en este punto).

Brazos: Mientras se mantiene la presión sobre la mano *derecha*, mover la mano *izquierda* hacia atrás y abajo para terminar con ambas manos colocadas en el suelo detrás de la espalda.

Sin dudar, continuar girando el torso $\frac{1}{4}$ (90°) hacia la *izquierda* para terminar mirando hacia la esquina 4. Durante el $\frac{1}{4}$ (90°) de giro, bajar la pierna *izquierda* y cruzar la pierna *derecha* flexionada sobre la pierna *izquierda* para pasar por una posición de **sentado agrupado** momentánea con la pierna *izquierda* flexionada debajo de la pierna *derecha*.

10. Pose $\frac{1}{2}$ arrodillada, SPLIT AL FRENTE (0.20)



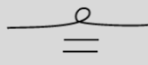
Al terminar el **giro en sentado agrupado**, levantar los glúteos de los talones, extender la cadera y colocar la pierna *derecha* hacia adelante para colocar el pie *derecho* en el suelo girado hacia afuera en una **pose $\frac{1}{2}$ arrodillada** con el tobillo *derecho* alineado frente a la rodilla *derecha* con toda la cadera cuadrada hacia adelante hacia la esquina 4.

Brazos: Empujar el suelo con la mano *derecha*, luego con la mano *izquierda* para llegar a la **pose $\frac{1}{2}$ arrodillada**. Al completar la **pose $\frac{1}{2}$ arrodillada**, levantar ambos brazos hacia adelante-arriba a la corona.

Deslizar la pierna *derecha* adelante hacia la esquina 4 y estirar la pierna *izquierda* para terminar en un **SPLIT AL FRENTE derecho** con el pecho hacia arriba.

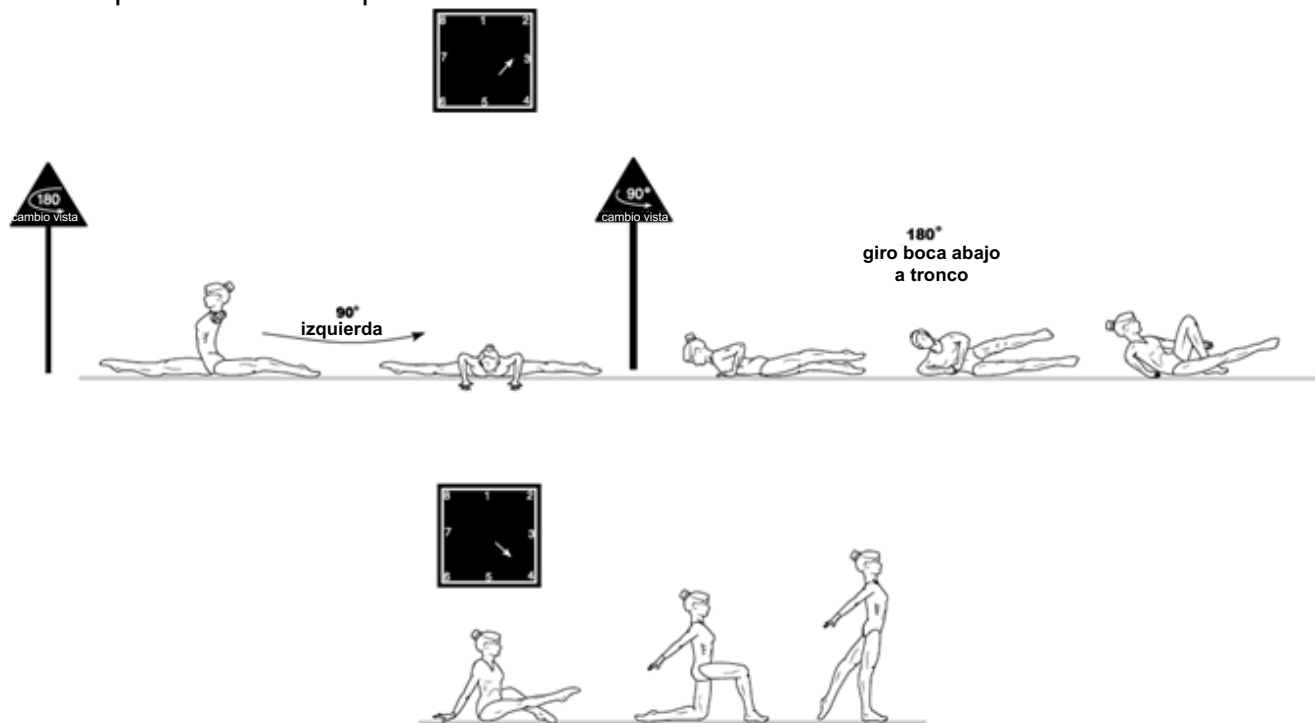
Brazos: Empuje para abrir fluidamente hacia los lados-en medio.

Enfoque: Al frente.

	SPLIT AL FRENTE (0.20)	Hasta 0.20	No lograr la posición de split de 180° (piernas extendidas y apoyadas sobre el suelo)
Puntos de énfasis: postura, piernas extendidas y apoyadas sobre el suelo			

11. $\frac{1}{2}$ (180°) giro boca abajo a Giro de tronco/Girar a levantarse

Al realizar el $\frac{1}{2}$ (180°) giro boca abajo a giro de tronco, el cuerpo hará un giro completo 1/1 (360°) que comienza con el **SPLIT AL FRENTE** mirando la esquina 4 para terminar de pie frente a la esquina 4.



Para salir del **SPLIT AL FRENTE**, girar el torso $\frac{1}{4}$ (90°) hacia la *izquierda*, bajar el torso y juntar las piernas para pasar por una posición boca abajo momentánea, mirando hacia el lado 3.

Brazos: A medida que el torso gira y baja, estirar ambos brazos hacia adelante y abajo para colocar las manos en el suelo con ambos codos flexionados al lado del cuerpo.

Empujar contra el suelo para facilitar e inmediatamente realizar $\frac{1}{2}$ (180°) giro boca abajo a giro de tronco hacia la *izquierda*. Mientras se lleva el hombro *izquierdo* hacia atrás, continuar rodando en tronco, transfiriendo el peso a los glúteos para terminar con la pierna *derecha* extendida, apuntando hacia la esquina 4. A medida que el peso se lleva a los glúteos, “doblar” la pierna *izquierda* debajo de la pierna *derecha* y terminar mirando hacia la esquina 4.

Brazos: Mientras se mantiene la presión sobre la mano *derecha*, mover la mano *izquierda* a través del pecho, estirándose hacia atrás para terminar con ambas manos colocadas en el suelo detrás de la espalda.

Levantar los glúteos del suelo, extender la cadera y colocar la pierna *derecha* hacia adelante para colocar el pie *derecho* en planta en el suelo para pasar a través de la posición $\frac{1}{2}$ arrodillada con el tobillo *derecho* alineado frente a la rodilla *derecha* con toda la cadera cuadrada hacia adelante, todavía mirando hacia la esquina 4.

Brazos: Continuar empujando contra el suelo para facilitar completar el giro y terminar con los brazos en diagonal atrás abajo.

Extender inmediatamente ambas piernas para **levantarse** sobre la pierna *derecha* (pie girado hacia afuera), con la pierna *izquierda* extendida hacia atrás, los dedos del pie *izquierdo* apuntados sobre el suelo.

Brazos: Terminar en diagonal atrás abajo.

Enfoque: Al frente hacia la esquina 4.

12. “Bloqueo” de equilibrio en relevé, (*) 1/1 (360°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (0.40), “Bloqueo” de equilibrio en relevé, Parada con piernas separadas, Parada recta



Presionar hacia abajo para el relevé con el pie *derecho* y cerrar el pie *izquierdo* detrás del pie *derecho* en un “**bloqueo**” de equilibrio en relevé.

Brazos: Brazos de “molino”. Hacer un círculo con el brazo *derecho* hacia adelante y arriba hasta completamente arriba y continuar el círculo hacia atrás y hacia abajo. A medida que el brazo *derecho* comienza el círculo hacia abajo, levantar el brazo *izquierdo* hacia adelante y arriba hasta la diagonal adelante y arriba.

Enfoque: En diagonal adelante y arriba.

Si se invierte el **1/1 (360°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE**, bajar el talón *derecho* y transferir el peso a la pierna *izquierda*. Además, invertir el recorrido de los brazos en preparación para el giro.

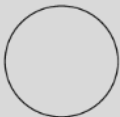
Bajar el talón *izquierdo*, luego transferir el peso al pie *derecho* por medio de una de las preparaciones de giros aceptables que se muestran en el Glosario.

Brazos: Hay dos opciones de preparación de brazos para empezar el giro:

1. Mover ambos brazos a los lados-en medio.
2. Bajar el brazo *izquierdo* al lado-en medio y levantar el brazo *derecho* curvado adelante en medio.

Realizar un **1/1 (360°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE** a la *derecha* en relevé, al flexionar la rodilla *izquierda* al frente y jalar el pie *izquierdo* en punta al frente hasta tocar la rodilla *derecha* (passé al frente). **Marcar esta posición** en relevé al completar el giro. Se permite que el talón baje al suelo después de marcar la posición.

Brazos: Los brazos permanecen en la corona en el giro. El recorrido para mover los brazos hacia la corona es opcional.

	(*) 1/1 (360°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (0.40)	0.10	Piernas en la posición incorrecta (no en passé al frente)
		0.30	Usar la técnica de giro de presión de talón

Puntos de énfasis:

colocación inmediata de la pierna libre en la posición de passé al frente, giro de 360° completo en relevé, control al terminar

Dar un paso adelante en relevé sobre el pie *izquierdo*. Cerrar el pie *derecho* detrás del pie *izquierdo* en un “**bloqueo**” de equilibrio en relevé, mirando hacia la esquina 4.

Brazos: En el paso con la *izquierda*, abrir ambos brazos hacia los lados-en medio. A medida que el pie *derecho* se cierra, mover los brazos hacia adelante, cruzando/envolviéndolos frente al cuerpo para tocar los hombros opuestos con las manos (abrazo).

Enfoque: Opcional.

Si se invirtió el **1/1 (360°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE**, simplemente continuar con el texto como está escrito.

Girar $\frac{1}{4}$ (90°) a la *derecha*, dar un paso a la *izquierda* (en planta) para terminar **parada con piernas separadas** mirando hacia el lado 5. Durante el giro, cambiar el peso al pie *derecho*, de modo que ambos pies estén sobre la planta y ligeramente girados en la **parada con piernas separadas**.

Brazos: “Desenvolver” los brazos y bajar ambos brazos hacia abajo para terminar en diagonal abajo a los lados.

Enfoque: Opcional.

Sin mover los pies, girar el torso $\frac{1}{4}$ (90°) a la *derecha* para terminar con el torso mirando hacia la esquina 8 (se permite que la cadera gire ligeramente a la *derecha*).

Brazos: Simultáneamente, empujar con precisión (flexionando y extendiendo) el brazo *derecho* al lado-arriba, o al lado-en medio y el brazo *izquierdo* al lado-arriba o completamente arriba (con la palma hacia afuera).

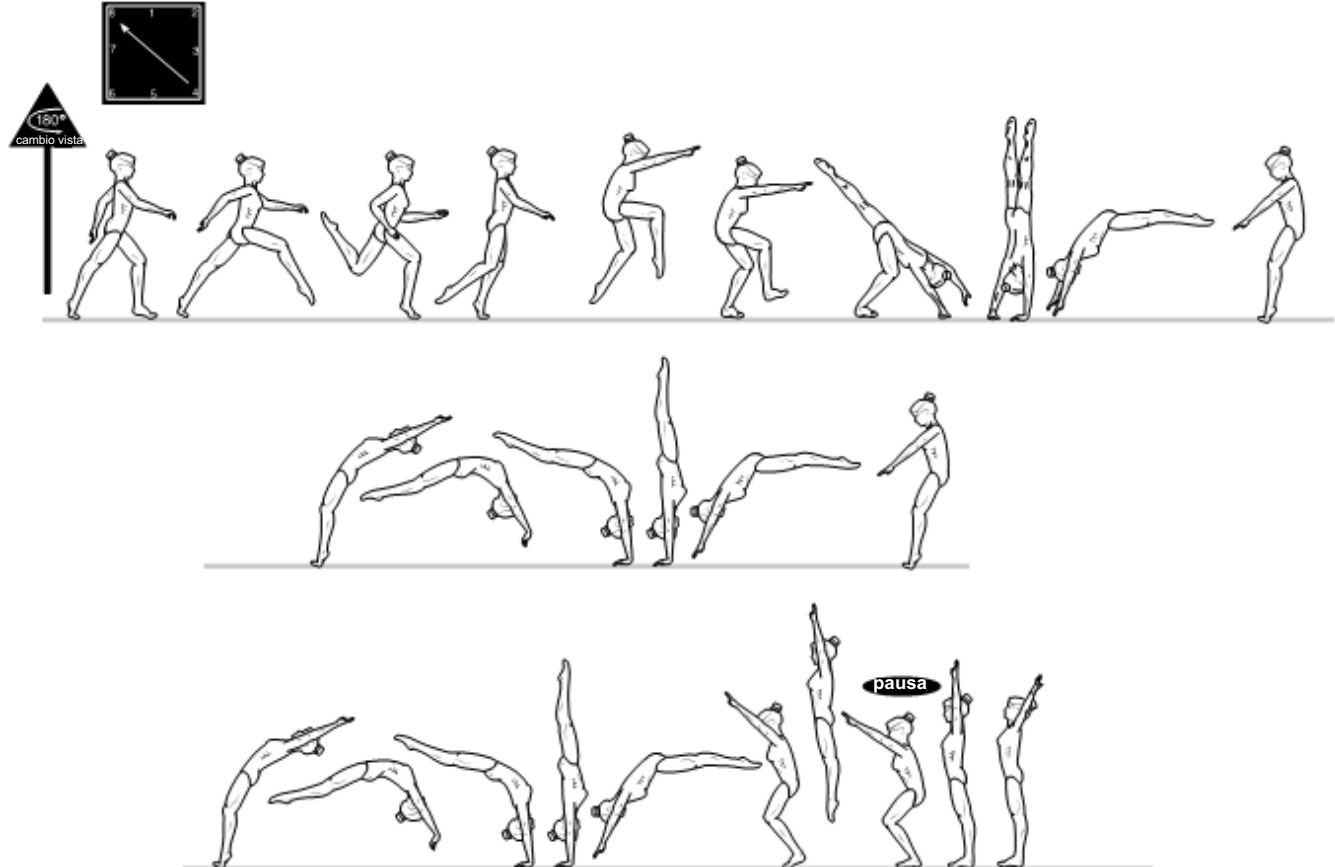
Enfoque: A la *derecha* hacia el lado 3.

Desenrollar el torso y transferir el peso al pie *izquierdo* mientras se gira al mismo tiempo 90° a la *derecha*, cerrando el pie *derecho* al lado del pie *izquierdo* para terminar **parada recta** (en planta o relevé), mirando hacia la esquina 8.

Brazos: Mover hacia abajo o atrás en diagonal hacia abajo.

Enfoque: Al frente hacia la esquina 8.

13. (*) REDONDILLA (0.40),
FLIC-FLAC (0.60),
FLIC-FLAC (0.60),
Rebote



(*) REDONDILLA (0.40)

Correr (sin número específico de pasos) y hacer una talacha con alguna de las tres técnicas de talacha aceptables mostradas en el Glosario y realizar una **REDONDILLA**.

	(*) REDONDILLA (0.40)	Hasta 0.30	No pasar por la vertical
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo.
Puntos de énfasis: <i>posiciones del cuerpo y brazos al lado de las orejas en todo momento</i>			

FLIC-FLAC (0.60)

FLIC-FLAC (0.60)

Brincar inmediatamente hacia atrás a las manos en una posición del cuerpo extendida invertida para realizar dos **FLIC-FLACS**. Empujar explosivamente desde el suelo inclinado con los brazos y los hombros mientras simultáneamente baja de golpe para aterrizar con ambos pies en una posición de pie y ahuecada del cuerpo.

Rebotar inmediatamente con el cuerpo extendido. Aterrizar en demi-plié en posición controlada y equilibrada (“plantada”). **Pausar**.

Brazos: Arriba en todo momento. A medida que se produce el aterrizaje del **rebote**, la posición de brazos es opcional.

Estirar las piernas para terminar en posición recta de pie.

Brazos: Mover hasta arriba, después abrir en diagonal arriba a los lados.

	FLIC-FLACS A DOS PIES (Cada uno 0.60)	Cada vez hasta 0.30	Hacer cucullas antes del flic-flac
		Cada vez 0.10	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo.
		<u>0.10</u>	No rebotar inmediatamente
		<u>0.05</u>	No pausar en un “plantado” controlado

Puntos de énfasis:

aceleración, potencia y piernas extendidas en todo momento

Falta de aceleración en la serie	Hasta 0.20	<u>No</u> aplica si se toma una deducción de <u>0.30</u> por detenerse entre los elementos
----------------------------------	------------	--

14. Caída hacia los dedos (de una pierna) a pose arrodillada/sentada

Pose lateral ½ arrodillada, Pose final



Dar un paso adelante con el pie *derecho* en planta.

Brazos: Bajar ambos brazos hacia los lados-abajo o hasta completamente abajo.

Apuntar el pie/dedos del pie *izquierdo* hacia abajo, luego presionar a relevé con el pie *derecho*. Simultáneamente realizar un arco con la espalda alta.

Brazos: A medida que el pie/dedos del pie *izquierdo* apunta hacia abajo, levantar ambos brazos hacia adelante-arriba a la corona. A medida que el cuerpo se arquea, presionar los brazos hacia los lados o a los lados en diagonal arriba.

Enfoque: Cuando el pie/los dedos apunten hacia abajo, llevar la cabeza hacia atrás y mirar hacia el techo.

Con los dedos hacia abajo, hacer demi-plié con la pierna *derecha* para empezar la **caída hacia los dedos (de una pierna)** para llegar a una **pose arrodillada/sentada** con el metatarso del pie *derecho* junto a la rodilla/espinilla *izquierda*. La pierna *izquierda* se encuentra flexionada con la espinilla *izquierda* en el suelo y el pie *izquierdo* en punta. Los glúteos apoyados sobre el talón *izquierdo* y el torso contraído hacia adelante.

Brazos: Bajar ambos brazos hacia los lados y abajo para apoyar las puntas de los dedos en el suelo a los lados del cuerpo.

Enfoque: Abajo.

Levantar los glúteos del talón *izquierdo* y extender la cadera y el torso. Levantar y extender la pierna *derecha* y apuntar el pie *derecho* hacia afuera hacia el lado 7. El torso se encuentra hacia la esquina 4 para completar la **pose lateral ½ arrodillada**.

Brazos: Levantar hacia los lados-arriba o hacia los lados-en medio.

Enfoque: Al frente.

Flexionar y cerrar la pierna *derecha* junto a la pierna *izquierda* para terminar en la **pose final**. En la **pose final**, la gimnasta debe tener las rodillas y los muslos juntos en una pose erguida de rodillas o en una pose arrodillada/sentada con los glúteos apoyados en los talones. La rodilla *izquierda* debe permanecer en contacto con el suelo en todo momento.

Brazos: Opcional.

Enfoque: Opcional.

Torso: Opcional.

NIVEL 4 SUELO ~ ELEMENTOS DE DESARROLLO

1. Mortal al frente agrupado a colchones elevados

Correr (sin número específico de pasos) y balancear cualquiera de las piernas hacia adelante, empujando el suelo con la pierna opuesta para aterrizar con ambos pies al mismo tiempo.

Empujar inmediatamente con ambos pies y el cuerpo en posición vertical.

A medida que el cuerpo se eleva, levantar la cadera hacia arriba mientras se invierte el cuerpo, redondeando la parte superior de la espalda y flexionando la cadera y las rodillas para lograr una posición agrupada apretada y realizar un **mortal agrupado al frente**.

En preparación para el aterrizaje en los colchones elevados, extender el cuerpo de la posición agrupada.

Aterrizar en demi-plié en posición controlada y equilibrada (plantada).

2. Parada de manos, bajar de golpe a 3 flic-flacs

Patear hasta parada de manos sobre una superficie elevada.

Hiperextender ligeramente la parada de manos con los hombros, luego bajar las piernas de golpe hacia abajo y adelante, mientras se empujan las manos para llegar a una posición de pie ahuecada del cuerpo con los pies delante del cuerpo.

Inmediatamente empujar el suelo y realizar tres **flic-flacs**.

El énfasis está en el cuerpo apretado y una velocidad creciente.

3. Mortales agrupados al frente y atrás en un trampolín o superficie para rebotar

Mortal al frente

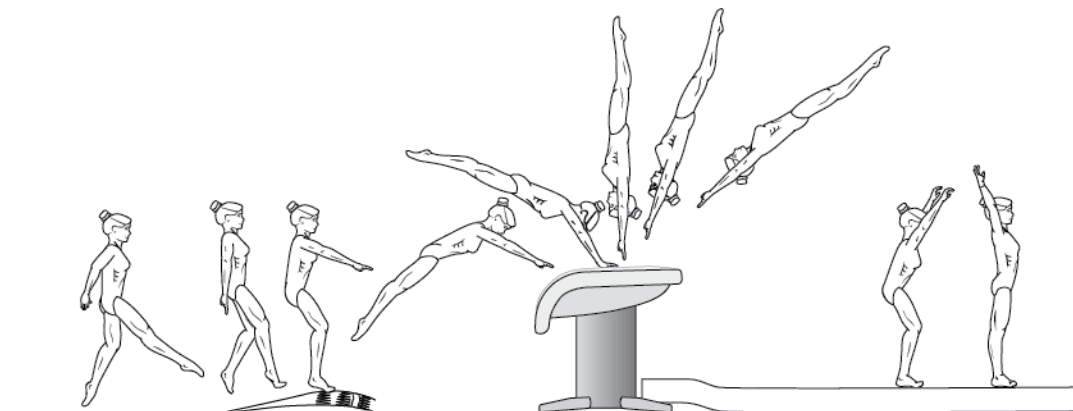
- Rebotar con ambos pies en un trampolín o superficie para rebotar alternativa, manteniendo una posición vertical del cuerpo.
- A medida que el cuerpo se eleva, levantar la cadera hacia arriba mientras se invierte el cuerpo, redondeando la parte superior de la espalda y flexionando la cadera y las rodillas (mínimo 135° - ideal 90°) para lograr una posición agrupada apretada y realizar un **mortal agrupado al frente**.
- En preparación para el aterrizaje, extender el cuerpo de la posición agrupada.
- Aterrizar y rebotar, o aterrizar en demi-plié en posición controlada y equilibrada (plantada).

Mortal atrás

- Rebotar con ambos pies en un trampolín o superficie para rebotar alternativa.
- A medida que el cuerpo se eleva, levantar las rodillas hacia adelante y arriba, hacia las manos para lograr una posición agrupada de mínimo 90° (ángulo de cadera y rodillas). El agarre de las piernas con las manos es opcional.
- Continuar rotando hacia arriba y atrás mientras la cadera gira por encima de la cabeza para realizar un **mortal atrás agrupado**.
- En preparación para el aterrizaje, extender el cuerpo de la posición agrupada.
- Aterrizar y rebotar, o aterrizar en demi-plié en posición controlada y equilibrada (plantada).

NIVEL 5 – SALTO

RESORTE SOBRE LA TABLA DE SALTO



NIVEL 5 SALTO ~ REQUISITOS DEL EQUIPAMIENTO

Consultar las *Reglas y Políticas de USA Gymnastics* actuales para ver la lista completa de las especificaciones de los equipamientos.

El número de pasos de carrera es opcional.

La carrera debe ser uniforme y fuerte, acelerando hasta la talacha hacia el botador.

Durante la primera fase de vuelo, los brazos se mueven hacia adelante para completar la extensión (o $\frac{3}{4}$ de extensión) de hombros, manteniendo la cabeza neutra y la mirada enfocada hacia las manos.

Mantener una posición del cuerpo recta, con las piernas juntas y la cadera extendida.

La gimnasta rota a una posición invertida al dirigir las piernas/talones hacia atrás y hacia arriba.

Al hacer contacto con las manos, extender los hombros rápido y con fuerza para generar un bloqueo contra la tabla de salto con los brazos rectos, haciendo que el cuerpo abandone la tabla de salto cerca de la vertical.

Durante la segunda fase de vuelo, mantener una posición de cuerpo recta y apretada con la cadera extendida y la cabeza en posición neutra.

La rotación continúa hasta el aterrizaje en demi-plié.

Brazos: A la altura de los hombros al despegar del botador en la primera fase de vuelo y bloquear, después arriba durante la segunda fase de vuelo. La posición de los brazos en el aterrizaje es opcional.

Estirar las piernas para terminar en posición recta de pie.

Brazos: Mover hacia la posición arriba.

NIVEL 5 SALTO ~ ESPECIFICACIONES DE LA EJECUCIÓN

1. La gimnasta puede realizar dos saltos, y la mejor puntuación es la que cuenta.
2. Se permiten tres intentos para poder completar exitosamente uno o dos saltos.
3. Una carrera vacía se describe como una aproximación de carrera que resulta en una caída durante la corrida, una detención a mitad de la carrera, salirse de la pista o hacer contacto con el botador o la tabla de salto sin llegar a recargarse o apoyarse en la parte de arriba de la tabla de salto.
 - Se puede realizar una carrera vacía dentro de los tres intentos sin penalizaciones.
 - Cualquier carrera vacía adicional se considerará un salto NULO.
4. No se permite un cuarto intento.

NIVEL 5 SALTO ~ PUNTOS PARA LA EVALUACIÓN

1. La carrera se acelera y mantiene la velocidad para hacer contacto con el botador con los pies delante del cuerpo.
2. Los brazos se balancean hacia adelante hasta una posición de hombros completamente extendida (o 3/4 de extensión) con el cuerpo extendido en una posición recta en la primera fase de vuelo con la cabeza en posición neutra.
3. El cuerpo alcanza una posición de parada de manos vertical con los brazos extendidos en la fase de apoyo.
4. El cuerpo mantiene una posición recta desde el apoyo en la parada de manos hasta el aterrizaje, con las piernas juntas y los pies en punta.

NIVEL 5 SALTO ~ ELEMENTOS DE DESARROLLO

1. **Redondilla sobre el botador a la posición de extensión acostada en la espalda sobre la pila de colchones**

Desde una aproximación de carrera controlada al botador, realizar una talacha y colocar las manos sobre un colchón de colocación de manos ubicado directamente en frente del botador para ejecutar una redondilla sobre el botador. Saltar/impactar inmediatamente hacia atrás con una posición de cuerpo apretada para aterrizar en una posición extendida acostada en la parte superior de la pila de colchones.

Brazos: A la altura de los hombros durante la talacha. Colocar las manos alternadamente y separadas sobre el colchón de colocación de manos. Ambos brazos se elevan y mantienen en una posición arriba después del empuje de la redondilla.

2. **Metodología de Tsukahara sobre una pila de colchones (1.5 m/5' de ancho y mínimo 1.5 m/5' de largo)**

Desde una aproximación de carrera controlada al botador, realizar una talacha e impactar el botador, luego realizar $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ (90° - 180°) de giro hacia la pila de colchones - rechazar para aterrizar de pie, mirando hacia la pila de colchones.

Brazos: Colocar ambas manos en la pila de colchones. Ambos brazos se elevan y mantienen en una posición arriba después del empuje del $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ de giro.

3. **Metodología de Yurchenko sobre una pila de colchones (1.5 m/5' de ancho y mínimo 1.5 m/5' de largo)**

Desde una aproximación de carrera controlada al botador, realizar una talacha y colocar las manos sobre un colchón de colocación de manos ubicado directamente en frente del

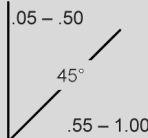
botador para ejecutar una redondilla sobre el botador. Saltar/impactar inmediatamente hacia atrás con una posición de cuerpo apretada para realizar un flic-flac sobre la pila de colchones. Empujar la pila de colchones inmediatamente para aterrizar de pie mirando hacia la pila de colchones.

Brazos: A la altura de los hombros durante la talacha. Colocar las manos alternadamente y separadas sobre el colchón de colocación de manos. Ambos brazos se elevan y mantienen en una posición arriba después del empuje de la redondilla.

NIVEL 5 SALTO ~ TABLA DE PENALIZACIONES

RESORTE SOBRE LA TABLA DE SALTO

Faltas generales	Sin deducción	Carrera vacía #1: acercamiento de carrera sin llegar a recargarse o apoyarse sobre la tabla de salto
	NULO	Carrera vacía #2 o carrera vacía #3
	Sin deducción	Entrenador parado entre el botador y la tabla de salto
	<u>2.00</u> NULO	Ayuda del entrenador (primera fase de vuelo, fase de apoyo o segunda fase de vuelo) • Nivel 4 • Nivel 5
	NULO	Uso de botador alternativo (tipo trampolín o botador junior)
	NULO	Realizar un salto incorrecto (es decir, salto a cuclillas, etc.).
	NULO	La gimnasta nunca alcanza la vertical y regresa al botador/piso o aterriza en la tabla de salto entre el botador y la colocación de las manos (se considera un "salto incorrecto")
	NULO	Correr sobre el botador y subir en la tabla de salto o rebotar desde el botador hasta recargarse o apoyarse en la tabla de salto con cualquier parte del cuerpo
	Hasta 0.30	Dinamismo insuficiente (velocidad/potencia)
	Hasta 0.30	Desviación de una dirección recta
	(JP) 0.50	Realizar el salto sin la señal del Juez Principal; el Juez Principal hace la deducción del promedio del siguiente salto completado
	Cada fase hasta 0.10	No mantener una posición neutra de la cabeza
	Cada fase hasta 0.10	Forma incorrecta de pies (flexionados, relajados)
	Cada fase hasta 0.20	Piernas separadas
	Cada fase hasta 0.30	Piernas dobladas
	No mantener la posición extendida del cuerpo	
	Cada fase hasta 0.30	• Arqueada
	Cada fase hasta 0.50	• Carpada

Primera fase de vuelo	Ver Faltas generales	
Fase de apoyo 	Hasta 0.10	Colocación separada o alternada de manos
	Hasta 0.20	Rechace alternado de manos
	Hasta 0.20	Alineación incorrecta de hombros (mostrar ángulo de hombros menor a los 180°)
	Hasta 0.50	Brazos doblados en el apoyo
	<u>2.00</u>	La cabeza hace contacto con la tabla de salto en la fase de apoyo (incluye la deducción de 0.50 por flexión excesiva de brazos)
	Cada vez 0.10 (máx.) <u>0.30</u>	Colocación adicional de manos (dar pasos/brincos con las manos)
	Hasta 0.50	Mucho tiempo en el apoyo
	(JP) 1.00	Tocar la tabla de salto con solo una mano; deducción del Juez Principal, si al menos la mitad del pánel ve el toque con solo una mano
	Hasta 1.00	��ngulo de rechace (no abandonar la tabla de salto antes de la vertical: el ángulo de rechace está determinado por el ángulo creado desde las manos hasta la parte del cuerpo que se encuentre más lejos de la vertical)
	Sin deducción Hasta 0.50 0.55 – 1.00	- Abandonar la tabla de salto antes de la vertical - Abandonar la tabla de salto entre 01�� – 45�� después de la vertical - Abandonar la tabla de salto entre 46�� – 89�� después de la vertical
	NULO	Sin contacto de las manos en la tabla de salto

Segunda fase de vuelo	<u>0.20</u>	Rozar o pegar con el cuerpo en el extremo más alejado de la tabla de salto
	Hasta 0.30	Distancia insuficiente <i>Cuando se evalúa la distancia, considerar la estatura de la gimnasta, la parte de la tabla de salto en donde hacen contacto las manos, la parte en donde aterrizan los pies y la trayectoria general (amplitud) de la 2da fase de vuelo; no sólo la distancia a la que la gimnasta aterriza en relación con el final de la tabla de salto.</i>
	Hasta 0.50	Altura insuficiente

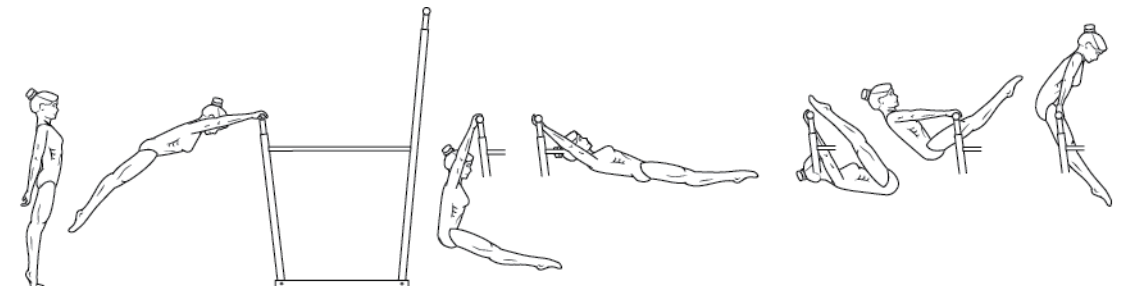
Aterrizaje	Aclaración sobre el aterrizaje	No hay deducción por los pies separados a un máximo del ancho de la cadera, siempre que los talones se junten (deslicen) a la extensión controlada
	<u>0.05</u>	* Aterrizar con los pies separados al ancho de la cadera o más juntos, pero nunca junta los pies (talones)
	Hasta 0.10	Si todo el pie o pies se deslizan o levantan del piso para juntarse, se considera un paso pequeño
	<u>0.10</u>	* Aterrizar con los pies separados más que el ancho de la cadera
	Hasta 0.10	Brinco pequeño, ligero ajuste de pies o *pies escalonados
	Cada vez 0.10 (máx.) <u>0.40</u>	Pasos
	Cada vez 0.20 (máx.) <u>0.40</u>	Salto o paso largo (de aproximadamente 1 metro o más)
	Hasta 0.10	Balanceo de brazo(s) para mantener el equilibrio
	Hasta 0.20	Postura del cuerpo incorrecta en el aterrizaje
	Hasta 0.20	Movimientos adicionales de tronco para mantener el equilibrio
	Hasta 0.30	Sentadilla en el aterrizaje (cadera a la altura de las rodillas o más abajo)
	Hasta 0.30	Ligero toque/roce de 1 o 2 manos en el colchón (sin apoyo)
	<u>0.50</u>	Ayuda en el aterrizaje
	<u>0.50</u>	Deducción adicional por caída después de la ayuda del entrenador
	<u>0.50</u>	Apoyo en el colchón con 1 o 2 manos
	<u>0.50</u>	Caída sobre el colchón en la(s) rodilla(s) o la cadera
	<u>0.50</u>	Caída contra la tabla de salto
	(Incluye la caída) 2.00	No aterrizar con cualquier porción de la parte inferior de los pies primero
	(Caída sobre el aparato) <u>0.50</u> + <u>2.00</u> = <u>2.50</u>	Aterrizar en una posición sentada, acostada o de pie sobre la tabla de salto después de pasar por la vertical (parada de manos)

*Si al aterrizar con los pies separados/escalonados la gimnasta da un paso(s), deducir sólo por el(los) paso(s).

NIVEL 5 – BARRAS ASIMÉTRICAS

Posición inicial (PI): Parada con los pies juntos, por fuera de las barras, mirando hacia la barra inferior. Se puede usar un botador o una superficie elevada (como un colchón plegable fabricado o un bloque de elementos/asistencia acolchonado) como superficie para entradas, pero debe retirarse lo antes posible después de que la gimnasta haya entrado.

1. ENTRADA: KIP CARPADO O CON PIERNAS SEPARADAS (0.60)



Brincar con ambos pies y levantar la cadera hacia atrás y hacia arriba para sujetar la barra inferior con una toma dorsal, con las manos separadas a la altura de los hombros.

Mantener una posición del cuerpo ahuecada con las piernas extendidas y la cabeza neutra. Balancear el cuerpo hacia adelante con las piernas juntas (carpada) o separadas. Al finalizar el balanceo de kip hacia adelante, las piernas están juntas y la cadera completamente extendida. Levantar rápidamente los pies a la barra y jalar la barra hacia abajo, subiendo las piernas hasta la cadera para realizar un **KIP**.

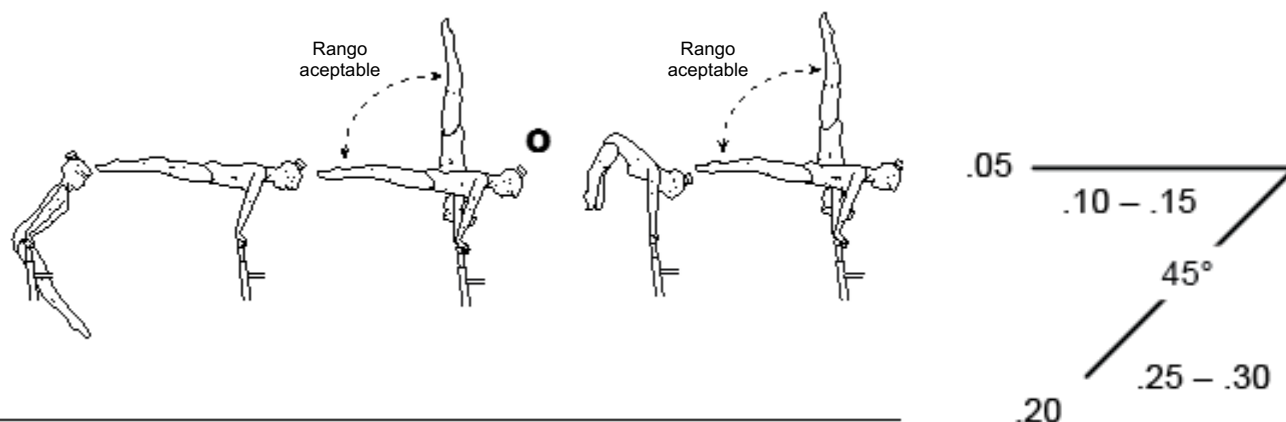
Mientras jala hacia abajo, mover las manos hacia la parte superior de la barra para llegar a un soporte frontal con las piernas/pies delante de la barra (cuerpo ligeramente carpado), los hombros hacia adelante y la cabeza neutra. Mantener los brazos y las piernas extendidos en todo momento.

L	ENTRADA DE KIP CARPADO O CON PIERNAS SEPARADAS (0.60)	<u>0.10</u>	No despegar con los dos pies al mismo tiempo.
		<u>0.30</u>	Realizar un balanceo “corriendo”
		Hasta 0.10	No guiar el balanceo al frente con los pies (realizar un balanceo de suspensión larga)
		Hasta 0.20	Extensión insuficiente al final del balanceo de kip
		<u>0.10</u>	No cerrar las piernas al final del balanceo de kip con piernas separadas

Puntos de énfasis:

extensión completa del balanceo y mantener los brazos y las piernas extendidos en todo momento

2. IMPULSO POR ARRIBA DE LA HORIZONTAL (0.40)



Con los hombros ligeramente delante de la barra, inmediatamente balancear las piernas hacia atrás y hacia arriba. Empujar hacia abajo la barra, extendiéndose a través de los hombros, para levantar el cuerpo de la barra y realizar un **IMPULSO POR ARRIBA DE LA HORIZONTAL** con las piernas juntas. El impulso también se puede realizar con una técnica de doblar la cadera con las piernas separadas para lograr el ángulo completo.

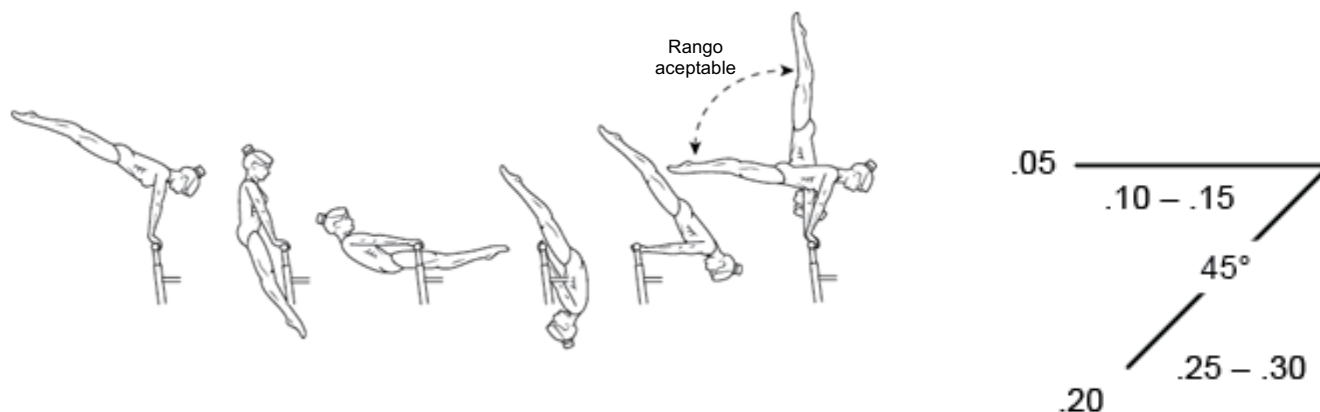
Independientemente de la técnica elegida para realizar el impulso, la gimnasta debe mostrar una posición recta y ahuecada del cuerpo con los glúteos y abdominales apretados, los brazos y piernas extendidos y la cabeza neutra con las piernas cerradas al completar el ángulo logrado.

	IMPULSO POR ARRIBA DE LA HORIZONTAL (0.40)	Hasta 0.30	Amplitud insuficiente del impulso (línea desde los hombros al punto medio de la parte del cuerpo más abajo: abdomen, cadera, rodillas o pies)
		Sin deducción	● Arriba de la horizontal
		<u>0.05</u>	● A la horizontal
		0.10 – 0.15	● 1° a 44° debajo de la horizontal
		<u>0.20</u>	● a 45° debajo de la horizontal
		0.25 – 0.30	● 46° o más debajo de la horizontal
		Hasta 0.20	Alineación incorrecta del cuerpo (no mostrar una línea recta desde los hombros hasta los pies con el pecho ahuecado)

Puntos de énfasis:

brazos y piernas extendidos con buena postura del cuerpo en el impulso

3A. VUELTA DE APOYO LIBRE POR ARRIBA DE LA HORIZONTAL (0.60)



Inclinar/descender/empujar los hombros hacia atrás para iniciar el círculo alrededor de la barra y mantener la tensión en todo el cuerpo mientras se empuja. Empujar la barra hacia la parte inferior de los muslos mientras que se continúa con el círculo. Mantener una posición ahuecada del cuerpo con la cabeza neutra durante todo el círculo. Es aceptable que los muslos rocen ligeramente la barra en la fase del balanceo hacia arriba del círculo. A medida que la cadera se eleva, jalar la barra abriendo ligeramente el ángulo de los hombros. Mover las manos hacia la parte superior de la barra para realizar una **VUELTA DE APOYO LIBRE**, que termine en apoyo libre con el cuerpo extendido a mínimo por **ARRIBA DE LA HORIZONTAL** y los hombros ligeramente inclinados hacia adelante sobre la barra. Mantener los brazos y las piernas extendidos en todo momento.

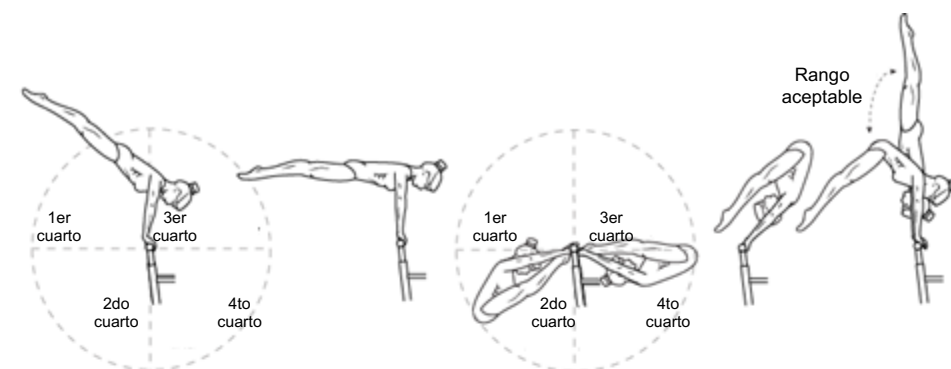
Nota: el ángulo alcanzado se determina mediante una línea trazada desde los hombros hasta el punto medio de la parte del cuerpo más abajo (abdomen, cadera, rodillas o pies) cuando el cuerpo alcanza una posición de apoyo libre con las manos desplazadas hacia la parte superior de la barra y la cadera separada de la barra.

l	VUELTA DE APOYO LIBRE POR ARRIBA DE LA HORIZONTAL (0.60)	Cada vez hasta 0.20	Arco o carpa excesivos en el balanceo hacia abajo o hacia arriba
		Hasta 0.30	Altura y extensión insuficiente en el balanceo hacia arriba (usar las deducciones de amplitud de impulsos)
		<u>0.60</u>	La cadera toca la barra a medida que termina el balanceo hacia arriba (realizar vuelta atrás) Sin deducción si los muslos rozan la barra en el balanceo hacia arriba
		Hasta 0.10	Falta de control al ir hacia el balanceo de kip.

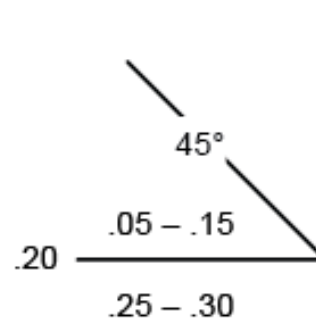
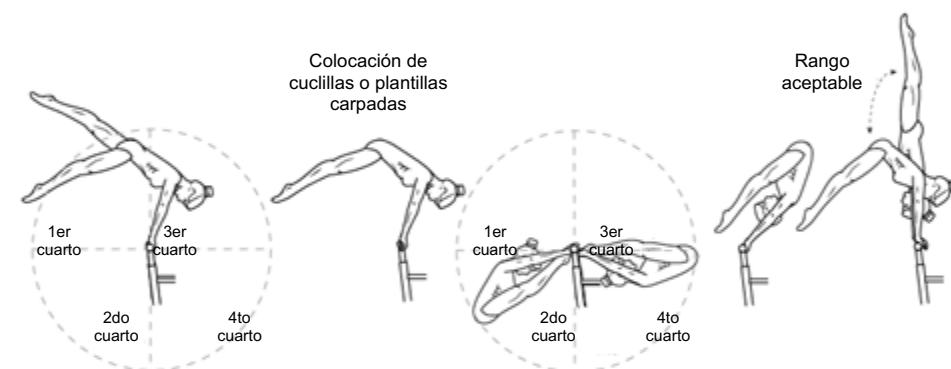
Puntos de énfasis:

posición del cuerpo recta y ahuecada; brazos y piernas extendidos

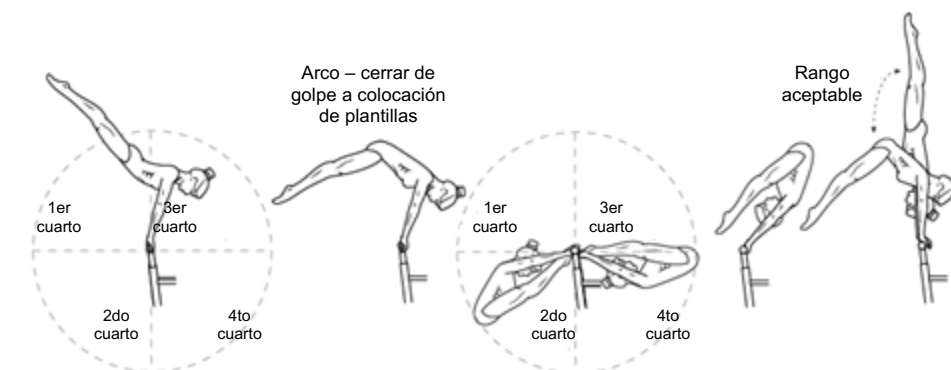
3B. PLANTILLAS COMPLETAS ATRÁS AL APOYO LIBRE (0.60)



O



O



Si se realiza las **PLANTILLAS COMPLETAS ATRÁS AL APOYO LIBRE**, la gimnasta puede utilizar una de las tres técnicas de entrada aceptables:

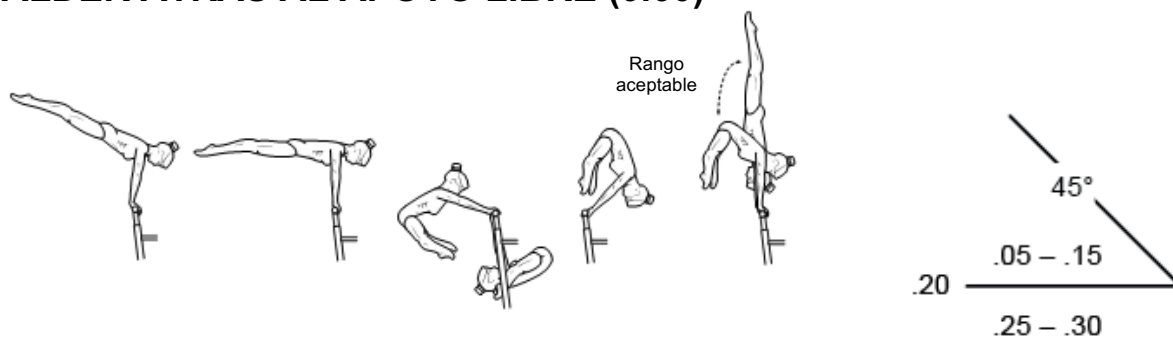
- A. Después del impulso, empujar los hombros para abrirlos mientras se llevan los pies a la barra y se inicia el círculo. En el balanceo hacia abajo, colocar los metatarsos en la barra (al final del primer cuarto o al comienzo del segundo cuarto del balanceo) entre las manos en una posición carpada O al lado de las manos, fuera de las mismas en una posición con piernas ligeramente separadas. Mantener las piernas extendidas, con la cabeza neutra durante todo el círculo. A medida que la cadera sube (balanceo hacia arriba), jalar la barra para abrir el ángulo de los hombros y quitar los pies de la barra antes del apoyo libre. Mover las manos hacia la parte superior de la barra para realizar unas **PLANTILLAS COMPLETAS ATRÁS AL APOYO LIBRE**.

- B. Después del impulso, iniciar el balanceo hacia abajo antes de separar las piernas. Una vez empezado el balanceo hacia abajo, separar las piernas y colocar el metatarso de un pie en la barra (en el primer cuarto del balanceo), entre las manos, y continuar el descenso/círculo. Colocar el metatarso del segundo pie en la barra, entre las manos, en el balanceo hacia abajo dentro del segundo cuarto del balanceo. Mantener las piernas extendidas, con la cabeza neutra durante todo el círculo. A medida que la cadera sube (balanceo hacia arriba), jalar la barra para abrir el ángulo de los hombros y quitar los pies de la barra antes del apoyo libre. Mover las manos hacia la parte superior de la barra para realizar unas **PLANTILLAS COMPLETAS ATRÁS AL APOYO LIBRE**.
- C. Después del impulso, iniciar un ligero arco apretado en el torso y la cadera, con los hombros ligeramente cerrados en el balanceo hacia abajo. Empujar con fuerza el cuerpo hacia atrás mientras simultáneamente cierra “de golpe” los metatarsos en la barra (al final del primer cuarto o al comienzo del segundo cuarto del balanceo) entre las manos en una posición carpada O al lado de las manos, fuera de las mismas en una posición con piernas ligeramente separadas. Mantener las piernas extendidas, con la cabeza neutra durante todo el círculo. A medida que la cadera sube (balanceo hacia arriba), jalar la barra para abrir el ángulo de los hombros y quitar los pies de la barra antes del apoyo libre. Mover las manos hacia la parte superior de la barra para realizar unas **PLANTILLAS COMPLETAS ATRÁS AL APOYO LIBRE**.

Nota: El ángulo alcanzado se determina mediante una línea trazada desde los hombros hasta la cadera cuando el cuerpo alcanza una posición de apoyo libre con las manos desplazadas hacia la parte superior de la barra y los pies separados de la barra. No se requiere que la gimnasta abra el ángulo de la cadera al completar el círculo.

	PLANTILLAS COMPLETAS ATRÁS AL APOYO LIBRE (0.60)	Cada vez hasta 0.20	Arco o carpa excesivos en el balanceo hacia abajo o hacia arriba
		Hasta 0.30	Amplitud insuficiente del balanceo hacia arriba (línea desde los hombros hasta la cadera)
		Sin deducción	- Entre la vertical y a 45° de la vertical - Entre 46° y 89° de la vertical - A la horizontal - Por debajo de la horizontal
		0.05 – 0.15	
		<u>0.20</u>	
		0.25 – 0.30	
		<u>0.60</u>	Apoyo del peso en los pies a medida que termina el balanceo hacia arriba (la gimnasta salta de la barra hacia el balanceo de kip o nunca logra el apoyo libre)
		Hasta 0.30	Plenas flexionadas durante el círculo
		Hasta 0.10	Falta de control al ir hacia el balanceo de kip.
Puntos de énfasis: brazos y piernas extendidos en todo momento con buena postura del cuerpo			

3C. STALDER ATRÁS AL APOYO LIBRE (0.60)



Si se realiza un **STALDER ATRÁS AL APOYO LIBRE**, la técnica de entrada es opcional. La gimnasta puede utilizar la técnica de “descenso” que se muestra en las **PLANTILLAS COMPETAS ATRÁS AL APOYO LIBRE** pero sin los pies en la barra.

Después del impulso, empujar los hombros para abrirlos mientras se llevan los pies hacia la barra para iniciar el círculo alrededor de la barra. Cerrar el ángulo de la cadera en el balanceo hacia abajo al llevar los pies por fuera de los brazos para lograr una posición con piernas separadas invertida y compacta, con el torso redondeado en la parte de abajo del círculo. Mantener el torso redondeado con la cabeza neutra en todo el círculo. A medida que la cadera se eleva (balanceo hacia arriba), jalar la barra abriendo ligeramente el ángulo de los hombros. Mover las manos hacia la parte superior de la barra para realizar un **STALDER ATRÁS AL APOYO LIBRE**.

Las piernas deben permanecer extendidas durante todo el elemento, pero la posición de las piernas en relación con el cuerpo al final del círculo es opcional (carpada, piernas abiertas o cadera abierta).

Nota #1: El ángulo alcanzado se determina mediante una línea trazada desde los hombros hasta la cadera cuando el cuerpo alcanza una posición de apoyo libre con las manos desplazadas hacia la parte superior de la barra y los pies separados de la barra. No se requiere que la gimnasta abra el ángulo de la cadera o que junte las piernas al completar el círculo.

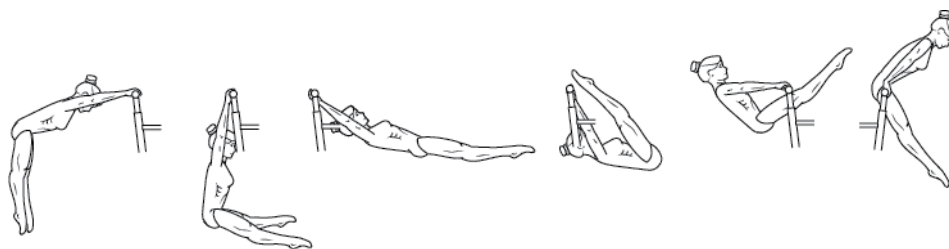
Nota #2: Unas plantillas de apoyo libre con piernas separadas atrás (#6.104 en el *Código de Puntuación del Programa de Desarrollo*) se considera un círculo sentado con piernas separadas a la posición en escuadra con piernas separadas y no cumpliría con el requerimiento de un **STALDER ATRÁS AL APOYO LIBRE** (#6.204).

X	STALDER ATRÁS AL APOYO LIBRE (0.60)	Cada vez hasta 0.20	Arco o carpa excesivos en el balanceo hacia abajo o hacia arriba
		Hasta 0.30	Amplitud insuficiente del balanceo hacia arriba (línea desde los hombros hasta la cadera)
		Sin deducción 0.05 – 0.15 0.20 0.25 – 0.30	- Entre la vertical y a 45° de la vertical - Entre 46° y 89° de la vertical - A la horizontal - Por debajo de la horizontal
		0.60	Llegar al apoyo en posición de escuadra con las piernas separadas (ver Nota #2)
		Hasta 0.10	Falta de control al ir hacia el balanceo de kip.

Puntos de énfasis:

brazos y piernas extendidos en todo momento con buena postura del cuerpo

4. KIP CARPADO O CON PIERNAS SEPARADAS (0.60)

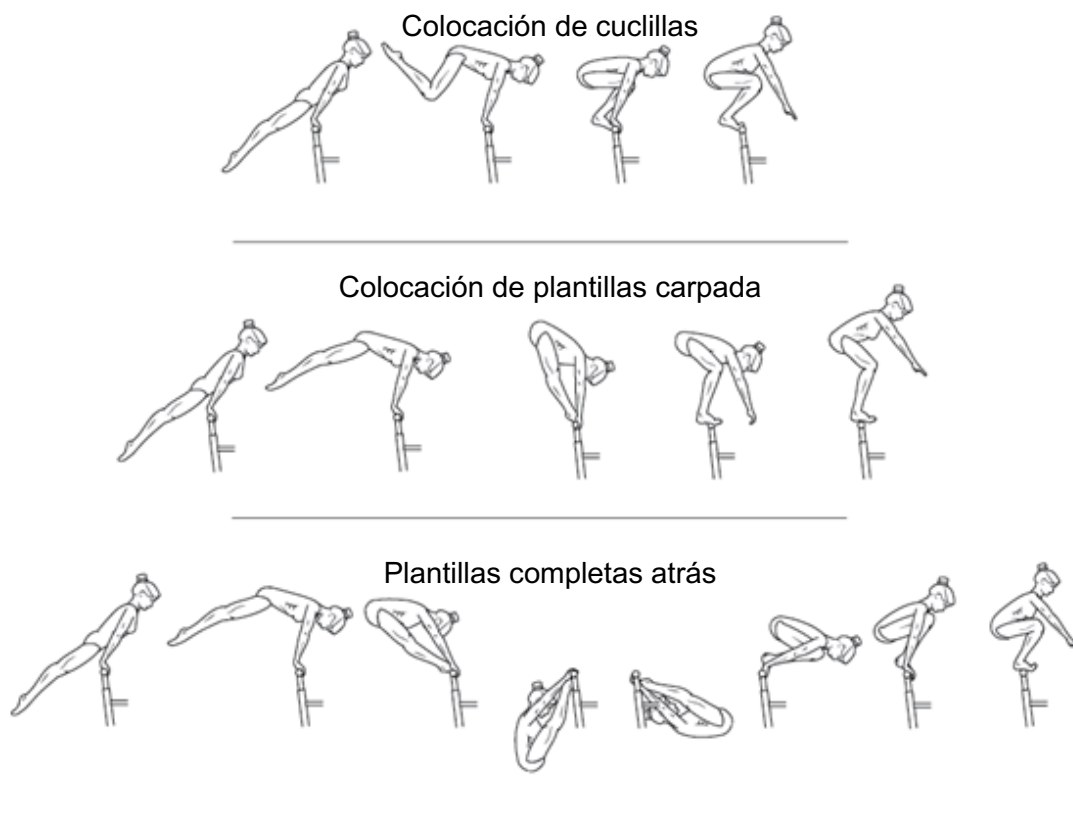


Al finalizar el círculo, empuje la barra hacia afuera y continuar abriendo el ángulo de los hombros y carpar la cadera para realizar un balanceo de kip al frente con las piernas juntas (carpado) o con piernas separadas. Al finalizar el balanceo de kip hacia adelante, las piernas están juntas y la cadera completamente extendida. Levantar rápidamente los pies a la barra y jalar la barra hacia abajo, subiendo las piernas hasta la cadera para realizar un **KIP**.

Mientras jala hacia abajo, mover las manos hacia la parte superior de la barra para llegar a un soporte frontal con las piernas/pies delante de la barra (cuerpo ligeramente carpado), los hombros hacia adelante y la cabeza neutra. Mantener los brazos y las piernas extendidos en todo momento.

	KIP CARPADO O CON PIERNAS SEPARADAS (0.60)	Hasta 0.10	No guiar el balanceo al frente con los pies (realizar un balanceo de suspensión larga)
		Hasta 0.20	Extensión insuficiente al final del balanceo de kip
		<u>0.10</u>	No cerrar las piernas al final del balanceo de kip con piernas separadas
<i>Puntos de énfasis:</i> <i>extensión completa del balanceo y mantener los brazos y las piernas extendidos en todo momento</i>			

5. IMPULSO, COLOCACIÓN DE CUCLILLAS O DE PLANTILLAS CARPADA, O IMPULSO, PLANTILLAS COMPLETAS ATRÁS 360° (0.20)



Si se realiza el **IMPULSO, COLOCACIÓN DE CUCLILLAS o DE PLANTILLAS CARPADA**: Realizar inmediatamente un **IMPULSO** con los brazos extendidos y las piernas juntas. Flexionar las piernas (o mantener las piernas rectas) y colocar los metatarsos en la barra entre las manos en una posición agrupada (o carpada) para realizar la **COLOCACIÓN DE CUCLILLAS** o de **PLANTILLAS CARPADA**. Si se realiza la colocación de **PLANTILLAS CARPADA**, se permite que las piernas se flexionen después del contacto inicial con la barra para facilitar el siguiente salto a la barra superior.

Si se realiza las **PLANTILLAS COMPLETAS ATRÁS**, la gimnasta puede utilizar una de las siguientes tres técnicas aceptables:

- A. **INICIO DE COLOCACIÓN DE CUCLILLAS**: Manteniendo la posición de los hombros hacia adelante, realizar inmediatamente un impulso con los brazos extendidos y las piernas juntas. Flexionar las piernas y colocar los metatarsos en la barra entre las manos en una posición agrupada. Estirar las piernas, hacer relevé y realizar las **PLANTILLAS COMPLETAS ATRÁS**.

Las rodillas pueden flexionarse o permanecer extendidas en la fase del balanceo hacia arriba. Terminar el círculo con apoyo sobre los pies.

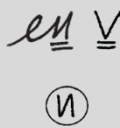
- B. **INICIO DE COLOCACIÓN DE PLANTILLAS CARPADA**: Manteniendo la posición de los hombros hacia adelante, realizar inmediatamente un impulso con los brazos extendidos y las piernas juntas. Carpar la cadera y colocar los metatarsos en la barra entre las manos en una posición carpada. Hacer relevé y realizar las **PLANTILLAS COMPLETAS ATRÁS**.

Las rodillas pueden flexionarse o permanecer extendidas en la fase del balanceo hacia arriba. Terminar el círculo con apoyo sobre los pies.

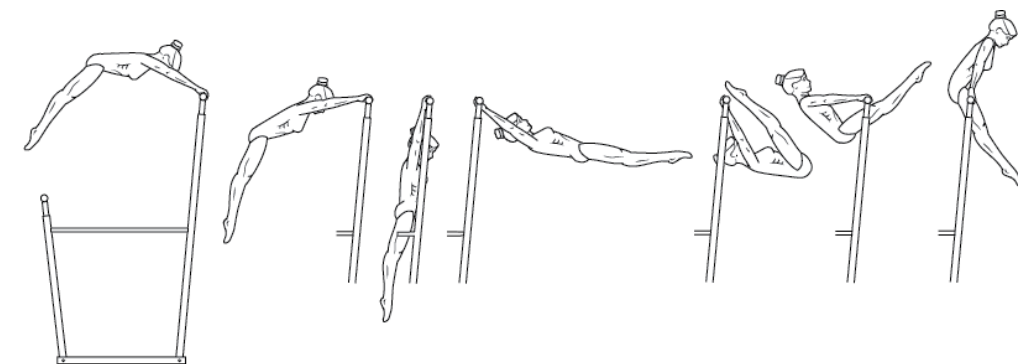
- C. INICIO TARDÍO DEL DESCENSO: Inclinar/descender/empujar los hombros hacia atrás para iniciar el círculo alrededor de la barra y mantener la tensión en todo el cuerpo mientras se empuja. La técnica para el descenso es opcional; sin embargo, debe ser un “descenso tardío”. Es aceptable utilizar una técnica de “una pierna primero” para el descenso.

Cerrar el ángulo de la cadera debajo de la barra (descenso tardío) al llevar los pies dentro de los brazos para lograr una posición carpada invertida compacta con el torso redondeado en la parte de abajo del círculo. Mantener el torso redondeado con la cabeza neutra y las piernas extendidas en todo el círculo. A medida que la cadera sube (balanceo hacia arriba), cambiar las manos hacia la parte superior de la barra para realizar unas **PLANTILLAS COMPLETAS ATRÁS**.

Las rodillas pueden flexionarse o permanecer extendidas en la fase del balanceo hacia arriba. Terminar el círculo con apoyo sobre los pies.

	IMPULSO, COLOCACIÓN DE CUCLILLAS O DE PLANTILLAS CARPADA, O IMPULSO, PLANTILLAS COMPLETAS ATRÁS 360° (0.20)	<u>0.20</u>	Colocación alternada de los pies
		<u>0.05</u>	Balanceo insuficiente de piernas hacia atrás para el impulso (solo se levanta la cadera)
Puntos de énfasis: <i>brazos extendidos con buen control y posición del cuerpo redondeada</i>			

6. SALTO A KIP DE SUSPENSIÓN LARGA (0.60)



Desde la posición agrupada (o carpada) en la barra inferior **SALTAR** inmediatamente hacia arriba para tomar la barra superior mientras mantiene una posición recta y ahuecada del cuerpo. Con las piernas juntas, mover el cuerpo hacia abajo, hacia adelante y hacia arriba casi a la horizontal (línea recta desde los hombros hasta los pies).

Al finalizar el balanceo hacia adelante, levantar rápidamente los pies a la barra y jalar la barra hacia abajo, subiendo las piernas hasta la cadera para realizar un **KIP DE SUSPENSIÓN LARGA**. Mientras jala hacia abajo, mover las manos hacia la parte superior de la barra para llegar a un soporte frontal con las piernas/pies delante de la barra (cuerpo ligeramente

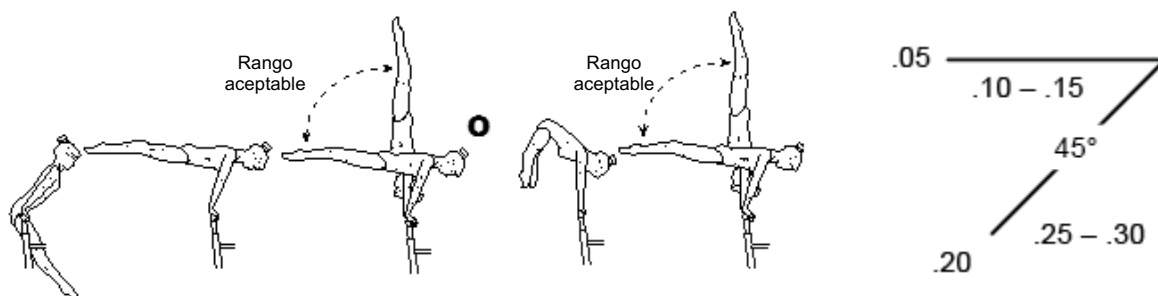
carpado), los hombros hacia adelante y la cabeza neutra. Mantener los brazos y las piernas extendidos en todo momento.

	KIP DE SUSPENSIÓN LARGA (0.60)	Hasta 0.20	No balancearse hasta cerca de la horizontal
---	--------------------------------	------------	---

Puntos de énfasis:

extensión completa del balanceo y mantener los brazos y las piernas extendidos en todo momento

7. IMPULSO POR ARRIBA DE LA HORIZONTAL (0.40)



Con los hombros ligeramente delante de la barra, inmediatamente balancear las piernas hacia atrás y hacia arriba. Empujar hacia abajo la barra, extendiéndose a través de los hombros, para levantar el cuerpo de la barra y realizar un **IMPULSO POR ARRIBA DE LA HORIZONTAL** con las piernas juntas. El impulso también se puede realizar con una técnica de doblar la cadera con las piernas separadas para lograr el ángulo completo.

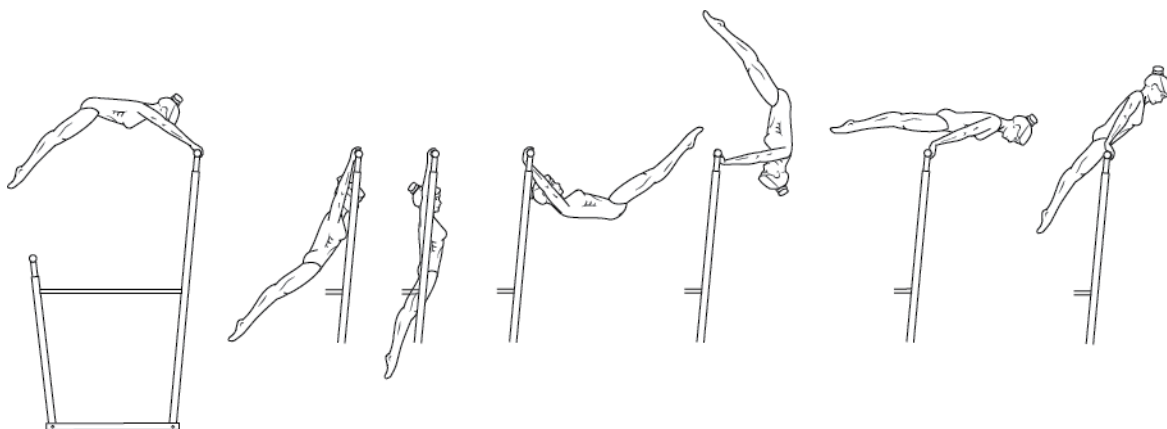
Independientemente de la técnica elegida para realizar el impulso, la gimnasta debe mostrar una posición recta y ahuecada del cuerpo con los glúteos y abdominales apretados, los brazos y piernas extendidos y la cabeza neutra con las piernas cerradas al completar el ángulo logrado.

	IMPULSO POR ARRIBA DE LA HORIZONTAL (0.40)	Hasta 0.30	Amplitud insuficiente del impulso (línea desde los hombros al punto medio de la parte del cuerpo más abajo: abdomen, cadera, rodillas o pies)
		Sin deducción	● Arriba de la horizontal ● A la horizontal ● 1° a 44° debajo de la horizontal ● a 45° debajo de la horizontal ● 46° o más debajo de la horizontal
		0.10 – 0.15 0.20 0.25 – 0.30	
		Hasta 0.20	Alineación incorrecta del cuerpo (no mostrar una línea recta desde los hombros hasta los pies con el pecho ahuecado)

Puntos de énfasis:

brazos y piernas extendidos con buena postura del cuerpo en el impulso

8. MEDIO GIGANTE AL APOYO



Abrir el ángulo de los hombros para empujar hacia atrás, mientras se mantiene una posición ahuecada del cuerpo a medida que empieza el balanceo hacia abajo y hacia enfrente. En cualquier momento durante el balanceo hacia abajo, relajar la posición ahuecada del cuerpo y formar un ligero arco.

Mantener esta posición por la vertical (por debajo de la barra) y patear agresivamente hacia adelante y hacia arriba por encima de la barra superior. La cabeza permanece neutra. A medida que la cadera se levanta por encima de la barra, mantener la toma dorsal y mover las manos hacia la parte superior de la barra para realizar un **MEDIO GIGANTE AL APOYO**.

Pasar por una fase de apoyo con la cadera tocando la barra o separada de la misma, y mantener los brazos y las piernas extendidos en todo momento.

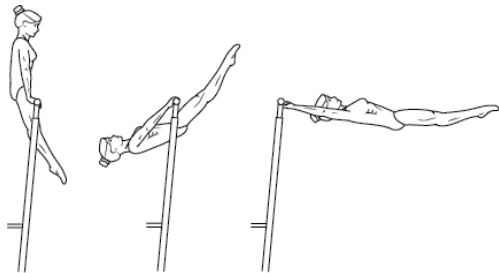
Nota: No hay deducciones si la gimnasta añade una vuelta atrás al final del **MEDIO GIGANTE AL APOYO**.

	MEDIO GIGANTE AL APOYO (0.60)	0.10	No mostrar una posición ligeramente arqueada durante el balanceo hacia abajo
		Hasta 0.20	Carpa excesiva del cuerpo
		0.30	No mantener la toma dorsal (las manos sueltan completamente la barra)
		1.00	Realizar un gigante atrás antes de jalar la cadera hacia la barra
		Sin deducción	Realizar una vuelta atrás al final del medio gigante al apoyo.

Puntos de énfasis:

mostrar un arco durante el balanceo hacia abajo y los brazos extendidos mientras se pasa a través de un apoyo frontal controlado

9. SUB BALANCEO, PRIMER CONTRABALANCEO (0.60)
(mínimo a 15° por debajo de la horizontal)

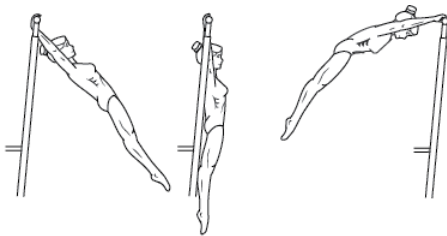


Presionar inmediatamente la barra hacia abajo para hacer contacto de la parte media a la parte inferior de los muslos, mientras se mantiene la cabeza neutra, el pecho y el torso ahuecados y los brazos extendidos. Mantener esta posición mientras se inclina los hombros hacia atrás y se hace un círculo en la barra con la cadera alejada de la misma. Un ligero toque de los muslos con la barra es aceptable. A medida que la cadera se eleva, abrir completamente el ángulo de los hombros mientras se empuja la barra hacia atrás para realizar el **SUB BALANCEO**.

Mantener una posición del cuerpo recta y ahuecada con los brazos y las piernas extendidos y la cabeza neutra en todo momento. Se debe poner más atención en la posición correcta del cuerpo que en la altura del **SUB BALANCEO**.

ρ	SUB BALANCEO (0.60) valor combinado con el primer contrabalanceo	<u>0.20</u>	No hacer contacto de la parte media a baja de los muslos con la barra entre el final del medio gigante y el inicio del sub balanceo
		Hasta 0.10	No mantener una posición neutra de la cabeza
		Hasta 0.20	No mantener la posición recta y ahuecada del cuerpo en todo momento
		<u>0.20</u>	La cadera hace contacto con la barra (sin deducción si los muslos tocan la barra)
Puntos de énfasis: <i>brazos y piernas extendidos y posición del cuerpo recta y ahuecada</i>			

PRIMER CONTRABALANCEO (0.60) valor combinado con el **SUB BALANCEO**

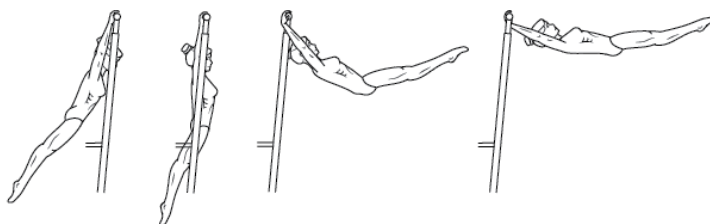


Seguir empujando la barra hacia atrás. Realizar el balanceo hacia abajo, con una ligera guía de los talones para realizar un **CONTRABALANCEO**. Mantener esta ligera guía de talones a través de la vertical (por debajo de la barra), en donde el cuerpo se acorta al jalar hacia abajo de la barra y levantar la cadera hacia atrás y hacia arriba hasta una posición ahuecada del cuerpo con las piernas juntas. La cadera se eleva a un **mínimo de 15° por debajo** del nivel de la barra superior (**horizontal**) con los pies apuntando hacia abajo.

La técnica prevista es mostrar una posición de pecho ahuecado con un ángulo de cadera redondeado. La cadera no se debe abrir a una posición extendida o arqueada con los pies sobre la barra inferior y los dedos apuntando hacia arriba por encima de la horizontal durante el CONTRABALANCEO. La cabeza permanece neutra entre los brazos, con el pecho ahuecado. Las piernas permanecen juntas con los pies apuntados hacia abajo.

	PRIMER CONTRABALANCEO (mínimo a 15° por debajo de la horizontal) (0.60) valor combinado con el sub balanceo	Hasta 0.20	La cadera no se encuentra a un mínimo de 15° por debajo del nivel de la barra superior (horizontal)
		Hasta 0.20	No mostrar una línea recta desde las manos hasta la cadera con el pecho en una posición ahuecada y un ángulo de cadera redondeado con los pies apuntando hacia abajo (carpa excesiva)
		<u>0.30</u>	Arquear el cuerpo o abrir la cadera a una posición extendida con los pies sobre la barra inferior durante el contrabalanceo
Puntos de énfasis: pecho ahuecado y un ángulo de cadera redondeado			

10. BALANCEO AL FRENTE, SEGUNDO CONTRABALANCEO (0.60) (mínimo a 15° por debajo de la horizontal)



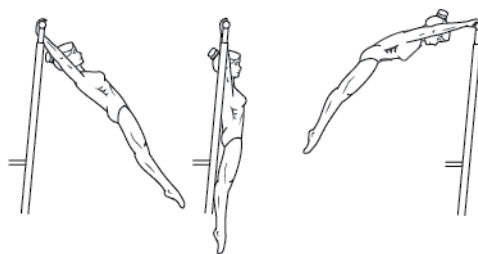
Mantener la posición ahuecada del cuerpo mientras éste comienza el balanceo hacia abajo y hacia adelante. Se permite que las piernas permanezcan juntas o se separen en el balanceo hacia abajo. En cualquier momento durante el balanceo hacia abajo, relajar la posición ahuecada del cuerpo y formar un ligero arco.

Mantener esta posición a través de la parte de abajo (por debajo de la barra superior) y patear agresivamente hacia adelante y hacia arriba con las piernas/pies juntos para realizar un **BALANCEO AL FRENTE** con posición del cuerpo recta y ahuecada, terminar con los pies al nivel de la barra superior.

	BALANCEO AL FRENTE (0.60) valor combinado con el segundo contrabalanceo	<u>0.10</u>	No mostrar una posición ligeramente arqueada durante el balanceo hacia abajo
		Hasta 0.20	No lograr la posición recta y ahuecada del cuerpo en el balanceo hacia arriba
		Hasta 0.20	Amplitud insuficiente (pies no llegan a la altura de la barra superior)
<i>Puntos de énfasis:</i> <i>mostrar arco durante el balanceo hacia abajo y buena postura del cuerpo en el balanceo hacia adelante</i>			

SEGUNDO CONTRABALANCEO (0.60)

(valor combinado con el **BALANCEO AL FRENTE**)



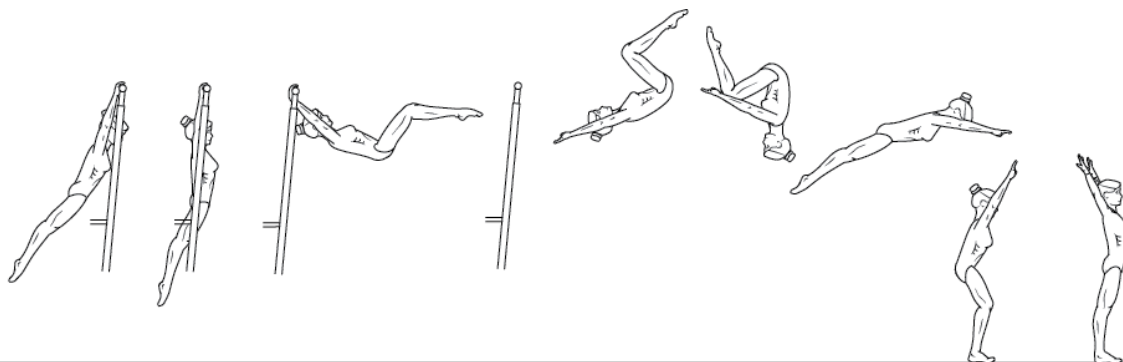
Realizar un segundo **CONTRABALANCEO** (ver #9) con la cadera que se eleva a un **mínimo de 15° por debajo** del nivel de la barra superior (**horizontal**) y los pies apuntando hacia abajo.

	SEGUNDO CONTRABALANCE O (mínimo a 15° por debajo de la horizontal) (0.60) valor combinado con el balanceo al frente	Hasta 0.20	La cadera no se encuentra a un mínimo de 15° por debajo del nivel de la barra superior (horizontal)
		Hasta 0.20	No mostrar una línea recta desde las manos hasta la cadera con el pecho en una posición ahuecada y un ángulo de cadera redondeado con los pies apuntando hacia abajo (carpa excesiva)
		<u>0.30</u>	Arquear el cuerpo o abrir la cadera a una posición extendida con los pies sobre la barra inferior durante el contrabalanceo

Puntos de énfasis:
pecho ahuecado y posición del cuerpo con un ángulo de cadera redondeado

11. BALANCEO AL FRENTE A SALIDA DE FLYAWAY (0.60)

(AGRUPADO, CARPADO O EXTENDIDO)



Mantener la posición ahuecada del cuerpo mientras éste comienza el balanceo hacia abajo y hacia adelante. Se permite que las piernas permanezcan juntas o se separen en el balanceo hacia abajo. En cualquier momento durante el balanceo hacia abajo, relajar la posición ahuecada del cuerpo y formar un ligero arco.

Mantener el ligero arco a través de la parte de abajo (por debajo de la barra superior) y patear agresivamente hacia adelante y hacia arriba con las piernas/pies juntos hasta una posición recta y ahuecada del cuerpo con la cabeza neutra, con enfoque en los dedos de los pies.

A medida que los pies se acercan al nivel de la barra superior, soltar la barra con un ángulo de hombros abierto, manteniendo una posición neutra de la cabeza. El cuerpo continúa elevándose para realizar una **SALIDA DE FLYAWAY**, con el mortal realizado mínimo a la altura de la barra superior en una **POSICIÓN AGRUPADA, CARPADA O EXTENDIDA**.

Si se realiza un **FLYAWAY AGRUPADO O CARPADO**, extender la cadera (y las rodillas para el agrupado) rápidamente para prepararse para el aterrizaje. Si se realiza un **FLYAWAY EXTENDIDO**, mantener una posición recta y ahuecada del cuerpo en todo momento. Aterrizar en demi-plié en posición controlada y equilibrada (“plantada”).

Brazos: Opcionales al aterrizar.

Estirar las piernas para terminar en posición recta de pie.

Brazos: Levantar hacia al frente-arriba a una posición alta.

	BALANCEO AL FRENTE A SALIDA DE FLYAWAY (0.60)	<u>0.10</u>	No mostrar una posición ligeramente arqueada durante el balanceo hacia abajo
		Hasta 0.20	No lograr la posición recta y ahuecada del cuerpo en el balanceo hacia arriba
		Hasta 0.30 Sin deducción 0.05 – 0.15	Altura insuficiente del mortal • A nivel de la barra superior o más arriba • 1° a 44° por debajo del nivel de la barra superior
		<u>0.20</u> 0.25 – 0.30	• A 45° por debajo del nivel de la barra superior • A más de 45° por debajo del nivel de la barra superior
		<u>0.10</u>	Aterrizaje muy cercano a la barra
	Flyaway AGRUPADO:	Cada vez hasta 0.20	Flexión insuficiente de la cadera y las piernas (mínimo 135° - ideal 90°)
		Hasta 0.20	Extensión insuficiente (apertura) antes del aterrizaje
	Flyaway CARPADO:	Hasta 0.20	Carpa insuficiente de la cadera (mínimo 135° - ideal 90°)
		Hasta 0.20	Extensión insuficiente (apertura) antes del aterrizaje
	Flyaway EXTENDIDO:	Hasta 0.20	Precisión insuficiente de la posición extendida del cuerpo (recta y ahuecada) (Ideal 180°) • Arco • Ángulo de cadera (136° - 179°)
		Hasta 0.20	No mantener una posición extendida (recta y ahuecada) del cuerpo en todo momento (carpar en el descenso)

Puntos de énfasis:

mostrar arco durante el balanceo hacia abajo y buena altura en el flyaway

NIVEL 5 BARRAS ~ ELEMENTOS DE DESARROLLO

1. Gigantes con correas

Con una sola banda (barra) y “correas” de manos, realizar balanceos al frente hasta que el balanceo se acerque gradualmente a la vertical por ambos lados. Después realizar balanceos al frente hasta volverse gigantes atrás. Una vez dominada la secuencia, un impulso desde el apoyo o un kip pueden preceder a los gigantes.

2. Impulso y medio gigante al apoyo libre

Desde un impulso en la barra superior, abrir el ángulo de los hombros para empujar hacia atrás, mientras se mantiene una posición ahuecada del cuerpo a medida que empieza el balanceo hacia abajo y hacia enfrente. En cualquier momento durante el balanceo hacia abajo, relajar la posición ahuecada del cuerpo y formar un ligero arco. Mantener el ligero arco a través de la vertical (por debajo de la barra) y patear agresivamente hacia adelante y hacia arriba (balanceo al frente) y por encima de la barra con las piernas y pies juntos, mover las manos hacia la parte superior de la barra para completar un medio gigante que termine en un apoyo libre. Aumentar gradualmente la altura del impulso, así como la amplitud de la apertura del ángulo de los hombros al terminar el círculo. Se puede ayudar a la gimnasta al final del círculo.

3. Impulsos a parada de manos con ayuda (piernas separadas o posición extendida)

Con ayuda, comenzar en un apoyo frontal con los hombros ligeramente por delante de la barra e inmediatamente balancear las piernas hacia atrás y hacia arriba. Empujar hacia abajo la barra, extendiéndose a través de los hombros, para levantar el cuerpo de la barra y realizar un **impulso a parada de manos** con las piernas juntas. El impulso también se puede realizar con una técnica de doblar la cadera con las piernas separadas para lograr la parada de manos. Independientemente de la técnica elegida para realizar el impulso, la gimnasta debe mostrar una posición recta y ahuecada del cuerpo con los glúteos y abdominales apretados, los brazos y piernas extendidos y la cabeza neutra con las piernas cerradas al completar el ángulo logrado. REPETIR varias veces con ayuda del entrenador y para darle forma al elemento.

NIVEL 5 – VIGA DE EQUILIBRIO

Límite de tiempo: 01:10

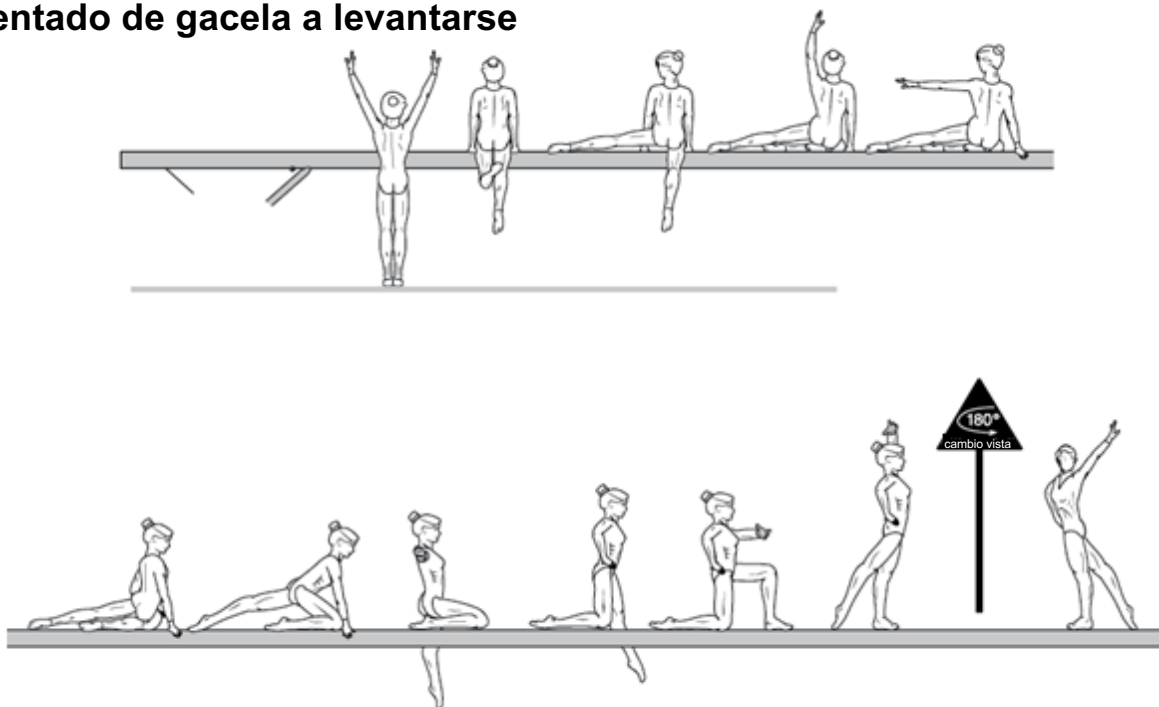
A tomar en cuenta:

- Las figuras son una guía para ayudar con el aprendizaje de las rutinas. Dentro del texto de las rutinas hay cierta flexibilidad que permite opciones. No todas las opciones se muestran en las imágenes. En caso de duda, seguir lo que se encuentra escrito en el texto.
- **SOLO LOS ELEMENTOS PRINCIPALES SE ENCUENTRAN EN MAYÚSCULAS.** Los demás títulos se tratan de conexiones.
- Siempre que se indiquen brazos en posición arriba, los brazos pueden ser curvados (corona) o extendidos.
- Siempre que se indiquen brazos al lado y en medio O al lado en diagonal hacia arriba, los brazos pueden echarse ligeramente hacia atrás.
- Siempre que el texto diga “dar un paso”, la técnica de baile adecuada es dar un paso a través del pie (dedos, metatarso, talón) con los pies ligeramente hacia afuera.
- La rutina puede invertirse en su totalidad; sin embargo, **ningún elemento individual puede invertirse a menos que se indique con un asterisco (*)**.
- Tomar en cuenta que las figuras siempre precederán a la explicación del movimiento en el texto.
- Para determinar si una gimnasta es “*diestra o zurda*”, primero determinar el salto *leap split* y el split frontal dominante de la gimnasta (*derecha o izquierda*). Estos deben ser iguales. El texto está escrito describiendo la coreografía de una gimnasta “de lado *derecho* dominante”. Si se está enseñando a una gimnasta “de lado *izquierdo* dominante”, reemplazar las palabras *derecha* por *izquierda* e *izquierda* por *derecha* cuando enseñe la rutina.

Posición inicial (PI): Se puede usar un botador o una superficie elevada (como un colchón plegable doblado) como superficie para entradas, pero debe retirarse lo antes posible después de que la gimnasta haya entrado.

- El tipo de elemento acrobático realizado en la rutina determina en qué parte de la viga hace su entrada la gimnasta.
- Si realiza un **elemento acrobático atrás**: Empezar aproximadamente en el centro de la viga.
- Si realiza un **elemento acrobático al frente**: Comenzar con $\frac{1}{4}$ de viga a la *izquierda*. Hacer espacio para la entrada de modo que el pie *izquierdo* se encuentre cerca del extremo de la viga cuando se complete la posición sentada.
- El espacio para la entrada también debe acomodarse a modo que el **giro en cuclillas** posterior en la rutina se realice en el extremo de la viga.

1. ENTRADA DE APOYO DE POSE DE PESCADO AL FRENTE (0.20), Sentado de gacela a levantarse



Colocar ambas manos a la altura de los hombros en la viga (la mano *izquierda* puede estar recta o hacia al lado) y saltar a un **APOYO FRONTAL** con los brazos y el cuerpo extendidos.

A medida que los pies abandonen el suelo, flexionar inmediatamente la pierna *izquierda* hacia atrás y arriba a mínimo 90° para terminar con ambas rodillas juntas para completar la **ENTRADA DE POSE DE PESCADO** (figura 2). Se acepta que la parte superior del cuerpo esté ligeramente arqueada, ahuecada o recta.

Presionar hacia abajo contra la viga y estirar la pierna *izquierda*. Levantar la pierna *izquierda* extendida colocando el arco del pie *izquierdo* arriba de la viga y el talón quedará al lado de la viga. Flexionar la pierna *derecha* hacia arriba y colocar el lado del pie *derecho* arriba de la viga para llegar a una posición de **sentado de gacela** con la cadera paralela a la viga y el torso recto.

Brazos: La mano *derecha* permanece en la viga. A medida que la pierna *derecha* se flexiona para el **sentado de gacela**, levantar el brazo *izquierdo* hacia adelante y arriba a la corona.

Enfoque: A la *izquierda* cuando el pie *izquierdo* se coloca en la viga. Al frente cuando el brazo *izquierdo* se mueve a la corona.

Ajustar o girar la mano *izquierda* para tomar el lado de la viga.

Brazos: Bajar el brazo *izquierdo* fluidamente hacia al lado-abajo o hacia al lado-en medio (el brazo *izquierdo* se encuentra en línea con la pierna *izquierda*).

Enfoque: A la *izquierda*.

Presionar hacia abajo con el brazo *derecho* para levantar la cadera de la viga y girar el torso 90° hacia la *derecha* mientras se coloca la mano *izquierda* en la viga al lado de la mano *derecha*. El pie *izquierdo* permanece en contacto con la viga. Colocar la rodilla *derecha* sobre la viga, con la cadera extendida. Inmediatamente y de manera precisa, bajar la pierna *izquierda* extendida hacia abajo al lado de la viga mientras simultáneamente se baja la cadera para sentarse sobre el talón *derecho*. El torso debe estar erguido.

Brazos: Levantar ambos brazos hacia arriba o hacia los lados en medio.

Enfoque: Al frente.

Levantar los glúteos del talón y extender la cadera. Levantar la pierna *izquierda* hacia adelante y flexionar la rodilla para colocar el pie *izquierdo* en la viga frente a la rodilla *derecha*. El momento en que se flexiona la pierna *izquierda* es opcional. La pierna no debe patear por encima de la viga antes de colocar el pie.

Extender ambas piernas para **levantarse** sobre la pierna *izquierda* (pie girado ligeramente hacia afuera), con la pierna *derecha* extendida hacia atrás, el pie *derecho* apuntando hacia atrás sobre la viga. Al terminar de levantarse, girar el torso ligeramente hacia la *izquierda*.

Brazos: Bajar el brazo *derecho* hacia al lado y hacia abajo para colocar la mano *derecha* sobre la cadera *derecha*. Con un movimiento circular continuo, bajar el brazo *izquierdo* hacia al lado-abajo hasta completamente abajo y continuar levantándolo hacia adelante y arriba a través de la corona. Sin detenerse, continuar el movimiento presionando para abrir el brazo *izquierdo* para terminar en diagonal arriba al lado. Palma hacia afuera.

Enfoque: A la *izquierda* al terminar de levantarse.

	ENTRADA DE APOYO DE POSE DE PESCADO AL FRENTE (0.20)	Hasta 0.10	No extender el cuerpo en el apoyo frontal
		Hasta 0.10	Falta de continuidad desde la entrada hasta parada
		<u>0.30</u>	Hacer una palanca sobre la rodilla
Puntos de énfasis: <i>postura y brazos extendidos en el apoyo frontal y ritmo rápido para levantarse</i>			

2. Pose de passé al frente, (*) ARCO ATRÁS A UNA PIERNA (150°) (0.60)
O (*) RODADA ATRÁS A MÍNIMO $\frac{3}{4}$ DE PARADA DE MANOS (0.60)
O (*) FLIC-FLAC A UNA PIERNA (0.60)
O FLIC-FLAC A DOS (2) PIERNAS (0.60)
O (*) ARCO AL FRENTE A UNA PIERNA (150°) (0.60)



Hacer demi-plié con la pierna *izquierda* y balancear simultáneamente la pierna *derecha* extendida adelante a la horizontal.

Brazos: Levantar el brazo *derecho* hacia al frente-arriba o al frente-en medio. Simultáneamente, flexionarlos y extenderlos para bajar el brazo *izquierdo* hacia adelante-en medio. Las palmas hacia abajo.

Flexionar la pierna *derecha* para tocar el pie *derecho* con la rodilla *izquierda* en **passé al frente** (juntar de golpe).

Inmediatamente, sin mover la rodilla *derecha*, mover el pie *derecho* ligeramente hacia adelante fuera de la rodilla y rápidamente regresarlo a **passé al frente** (de golpe).

Se permite (no es obligatorio) una ligera contracción durante el passé.

Brazos: Cuando la pierna *derecha* llegue a **passé al frente**, flexionar el brazo *derecho* para tocar el dedo medio dentro del brazo *izquierdo* con el codo *derecho* hacia afuera, con la palma hacia afuera en dirección opuesta al cuerpo. El brazo *izquierdo* permanece al frente-en medio. Extender ambas piernas y apuntar el pie *derecho* sobre la viga.

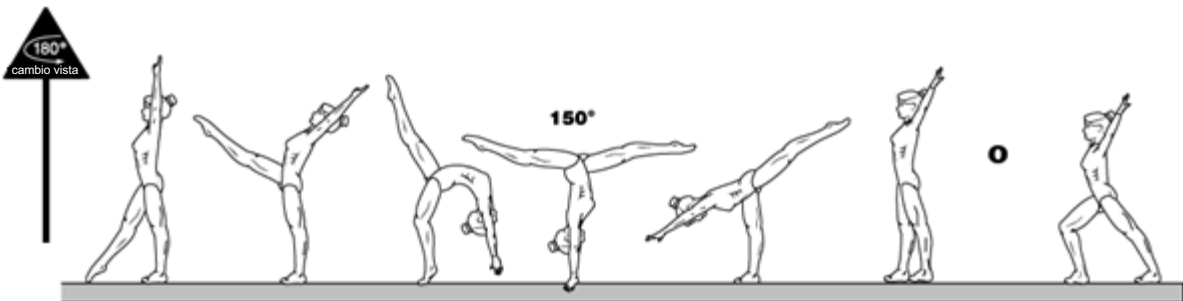
Brazos: Abrir ambos brazos hacia los lados cuando se apunta el pie, luego levantarlos hacia los lados y arriba hasta arriba por completo para la preparación del elemento acrobático.

Enfoque: Al frente.

El ritmo es patada rápida, golpe, golpe, punta.

Si se invierte el **ARCO ATRÁS A UNA PIERNA**, después de la **pose de passé al frente**, dar el paso adelante con la *derecha* y apuntar el pie *izquierdo* al frente.

2a. (*) **ARCO ATRÁS A UNA PIERNA (150°) (0.60)**



Levantar la pierna *derecha* hacia adelante y arriba (es aceptable una pequeña pausa con la pierna levantada antes de arquear la espalda hacia atrás). En cualquier momento durante el levantamiento de pierna, arquear la parte superior de la espalda para llegar hacia atrás, tomando la viga con las manos una al lado de la otra, los pulgares en la parte superior de la viga. A medida que el pie *izquierdo* empuja fuera de la viga, empujar los hombros sobre las manos para realizar un **ARCO ATRÁS A UNA PIERNA**, pasando por una posición de parada de manos con una separación de piernas mínimo de 150°, hombros extendidos.

Enfoque: En las manos.

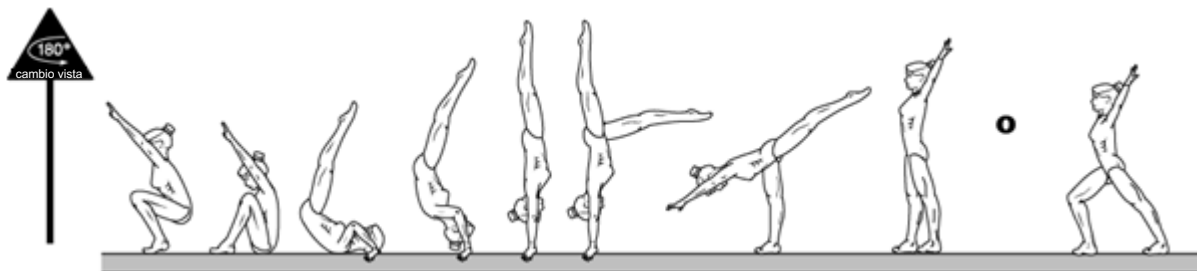
Bajar la pierna *derecha* mientras mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *derecha* extendida (o ligeramente doblada), cerrar inmediatamente la *izquierda* detrás del pie *derecho* para terminar con ambas piernas extendidas y los pies en planta apoyados en la viga (figura 6) O para terminar en un desplante *derecho*, presionando la rodilla *derecha* y toda la cadera hacia adelante (figura 7).

Brazos: Permanecen arriba en todo momento y cuando se hace el descenso. Abrir en diagonal arriba a los lados al final.

	(*) ARCO ATRÁS A UNA PIERNA (150°) (0.60)	Hasta 0.10	No mostrar un levantamiento continuo de la pierna hacia el arco (la pierna se levanta y luego baja, o se levanta después de arquearse hacia atrás)
		<u>0.10</u>	Colocación incorrecta de las manos (separadas o alternadas)
		Hasta 0.20	Split insuficiente (menor a 150°)

Puntos de énfasis:
alineación extendida del cuerpo a través de la vertical, piernas extendidas

2b. (*) RODADA ATRÁS A MÍNIMO $\frac{3}{4}$ DE PARADA DE MANOS (0.60)



COLOCACIÓN DE PIES PARA LA RODADA ATRÁS: Opcional.

Cerrar los pies a pararse con los pies uno al lado del otro O uno enfrente del otro. Flexionar las rodillas para llegar a una posición sentada agrupada con los pies en la viga O flexionar la rodilla *izquierda* para llegar a una posición sentada agrupada con la pierna *derecha* extendida.

Empezar a rodar hacia atrás con la cabeza metida, la barbilla contra el pecho. Colocar inmediatamente las manos en la viga tomándola con las manos una al lado de la otra, los pulgares en la parte superior de la viga. A medida que la cadera rueda hacia atrás, empujar hacia abajo contra la viga y extender los brazos para quitar el peso de la cabeza y el cuello. Extender los brazos y el cuerpo para realizar una **RODADA ATRÁS A MÍNIMO $\frac{3}{4}$ DE PARADA DE MANOS**, terminando con las piernas juntas o en split.

Bajar la pierna *derecha* mientras mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *derecha* extendida (o ligeramente doblada), cerrar inmediatamente la *izquierda* detrás del pie *derecho* para terminar con ambas piernas extendidas y los pies en planta apoyados en la viga (figura 8) O para terminar en un desplante *derecho*, presionando la rodilla *derecha* y toda la cadera hacia adelante (figura 9).

Brazos: Permanecen arriba en todo momento y cuando se hace el descenso. Abrir en diagonal arriba a los lados al final.

	(*) RODADA ATRÁS A MÍNIMO $\frac{3}{4}$ DE PARADA DE MANOS (0.60)	Hasta 0.20	No lograr el mínimo de $\frac{3}{4}$ de parada de manos
		<u>0.60</u>	Realizar una rodada atrás a una pierna (la cabeza permanece en contacto con la viga)

Puntos de énfasis:

alineación extendida del cuerpo (de las muñecas a la cadera) en la posición invertida, continuidad/ritmo en todo momento

2c. (*) FLIC-FLAC A UNA PIERNA (0.60)



COLOCACIÓN DEL PIE EN EL FLIC-FLAC A UNA PIERNA: Opcional. Cerrar los pies a pararse con los pies uno al lado del otro O uno enfrente del otro.

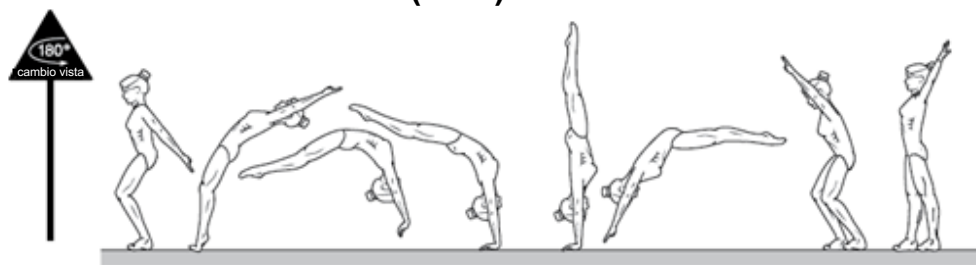
Para realizar el **FLIC- FLAC A UNA PIERNA**, inclinarse hacia atrás, flexionando y extendiendo las rodillas para saltar hacia atrás desde la viga hacia las manos a una posición extendida e invertida del cuerpo. Empujar la viga con los brazos y los hombros; separar las piernas y bajar la pierna *derecha* mientras mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *derecha* extendida (o ligeramente doblada), cerrar inmediatamente la *izquierda* detrás del pie *derecho* para terminar con ambas piernas extendidas y los pies en planta apoyados en la viga (figura 7) O para terminar en un desplante *derecho*, presionando la rodilla *derecha* y toda la cadera hacia adelante (figura 8).

POSICIÓN DE LAS MANOS EN LA VIGA: Opcional.

Brazos: El patrón de movimiento del balanceo de brazos para iniciar el **FLIC- FLAC A UNA PIERNA** es opcional. Permanecen arriba en todo momento y cuando se hace el descenso. Abrir en diagonal arriba a los lados al final.

	(*) FLIC-FLAC A UNA PIERNA (0.60)	Ver Faltas y Penalizaciones generales
Puntos de énfasis: <i>brazos y piernas extendidas, postura (posición extendida e invertida)</i>		

2d. FLIC-FLAC A DOS PIERNAS (0.60)



COLOCACIÓN PIES EN EL FLIC-FLAC A DOS PIERNAS: Opcional. Cerrar los pies a pararse con los pies uno al lado del otro O uno enfrente del otro.

Para realizar el **FLIC FLAC A DOS PIERNAS**, inclinarse hacia atrás, flexionando y extendiendo las rodillas para saltar hacia atrás desde la viga hacia las manos a una posición extendida e invertida del cuerpo. Empujar la viga con los brazos y los hombros. Con las piernas juntas y extendidas, levantar el cuerpo mientras se mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar en una posición de pie recta o en un leve demi-plié. La posición del pie en el aterrizaje es opcional. Las piernas se extienden al finalizar el elemento.

POSICIÓN DE LAS MANOS EN LA VIGA: Opcional.

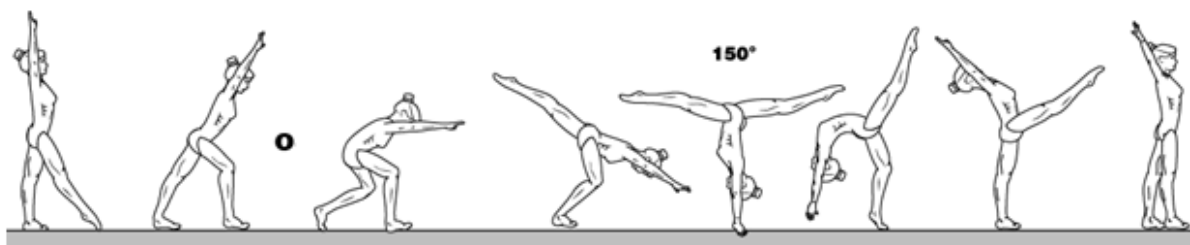
Brazos: El patrón de movimiento del balanceo de brazos para iniciar el **FLIC FLAC A DOS PIERNAS** es opcional. Permanecen arriba en todo momento. Abrir en diagonal arriba a los lados al final.

	FLIC-FLAC A DOS (2) PIERNAS (0.60)	Ver Faltas y Penalizaciones generales
Puntos de énfasis: brazos y piernas extendidas, postura (posición extendida e invertida)		

Si se invirtió el **ELEMENTO ACROBÁTICO ATRÁS**, simplemente regresar al texto.

Si se invierte el **ARCO AL FRENTE A UNA PIERNA**, después de la **pose de passé al frente**, dar el paso adelante con la *derecha* y apuntar el pie *izquierdo* al frente.

2e. (*) ARCO AL FRENTE A UNA PIERNA (150°) (0.60)



Transferir el peso al pie *derecho* para realizar un desplante *derecho* (figura 2) O “entrada de tipo escalador” (figura 3) con la pierna *derecha*.

Para realizar el **ARCO AL FRENTE A UNA PIERNA**, levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba por encima de la cabeza y mantener las orejas cubiertas por los brazos mientras se llega abajo a la viga. Continuar para levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba a medida que el torso desciende.

Estirarse hacia adelante para tomar la viga, colocando las manos una al lado de la otra con los pulgares en la parte superior de la viga. Empujar la viga con la pierna *derecha* para pasar a través de una parada de manos en split con una separación de piernas **mínimo de 150°**, hombros extendidos, con enfoque en las manos. Continuar abriendo el ángulo de los hombros más allá de las manos y arquear la espalda alta, bajando la pierna *izquierda* hacia la viga para pasar a través de una posición de arco sobre el pie *izquierdo* con los brazos extendidos.

Presionar la cadera y el muslo *izquierdos* hacia adelante, empujar las manos y pararse para cerrar el pie *derecho* frente al pie *izquierdo* con ambos pies paralelos.

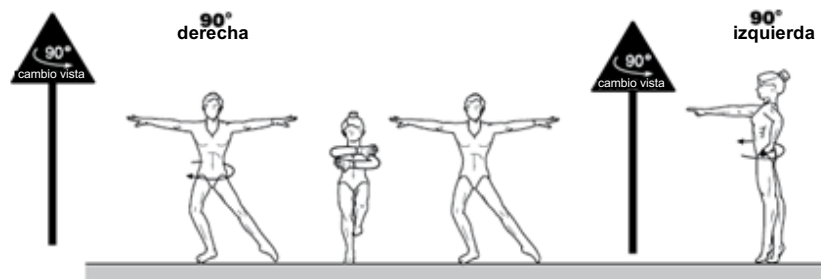
Brazos: Mantener arriba en todo el elemento. Abrir en diagonal arriba a los lados al final.

Enfoque: Mantener el enfoque en las manos hasta que el segundo pie haga contacto con la viga, después poner el enfoque al frente.

	(*) ARCO AL FRENTE A UNA PIERNA (150°) (0.60)	0.10	Colocación incorrecta de las manos (separadas o alternadas)
		Hasta 0.20	Split insuficiente (menor a 150°)
Puntos de énfasis: <i>alineación extendida del cuerpo a través de la vertical, piernas extendidas</i>			

Si se invirtió la **ARCO AL FRENTE A UNA PIERNA**, simplemente regresar al texto.

3. Desplante lateral, Pose de passé al frente, Desplante lateral, “Bloqueo” de equilibrio en relevé



Mientras se gira 90° a la *derecha*, dar un pequeño paso o deslizarse hacia atrás (hacia el pie *izquierdo*) colocando el pie *derecho* de lado sobre el metatarso (no se requiere relevé) en la viga en demi-plié mientras se extiende la pierna *izquierda* al lado (ligeramente girada), apuntando el pie *izquierdo* sobre la parte superior de la viga para terminar en un **desplante lateral**. Si la salida del elemento acrobático es cerrada, hacer relevé con el pie *derecho* en lugar de dar un paso o deslizarse y continuar con el texto como se indica.

Brazos: Bajar ambos brazos fluidamente hacia los lados abajo o hacia los lados en medio.

Mientras se mantiene la pierna *derecha* en demi-plié, flexionar la pierna *izquierda* y apuntar el pie *izquierdo* hacia adelante para tocar la rodilla *derecha* (**pose de passé al frente**). La parte superior del cuerpo permanece recta. Se permite que la rodilla *izquierda* se gire ligeramente hacia adentro en la **pose de passé al frente**.

Brazos: Mover ambos brazos hacia adelante para terminar con ambos brazos al frente-en medio, flexionados de manera precisa a 90°, con un brazo encima del otro (manos en línea directa con el codo opuesto, cualquier brazo puede estar arriba) ligeramente separados. Las palmas hacia afuera.

Enfoque: Opcional.

Mientras se mantiene la pierna *derecha* en demi-plié, extender la pierna *izquierda* al lado (ligeramente girada) para regresar al **desplante lateral**.

Brazos: Abrir ambos brazos de manera precisa hacia los lados-en medio.

Mientras gira 90° a la *izquierda*, extender la pierna *derecha* y jalar la pierna *izquierda* extendida hacia atrás para terminar con el pie *izquierdo* delante del pie *derecho* en un **“bloqueo” de equilibrio en relevé**.

Brazos: Bajar el brazo *izquierdo* hacia al lado y hacia abajo para colocar la mano izquierda sobre la cadera *izquierda*. Hacer una ola fluidamente con el brazo *derecho* para terminar al frente-en medio con la palma hacia abajo.

Enfoque: Opcional.

Si invierte el **1/1 (360°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE**, bajar el talón *derecho* a la viga, luego apuntar el pie *izquierdo* hacia adelante en la viga ligeramente girado hacia afuera. Además, invertir el recorrido de los brazos en preparación para el giro.

4. (*) 1/1 (360°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (0.40), “Bloqueo” de equilibrio en relevé



Bajar el talón *izquierdo* a la viga; luego apuntar el pie *derecho* hacia adelante en la viga ligeramente girado.

Brazos: Mover el brazo *izquierdo* hacia adelante y arriba a la corona y continuar este movimiento circular bajando/abriendo el brazo *izquierdo* hacia al lado-abajo o hacia al lado-en medio. Durante el círculo del brazo *izquierdo*, el brazo *derecho* se curva para terminar adelante curvado en medio O se abre hacia al lado para terminar al lado-en medio. Ambos brazos deben completar el movimiento al mismo tiempo.

Transferir el peso al pie *derecho*, por medio de una de las preparaciones de giros aceptables que se muestran en el Glosario. Realizar un **1/1 (360°) GIRO** a la *derecha* en relevé, al flexionar la rodilla *izquierda* al frente y jalar el pie *izquierdo* en punta al frente hasta tocar la rodilla *derecha* (**PASSÉ AL FRENTE**). **Marcar esta posición** en relevé al completar el giro. Se permite que el talón baje a la viga después de marcar la posición.

Brazos: Durante el **1/1 (360°) GIRO** los brazos están en la corona. El recorrido para mover los brazos desde la preparación hasta la corona es opcional.

Dar un paso hacia adelante con la *izquierda*, luego cerrar el pie *derecho* detrás del pie *izquierdo* en un “**bloqueo**” de equilibrio en relevé.

Brazos: Los brazos hacen un círculo hacia atrás y abajo O hacia los lados y abajo hasta completamente abajo o atrás en diagonal hacia abajo.

	(*) 1/1 (360°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (0.40)	<u>0.10</u>	Piernas en la posición incorrecta (no en passé al frente)
		<u>0.30</u>	Usar la técnica de giro de presión de talón

Puntos de énfasis:

colocación inmediata de la pierna libre en posición de passé al frente, relevé alto, giro de 360° completo, control/equilibrio al terminar el giro, coordinación de los brazos a la posición de corona

Si se invirtió **1/1 (360°) GIRO**, simplemente regresar al texto.

5. Patada atrás, Pose de passé al frente, Pose en bajada, Parada



Hacer demi-plié con la pierna *derecha* mientras simultáneamente se patea la pierna *izquierda* hacia atrás y arriba hasta a mínimo la horizontal para realizar una **patada atrás**. Se permite que el torso se incline hacia adelante siempre que se muestre un arco en la parte superior de la espalda.

Brazos: Levantar el brazo *izquierdo* hacia al frente-arriba o al frente-en medio. Simultáneamente, levantar el brazo *derecho* hacia al lado-arriba o al lado-en medio (brazos en oposición).

Dar un paso atrás con la *izquierda* en relevé y flexionar la rodilla *derecha* hacia adelante y jalar el pie *derecho* en punta al frente hasta tocar la rodilla *izquierda* en la **pose de passé al frente**.

Brazos: Levantar el brazo *izquierdo* hacia al frente-arriba a la corona. Simultáneamente, levantar el brazo *derecho* hacia al lado-arriba a la corona.

Bajar el talón *izquierdo* y hacer demi-plié con la pierna *izquierda*. Extender la pierna *derecha* hacia abajo cruzando el pie *derecho* detrás del pie *izquierdo* y deslizando el pie *derecho* a lo largo del lado opuesto de la viga al lado del pie *izquierdo* para realizar la **pose en bajada** (figura 3).

Brazos: Bajar el brazo *izquierdo* fluidamente hacia al lado-abajo o en diagonal abajo al lado. El brazo *derecho* se abre al lado en diagonal arriba, con la palma hacia afuera.

Enfoque: A la *izquierda*.

Inmediatamente extender la pierna *izquierda* para **pararse** con la pierna *derecha* extendida hacia atrás con el pie *derecho* en ligeramente fuera de la viga.

Brazos: Levantar el brazo *izquierdo* hacia al lado-arriba o al lado-en medio. Bajar el brazo *izquierdo* hacia al lado-abajo o hacia al lado-en medio.

6. SALTO JUMP SPLIT (150°) (0.40), SISSONNE (0.20), “Bloqueo” de equilibrio en relevé, 180° de giro en cucullas



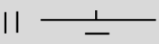
Dar inmediatamente un paso al frente con la *derecha*. Cerrar el pie *izquierdo* detrás del pie *derecho* con ambos talones abajo y los pies ligeramente girados hacia afuera. Hacer demi-plié con ambas piernas.

Brazos: Bajar a los lados-abajo o hacia atrás-abajo o atrás en diagonal hacia abajo.

Empujar la viga, extendiendo ambas piernas a través de la cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies para realizar un **SALTO JUMP SPLIT** con una separación uniforme de piernas a **mínimo 150°** con la pierna *derecha* adelante y la pierna *izquierda* atrás.

Aterrizar con ambos pies al mismo tiempo en demi-plié, y presionar a través de los metatarsos para bajar los talones hacia la viga, el pie *derecho* delante del pie *izquierdo* con ambos pies ligeramente hacia afuera.

Brazos: Levantar a los lados-arriba hasta a los lados-en medio durante el salto *jump split*. Bajar ambos brazos hacia los lados y abajo durante el aterrizaje del salto *jump* (los brazos pueden bajar a cualquier parte entre los lados-en medio hasta abajo).

	SALTO JUMP SPLIT (150°) (0.40)	Hasta 0.20	Separación desigual de las piernas
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo.
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados.

Puntos de énfasis:

postura, amplitud, alineación correcta de piernas con separación uniforme

Continuidad insuficiente entre el SALTO JUMP SPLIT y el SISSONE	Sin deducción	
Romper el enlace entre el SALTO JUMP SPLIT y el SISSONE	<u>0.05</u>	<i>Nota:</i> Consultar las Faltas y Penalizaciones generales para una explicación más detallada de esta deducción

SISSONNE (0.20)

Inmediatamente saltar o empujar fuera de la viga, extendiendo ambas piernas a través de la cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies para realizar un **SISSONNE**, mostrando una separación de piernas con la pierna *derecha* extendida hacia adelante a 45° y la pierna *izquierda* extendida hacia atrás fuera de la viga a mínimo la horizontal.

Aterrizar sobre la pierna *derecha* en demi-plié con la pierna *izquierda* extendida hacia atrás y girada hacia afuera en una posición de arabesca baja. **Pausa.** El enfoque está en una buena altura y postura en ambos saltos.

Brazos: Hay dos opciones: Levantar el brazo *izquierdo* hacia al frente-arriba o al frente-en medio. Levantar el brazo *derecho* al lado-arriba hasta al lado-en medio (en oposición), O levantar ambos brazos hacia los lados-arriba hasta los lados-en medio.

Dar un paso hacia adelante con la *izquierda*, luego cerrar el pie *derecho* detrás del pie *izquierdo* en un “**bloqueo**” de equilibrio en relevé.

Brazos: Bajar ambos brazos hacia los lados-abajo o hasta completamente abajo. Continuar levantando ambos brazos hacia adelante-arriba hasta completamente arriba, después abrir ambos brazos para terminar a los lados en diagonal arriba.

Inmediatamente bajar a cuclillas profundas con los glúteos cerca de los talones; el torso permanece erguido.

Brazos: Flexionar ambos brazos a 90° y tomar los codos por arriba de la cabeza.

Realizar un **180° de giro en cuclillas** a la *derecha*.

Brazos: Permanecen por arriba de la cabeza con ambos brazos flexionados a 90°, tomando los codos.

Extender rápidamente ambas piernas hasta un apoyo en relevé con los pies ligeramente separados.

Brazos: Hacer un círculo con ambos brazos hacia atrás, abajo, adelante y arriba para terminar con el brazo *izquierdo* hacia adelante-en medio, el brazo *derecho* ligeramente más alto que el *izquierdo*. Ambas manos tienen las palmas hacia adentro con los dedos abiertos y separados (esto debe ser un movimiento de manos dinámico y preciso/directo).

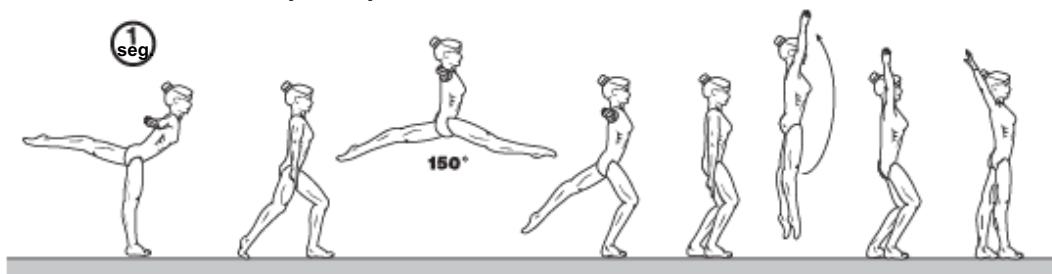
Enfoque: Ligeramente a la *izquierda*.

	SISSONNE (0.20)	Hasta 0.10	Elevación insuficiente de la pierna delantera (menos de 45°)
		Hasta 0.10	Elevación insuficiente de la pierna trasera (menos de la horizontal)
		<u>0.05</u>	No pausar en la posición de arabesca baja en el aterrizaje

Puntos de énfasis:

postura, amplitud, alineación correcta de piernas

7. PALANCA (POR ARRIBA DE LA HORIZONTAL) (0.40), SALTO LEAP SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS (150°) (0.60), SALTO EXTENDIDO (0.20)



Bajar el talón *derecho* a la viga. Mientras se mantiene el torso erguido, levantar la pierna *izquierda* extendida y girada hacia atrás y arriba; la parte superior del cuerpo se inclina ligeramente hacia adelante para terminar en **PALANCA** con la pierna *izquierda* (trasera) en mantención **por arriba de la horizontal**. Se permite que la cadera *izquierda* se descuadre o rote ligeramente para mostrar la pierna girada en la **PALANCA**. **Mantener un segundo.**

Brazos: Bajar ambos brazos hacia abajo o hacia los lados-en medio.

Enfoque: Al frente.

	PALANCA (POR ARRIBA DE LA HORIZONTAL) (0.40)	Hasta 0.20	No levantar la pierna libre por arriba la horizontal en la palanca
		Hasta 0.10	No mantener un segundo

Puntos de énfasis:

postura y piernas extendidas

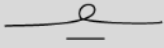
SALTO LEAP SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS (150°) (0.60)

Levantar el torso y dar un paso largo y dinámico (o carrera con la pierna baja y extendida) hacia adelante con la *izquierda* y balancear la pierna *derecha* extendida hacia adelante y hacia arriba, empujando la viga con la pierna *izquierda*.

Balancear la pierna *izquierda* hacia atrás-arriba para realizar un **SALTO LEAP SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS** con un **mínimo 150°** de separación uniforme de piernas en el vuelo.

Aterrizar sobre la pierna *derecha* en demi-plié con la pierna *izquierda* extendida hacia atrás y girada hacia afuera en una posición de arabesca baja. El enfoque está en la alineación del cuerpo y la altura del salto *leap split*.

Brazos: Durante el paso, bajar ambos brazos hacia los lados y abajo para terminar abajo a los lados del cuerpo. Durante y en el aterrizaje del salto *leap split*, usar una de las tres posiciones de brazos aceptables para los saltos *leap split* mostradas en el Glosario.

	SALTO <i>LEAP SPLIT</i> CON PIERNAS EXTENDIDAS (150°) (0.60)	Hasta 0.10	Flexionar la pierna guía (frontal) en el despegue
		Hasta 0.20	Separación desigual de las piernas

Puntos de énfasis:

postura, amplitud, alineación correcta de piernas con separación uniforme

Continuidad insuficiente entre el SALTO <i>LEAP SPLIT</i> CON PIERNAS EXTENDIDAS y el SALTO EXTENDIDO	Sin deducción	
Romper el enlace entre el SALTO <i>LEAP SPLIT</i> CON PIERNAS EXTENDIDAS y el SALTO EXTENDIDO	<u>0.05</u>	<i>Nota:</i> Consultar las Faltas y Penalizaciones generales para una explicación más detallada de esta deducción

SALTO EXTENDIDO (0.20)

Cerrar inmediatamente el pie *izquierdo* detrás del *derecho* en demi-plié. Empujar la viga, extender ambas piernas a través de la cadera, rodillas, tobillos y dedos, con las piernas juntas, para realizar un **SALTO EXTENDIDO**. Durante el salto, se debe presionar la parte interna de los muslos para juntarlos y resultar en que el talón del pie *derecho* presione contra la parte delantera del pie *izquierdo*.

Brazos: Levantar los brazos hacia la corona en el salto. El recorrido hacia la corona es opcional.

Aterrizar con ambos pies al mismo tiempo en demi-plié, y presionar a través de los metatarsos para bajar los talones hacia la viga, el pie *derecho* delante del pie *izquierdo* con ambos pies ligeramente hacia afuera.

Brazos: Los brazos permanecen en la corona en el aterrizaje.

Estirar las piernas para terminar en posición recta de pie.

Brazos: Abiertos en diagonal arriba a los lados.

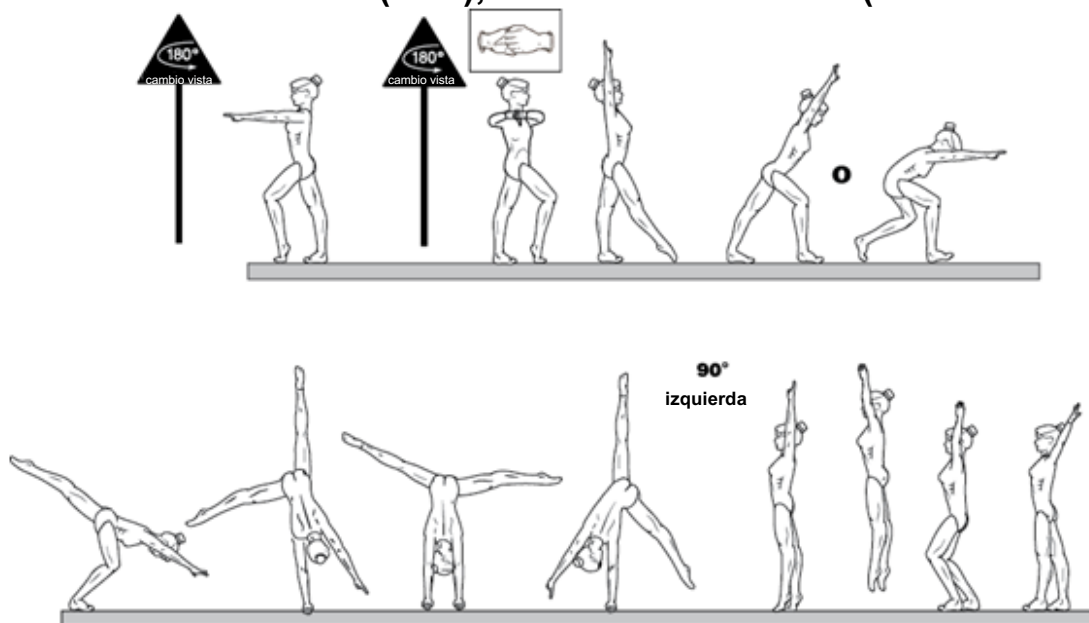
	SALTO EXTENDIDO (0.20)	<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo.
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados.

Puntos de énfasis:

postura, pies en punta y altura, buena continuidad entre los saltos

8. Pose en desplante, pose en desplante

(*) INVERSIÓN LATERAL (0.60), SALTO EXTENDIDO (A EMPUJAR) (0.20)



Dar un paso hacia atrás con la pierna *derecha* para terminar en una **pose en desplante izquierdo** con el pie *izquierdo* en arco forzado, empujando la rodilla *izquierda* y toda la cadera hacia adelante.

Brazos: Flexionándolos y extendiéndolos, bajar ambos brazos a adelante-abajo o adelante-en medio, palmas hacia abajo

Dar un paso hacia atrás con la pierna *izquierda* para terminar en una **pose en desplante derecho** con el pie *derecho* en arco forzado, empujando la rodilla *derecha* y toda la cadera hacia adelante. Girar el torso ligeramente hacia la *derecha*.

Brazos: Mientras se flexionan los brazos hacia el pecho con los codos hacia afuera y los antebrazos paralelos al suelo, acercar las palmas de las manos con la mano *derecha* más cercana al pecho. El dorso de la mano *derecha* se encuentra hacia el pecho y la palma de la mano *izquierda* hacia el pecho. Enganchar los dedos (ver la figura 2) con las palmas de las manos una hacia a otra.

Enfoque: Al frente.

Extender la pierna *derecha* y apuntar el pie *derecho* sobre la viga.

Brazos: Levantar ambos brazos completamente arriba.

Si se invierte la **INVERSIÓN LATERAL**, después de extender la pierna *derecha*, dar el paso adelante con la *derecha* y apuntar el pie *izquierdo* al frente.

Transferir el peso al pie *derecho* para realizar un desplante *derecho* (figura 4) O “entrada de tipo escalador” (figura 5) con la pierna *derecha*.

Levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba por encima de la cabeza y mantener las orejas cubiertas por los brazos mientras se llega abajo para colocar la mano *derecha* de lado sobre la viga mientras el cuerpo gira 90° a la *izquierda*. Continuar para levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba a medida que el torso desciende.

Colocar la mano *izquierda* en la viga de lado o ligeramente hacia adentro (las manos separadas al ancho de los hombros) mientras la pierna *derecha* empuja fuera de la viga para realizar una **INVERSIÓN LATERAL** a la *derecha*.

La cabeza permanece alineada, con el ángulo de los hombros y el de la cadera abiertos, y el enfoque por debajo del brazo *izquierdo* para ver la viga en el descenso.

	(*) INVERSIÓN LATERAL (0.60)	<u>0.10</u>	Colocación incorrecta de las manos (simultánea)
		Hasta 0.30	No pasar por la vertical
		<u>0.20</u>	Cerrar el segundo pie delante del primer pie en el aterrizaje
<i>Puntos de énfasis:</i> <i>alineación correcta del cuerpo y la cabeza</i>			

Continuidad insuficiente entre la INVERSIÓN LATERAL y el SALTO EXTENDIDO	Sin deducción	
Romper el enlace entre la INVERSIÓN LATERAL y el SALTO EXTENDIDO	<u>0.05</u>	<u>Nota:</u> <i>Consultar las Faltas y Penalizaciones generales para una explicación más detallada de esta deducción</i>

SALTO EXTENDIDO (A EMPUJAR) (0.20)

Girar **90°** hacia adentro para descender con la *izquierda* mientras mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *izquierda* extendida (o ligeramente flexionada) y cerrar inmediatamente la *derecha* detrás del pie *izquierdo*. Inmediatamente empujar el pie *derecho* para realizar un **SALTO EXTENDIDO (A EMPUJAR)**. Aterrizar en demi-plié.

Brazos: Permanecen arriba en todo momento.

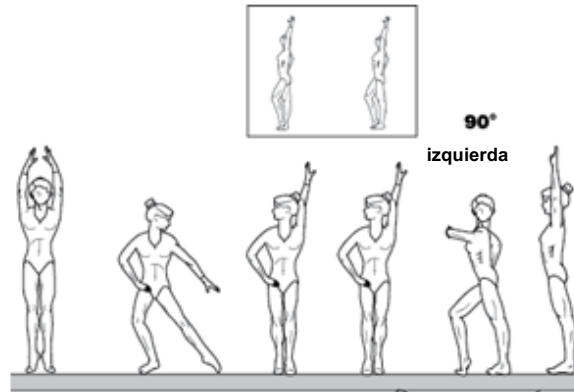
Extender ambas piernas.

Brazos: Abrir en diagonal arriba a los lados al final.

	SALTO EXTENDIDO (A EMPUJAR) (0.20)	<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo.
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados.
<i>Puntos de énfasis:</i> <i>postura, mostrar la “acción de empuje”, pies en punta y altura</i>			

Si se invirtió la **INVERSIÓN LATERAL** a **SALTO EXTENDIDO (A EMPUJE)**, quitar el paso atrás con la *izquierda*, hacer relevé con ambos pies y cerrar el pie *derecho* delante del pie *izquierdo* hasta el **apoyo en relevé lateral**.

9. Apoyo en relevé lateral, Pose de desplante lateral, Pose de arco forzado, Pose de arco forzado, SALIDA DE MORTAL ATRÁS AGRUPADO (0.60)



Mientras se gira 90° a la *izquierda*, dar un paso atrás con la *izquierda* en relevé y cerrar el pie *derecho* al lado del pie *izquierdo* para terminar en un **apoyo en relevé lateral**. Los pies pueden estar paralelos o ligeramente girados hacia afuera.

Brazos: Levantar a la corona.

Hacer demi-plié con la pierna *derecha* mientras se extiende la pierna *izquierda* hacia un lado (ligeramente girada hacia afuera), apuntando el pie *izquierdo* sobre la parte superior de la viga para realizar una **pose de desplante lateral**.

Brazos: Bajar el brazo *izquierdo* hacia al lado-abajo o en diagonal abajo al lado. Simultáneamente, bajar el brazo *derecho* hacia al lado y hacia abajo para colocar la mano *derecha* sobre la cadera *derecha*.

Enfoque: Al finalizar el desplante lateral, enfocarse en la mano *izquierda*.

Dar un paso hacia la *izquierda* (pie en planta) para moverse hacia el extremo de la viga. Cerrar el pie *derecho* junto al pie *izquierdo* en planta con el metatarso del pie *derecho* en la viga para realizar la **pose de arco forzado** con el pie *derecho*.

Brazos: Levantar el brazo *izquierdo* hacia al lado-arriba hasta completamente arriba. La mano *derecha* permanece en la cadera.

Enfoque: A la *derecha*.

Bajar el talón *derecho* a la viga y al mismo tiempo levantar el talón *izquierdo* de la viga para terminar en una segunda **pose de arco forzado** con el pie *izquierdo*.

Brazos: El brazo *izquierdo* permanece arriba. El brazo *derecho* permanece en la cadera.

Enfoque: Permanece por debajo de la viga (a la *derecha*).

Mientras se gira 90° a la *derecha*, empujar hacia abajo sobre el pie *izquierdo* y hacer presión con el talón *izquierdo* alrededor para terminar con el pie *izquierdo* paralelo, con el talón cerca o en el extremo de la viga. A medida que ocurre el giro, deslizar el pie *derecho* ligeramente hacia adelante para terminar con el talón *derecho* fuera de la viga hasta un desplante *derecho* con el pie *derecho* en arco forzado y la rodilla *derecha* y toda la cadera hacia adelante.

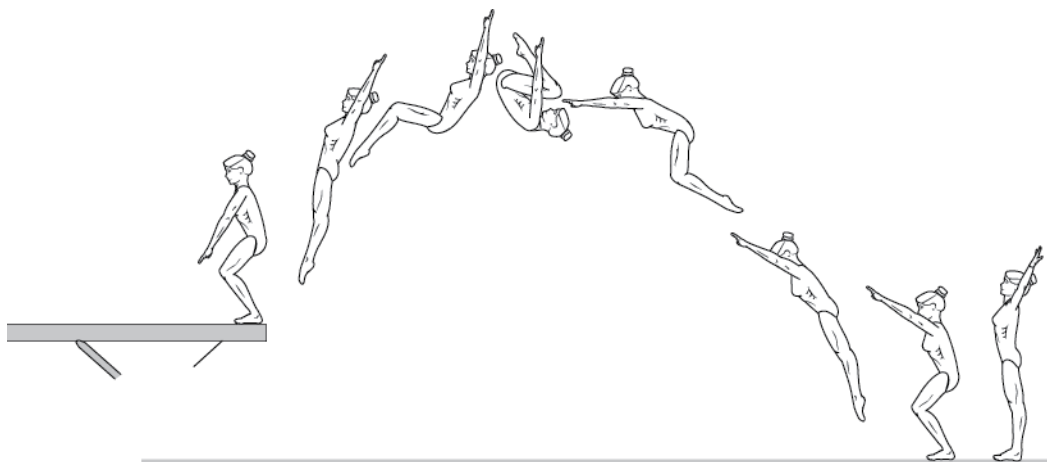
Brazos: Bajar el brazo *izquierdo* hacia adelante y abajo y flexionar el brazo *izquierdo* para tocar el hombro *derecho* con las puntas de los dedos índice y medio, con la palma hacia afuera. La mano *derecha* permanece en la cadera.

Enfoque: A la *izquierda*, por arriba del hombro *izquierdo*.

Cerrar el pie *derecho* hacia el pie *izquierdo*. La colocación real del pie es opcional.

Brazos: Levantar ambos brazos hacia adelante-arriba.

SALIDA DE MORTAL ATRÁS AGRUPADO (0.60)



Hacer demi-plié con ambas piernas y bajar ligeramente el torso. Extender el torso y extender dinámicamente las rodillas mientras se levantan las rodillas hacia adelante y arriba para lograr una posición agrupada de mínimo de 90° (ángulo de cadera y rodillas). El agarre de las piernas con las manos es opcional.

Continuar rotando hacia arriba y atrás mientras la cadera gira por encima de la cabeza para realizar un **MORTAL ATRÁS AGRUPADO**.

En preparación para el aterrizaje, extender el cuerpo de la posición agrupada.

Aterrizar en demi-plié en posición controlada y equilibrada ("plantada").

Brazos: En la preparación y el aterrizaje de la salida, los brazos son opcionales

Estirar las piernas para terminar en posición recta de pie.

Brazos: Mover hasta arriba, después abrir en diagonal arriba a los lados.

	MORTAL ATRÁS AGRUPADO (0.60)	Hasta 0.30	Altura insuficiente y extensión del salto con levantamiento de cadera
		Hasta 0.20	Forma agrupada insuficiente del mortal
		Hasta 0.20	Postura incorrecta con control en el aterrizaje
Puntos de énfasis: altura, forma, aterrizaje con buena postura			

NIVEL 5 VIGA DE EQUILIBRIO ~ ELEMENTOS DE DESARROLLO

1. Parada de manos transversal a bajar a una pierna a inmediatamente un flic-flac a una pierna

Transferir el peso al pie *derecho* para realizar un desplante *derecho* O “entrada de tipo escalador” con la pierna *derecha*.

Levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba por encima de la cabeza y mantener las orejas cubiertas por los brazos mientras se llega abajo a la viga. Continuar para levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba a medida que el torso desciende.

Estirarse hacia adelante para tomar la viga, colocando las manos una al lado de la otra con los pulgares en la parte superior de la viga. Empujar la viga con la pierna *derecha* para llegar a una **parada de manos transversal** con las piernas juntas, los brazos extendidos, los hombros abiertos y extendidos, el ángulo de la cadera abierto y plano, y el enfoque en las manos mostrando una línea recta desde las muñecas hasta los tobillos.

Descender con la *derecha* mientras mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *derecha* extendida (o ligeramente flexionada) y cerrar inmediatamente la *izquierda* detrás del pie *derecho*.

Para realizar el **flic-flac a una pierna**, inclinarse hacia atrás, flexionando y extendiendo las rodillas para saltar hacia atrás desde la viga hacia las manos a una posición extendida e invertida del cuerpo. Empujar la viga con los brazos y los hombros; separar las piernas y bajar la pierna *derecha* mientras mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *derecha* extendida (o ligeramente doblada), cerrar inmediatamente la *izquierda* detrás del pie *derecho* para terminar con ambas piernas extendidas y los pies en planta apoyados en la viga O para terminar en un desplante *derecho*, presionando la rodilla *derecha* y toda la cadera hacia adelante.

POSICIÓN DE LAS MANOS EN LA VIGA: Opcional.

2. Inversión lateral a mortal atrás agrupado desde el extremo de la viga baja (preparación para salida)

Transferir el peso al pie *derecho* para realizar un desplante *derecho* O “entrada de tipo escalador” con la pierna *derecha*.

Levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba por encima de la cabeza y mantener las orejas cubiertas por los brazos mientras se llega abajo para colocar la mano *derecha* de lado sobre la viga mientras el cuerpo gira 90° a la *izquierda*. Continuar para levantar la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba a medida que el torso desciende.

Colocar la mano *izquierda* en la viga de lado o ligeramente hacia adentro (las manos separadas al ancho de los hombros) mientras la pierna *derecha* empuja fuera de la viga para realizar una **inversión lateral** a la *derecha*.

La cabeza permanece alineada, con el ángulo de los hombros y el de la cadera abiertos, y el enfoque por debajo del brazo *izquierdo* para ver la viga en el descenso.

Girar 90° hacia adentro para descender con la *izquierda* mientras mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *izquierda* extendida (o ligeramente flexionada) y cerrar inmediatamente la *derecha* detrás del pie *izquierdo*.

Inmediatamente empujar el pie *derecho* para realizar un **mortal atrás agrupado**. Aterrizar en demi-plié.

Brazos: En la preparación y el aterrizaje de la salida, los brazos son opcionales

Estirar las piernas para terminar en posición recta de pie.

Brazos: Mover hasta arriba, después abrir en diagonal arriba a los lados.

3. **Redondilla a salto extendido desde el extremo de la viga baja (preparación para salida)**

Transferir el peso al pie *derecho* para realizar un desplante *derecho* O “entrada de tipo escalador” con la pierna *derecha*.

Patear la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba por encima de la cabeza y mantener las orejas cubiertas por los brazos mientras se llega abajo para colocar la mano *derecha* de lado sobre la viga mientras el cuerpo gira 90° a la *izquierda*. Continuar pateando la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba a medida que el torso desciende.

Colocar la mano *izquierda* en la viga de lado o ligeramente hacia adentro (las manos separadas al ancho de los hombros) mientras la pierna *derecha* empuja fuera de la viga para realizar una **redondilla** a la *derecha*.

La cabeza permanece alineada, con el ángulo de los hombros y el de la cadera abiertos, y el enfoque por debajo del brazo *izquierdo* para ver la viga en el descenso a empujar.

Mientras se mantiene los brazos cubriendo las orejas, girar **90°** hacia adentro. Empujar explosivamente fuera de la viga con los brazos y los hombros mientras simultáneamente baja de golpe para aterrizar con ambos pies con un pie delante del otro en relevé.

Rebotar inmediatamente para realizar un **salto extendido**, moviéndose hacia atrás más allá del extremo de la viga. Aterrizar con ambos pies al mismo tiempo en demi-plié en el colchón de aterrizaje.

Estirar ambas piernas hasta una posición recta de pie.

NIVEL 5 – SUELO

A tomar en cuenta:

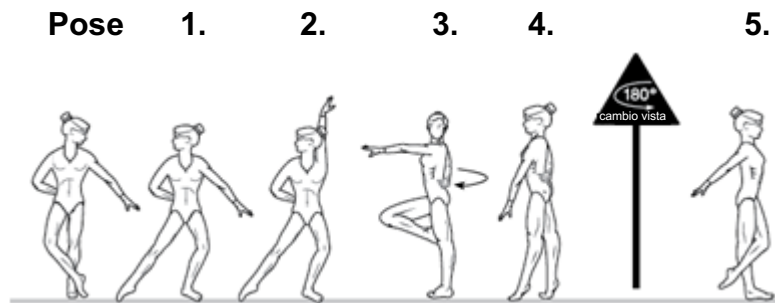
- Las figuras son una guía para ayudar con el aprendizaje de las rutinas. Dentro del texto de las rutinas hay cierta flexibilidad que permite opciones. No todas las opciones se muestran en las imágenes. En caso de duda, seguir lo que se encuentra escrito en el texto.
- **SOLO LOS ELEMENTOS PRINCIPALES SE ENCUENTRAN EN MAYÚSCULAS.** Los demás títulos se tratan de conexiones.
- Siempre que se indiquen brazos en posición arriba, los brazos pueden ser curvados (corona) o extendidos.
- Siempre que se indiquen brazos al lado y en medio O al lado en diagonal hacia arriba, los brazos pueden echarse ligeramente hacia atrás.
- Siempre que el texto diga “dar un paso”, la técnica de baile adecuada es dar un paso a través del pie (dedos, metatarso, talón) con los pies ligeramente hacia afuera.
- La rutina puede invertirse en su totalidad; sin embargo, **ningún elemento individual puede invertirse a menos que se indique con un asterisco (*)**.
- Tomar en cuenta que las figuras siempre precederán a la explicación del movimiento en el texto.
- Para determinar si una gimnasta es “*diestra* o *zurda*”, primero determinar el salto *leap split* y el *split* frontal dominante de la gimnasta (*derecha* o *izquierda*). Estos deben ser iguales. El texto está escrito describiendo la coreografía de una gimnasta “de lado *derecho* dominante”. Si se está enseñando a una gimnasta “de lado *izquierdo* dominante”, reemplazar las palabras *derecha* por *izquierda* e *izquierda* por *derecha* cuando enseñe la rutina.

Posición inicial (PI): Variará dependiendo de cuánto espacio se requiera para el primer elemento acrobático y diagonal de elementos al frente.

La pose de contracción debe colocarse de modo que el **giro chainé** vaya directamente hacia la esquina 2.

EI RESORTE A UNA PIERNA, RESORTE A UNA PIERNA, INVERSIÓN LATERAL, RODADA ATRÁS A PARADA DE MANOS deben terminar cerca de la esquina 6.

1. Pose inicial y frase de danza



Pararse a lo largo del lado 3, mirando hacia el lado 7. Los números de la ilustración coinciden con el tiempo/ritmo de la música.

Comenzar de pie sobre la pierna *izquierda* extendida (pie ligeramente girado hacia afuera) con el pie *derecho* cruzado frente al tobillo *izquierdo*. La pierna *derecha* se encuentra flexionada con la parte superior del pie *derecho* apoyado en el suelo (los dedos apuntados); la rodilla *derecha* girada hacia afuera.

Brazos: El brazo *derecho* se flexiona con el dorso de la mano y el antebrazo *derechos* colocados en la parte baja de la espalda. El brazo *izquierdo* se encuentra en diagonal abajo al lado.

Enfoque: Abajo hacia la mano *izquierda*.

El orden de la frase de danza inicial es el siguiente: (seguir los números de arriba del esquema)

1. Hacer demi-plié con la pierna *izquierda* y extender al mismo tiempo la pierna *derecha* para apuntar el pie *derecho* que toque el suelo.

Enfoque: A la *derecha*.

2. **Brazos:** Levantar el brazo *izquierdo* hacia al lado-arriba hasta completamente arriba, palma hacia afuera. La mano *derecha* permanece en la espalda.
3. Empujar hacia abajo el suelo con la pierna *izquierda* y levantar ligeramente el talón *izquierdo* a relevé para realizar un $\frac{1}{4}$ (90°) de giro con presión de talón hacia afuera y a la *derecha* para terminar mirando hacia el lado 1. Simultáneamente, flexionar y levantar la pierna *derecha* para apuntar el pie *derecho* al lado de la rodilla *izquierda* (passé al frente).

Brazos: Bajar el brazo *izquierdo* hacia al frente-abajo para terminar fluidamente al frente-en medio con la mano extendida, palma hacia abajo. La mano *derecha* permanece en la espalda.

Enfoque: A la *izquierda*.

4. Dar un paso atrás con la *derecha* en relevé.

Brazos: Ambos brazos comienzan a bajar hacia atrás y abajo.

5. Bajar el talón. Cruzar la pierna *izquierda* sobre la *derecha* al colocar la pantorrilla *izquierda* sobre la espinilla *derecha*. El pie *izquierdo* no debe tocar el suelo.

Brazos: Ambos brazos bajan hacia atrás-abajo para terminar atrás en diagonal abajo.

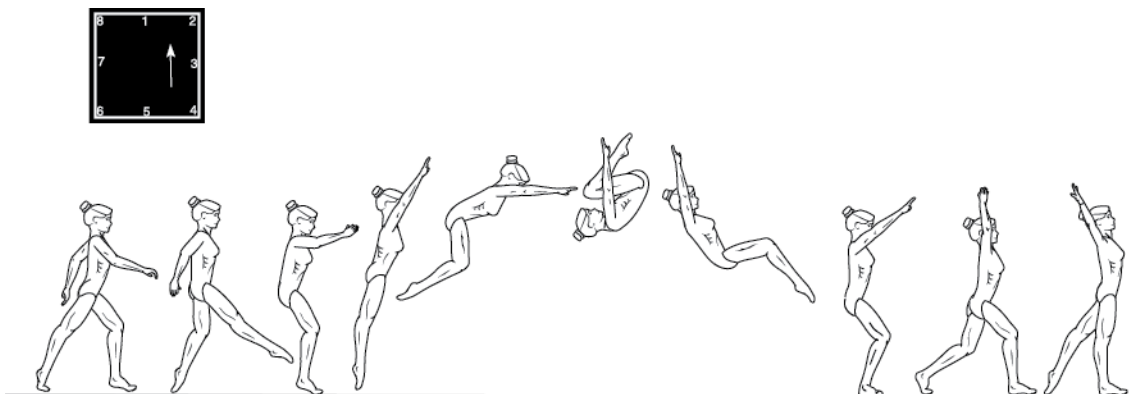
Enfoque: Opcional.

2. MORTAL AGRUPADO AL FRENTE (0.60)

O (*) INVERSIÓN LIBRE LATERAL (0.60)

O (*) INVERSIÓN LIBRE AL FRENTE (0.60)

2a. MORTAL AGRUPADO AL FRENTE (0.60)



Correr (sin número específico de pasos) y balancear cualquiera de las piernas hacia adelante, empujando el suelo con la pierna opuesta para aterrizar con ambos pies al mismo tiempo. Empujar inmediatamente con ambos pies y el cuerpo en posición vertical. A medida que el cuerpo se eleva, levantar la cadera hacia arriba mientras se invierte el cuerpo, redondeando la parte superior de la espalda y flexionando la cadera y las rodillas (mínimo 135° - ideal 90°) para lograr una posición agrupada apretada y realizar un **MORTAL AGRUPADO AL FRENTE**. En preparación para el aterrizaje, extender el cuerpo de la posición agrupada.

Brazos: Opcionales en el despegue (se prefiere la técnica de lanzamiento por encima del brazo en el despegue). Opcionales al aterrizar.

Aterrizar en demi-plié e inmediatamente dar un paso adelante sobre la pierna *derecha* (girada) en demi-plié, pasando por la 4^{ta} posición en demi-plié. Extender ambas piernas para pararse con la pierna *izquierda* extendida hacia atrás y el pie *izquierdo* apuntando al suelo, ambos pies girados hacia afuera.

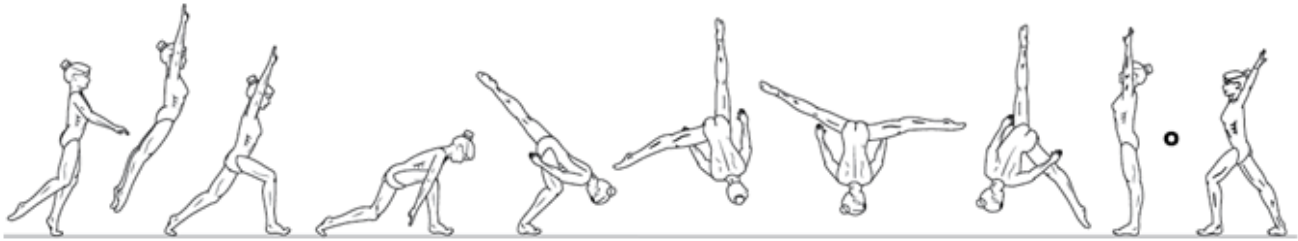
Brazos: Levantar en diagonal arriba a los lados.

Enfoque: En diagonal adelante y arriba.

	MORTAL AGRUPADO AL FRENTE (0.60)	Hasta 0.60	No realizar el mortal en la posición designada del cuerpo (realizar carpado o extendido)
		Cada vez hasta 0.20	Flexión insuficiente de la cadera y las piernas (mínimo 135° - ideal 90°)
Puntos de énfasis: <i>amplitud, agrupado apretado, extensión a aterrizaje carpado</i>			

Si se invierte la **INVERSIÓN LIBRE LATERAL**, dar paso adelante con la *derecha* y hacer talacha.

2b. (*) INVERSIÓN LIBRE LATERAL (0.60)



Dar un paso adelante con la *izquierda*.

Brazos: Levantar ambos brazos hacia adelante-arriba.

Enfoque: Al frente.

Hacer talacha con una de las técnicas aceptables de talachas que se muestran en el Glosario y dar un paso adelante (O simplemente dar un paso adelante sin talacha) con el pie *derecho* con una entrada de “tipo escalador”. Balancear la pierna *izquierda* hacia atrás y arriba para iniciar la rotación. Cuando la pierna *izquierda* se acerque a la vertical, empujar el suelo con el pie *derecho* para realizar una **INVERSIÓN LIBRE LATERAL** y terminar con la pierna *izquierda* extendida (o ligeramente doblada), cerrar inmediatamente el pie *derecho* detrás del pie *izquierdo* para terminar con ambas piernas extendidas y los pies en planta (los pies pueden estar paralelos o ligeramente girados hacia afuera) (figura 9) O para terminar en un desplante izquierdo, presionando la rodilla izquierda y toda la cadera hacia adelante (figura 10).

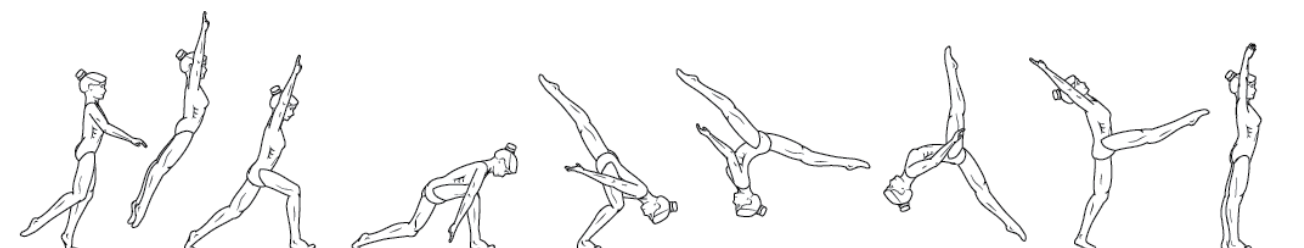
Brazos: Opcionales en el inicio y durante la **INVERSIÓN LIBRE LATERAL**. Al aterrizar, levantar el brazo *izquierdo* para terminar en diagonal arriba al lado.

Enfoque: Durante el paso y el inicio, el enfoque está en el suelo. Al final, el enfoque está en diagonal adelante y arriba.

	(*) INVERSIÓN LIBRE LATERAL (0.60)	Hasta 0.30	No pasar por la vertical
Puntos de énfasis: <i>cuerpo extendido a través de la vertical, piernas extendidas</i>			

Si se invierte la **INVERSIÓN LIBRE AL FRENTE**, dar paso adelante con la *derecha* y hacer talacha.

2c. (*) INVERSIÓN LIBRE AL FRENTE (0.60)



Dar un paso adelante con la *izquierda*.

Brazos: Levantar ambos brazos hacia adelante-arriba.

Enfoque: Al frente.

Hacer talacha con una de las técnicas aceptables de talachas que se muestran en el Glosario y dar un paso adelante (O simplemente dar un paso adelante sin talacha) con el pie *derecho* con una entrada de “tipo escalador”. Balancear la pierna *izquierda* hacia atrás y arriba para iniciar la rotación. Cuando la pierna izquierda se acerque a la vertical, empujar el suelo con el pie *derecho* para realizar una **INVERSIÓN LIBRE AL FRENTE**. Terminar con la pierna *izquierda* extendida (o ligeramente doblada) e inmediatamente cerrar el pie *derecho* delante o al lado del (junto al) pie *izquierdo* para terminar con ambas piernas extendidas y los pies en planta (los pies pueden estar paralelos o ligeramente girados hacia afuera) O después de aterrizar sobre la pierna *izquierda*, dar un paso adelante con la *derecha* y cerrar el pie *izquierdo* detrás o al lado del (junto al) pie *derecho*.

Brazos: Opcionales en el inicio y durante la **INVERSIÓN LIBRE AL FRENTE**. Al aterrizar, levantar los brazos hasta arriba y luego abrir a los lados en diagonal arriba.

Enfoque: Durante el paso y el inicio, el enfoque está en el suelo. Al final, el enfoque está en diagonal adelante y arriba.

	(*) INVERSIÓN LIBRE AL FRENTE (0.60)	Ver Faltas y Penalizaciones generales
Puntos de énfasis: buena altura, piernas extendidas		

2a. Después de completar el **MORTAL AL FRENTE**

Levantarse a relevé con el pie *derecho* y simultáneamente girar 45° a la *izquierda* mientras se cierra el pie *izquierdo* al lado del pie *derecho* para terminar en una **pose en relevé** en 1^{ra} posición con ambos pies girados hacia afuera con el torso hacia el lado 1.

2b. Al terminar la **INVERSIÓN LIBRE LATERAL**.

Si se terminó en un desplante, levantarse a relevé con el pie *izquierdo* y simultáneamente girar 135° a la *derecha* mientras se cierra el pie *derecho* al lado del pie *izquierdo* para terminar en una **pose en relevé** en 1^{ra} posición con ambos pies girados hacia afuera con el torso hacia el lado 1. Si la **INVERSIÓN LIBRE LATERAL** se terminó con los pies cerrados, simplemente girar 135° en el lugar para terminar en una **pose en relevé** en 1^{ra} posición con ambos pies girados hacia afuera.

Si se invirtió la **INVERSIÓN LIBRE LATERAL**, dar un paso atrás con la *derecha* en relevé y levantarse a relevé con el pie *izquierdo*. Simultáneamente, girar 135° a la *derecha*, luego cerrar el pie *izquierdo* al lado del pie *derecho* para terminar en una **pose en relevé** en 1^{ra} posición con ambos pies girados hacia afuera.

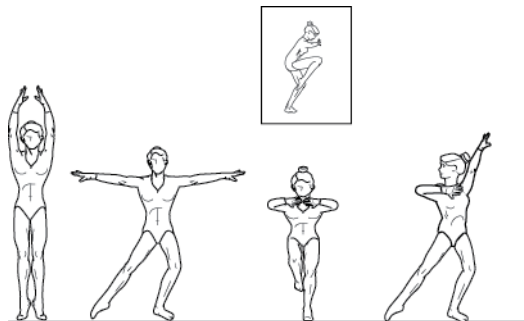
2c. Al terminar la **INVERSIÓN LIBRE AL FRENTE**.

Levantarse a relevé con ambos pies y simultáneamente girar 45° a la *izquierda* para terminar en una **pose en relevé** en 1^{ra} posición con ambos pies girados hacia afuera con el torso hacia el lado 1.

Brazos para las 3 elecciones: Levantar hasta arriba a la cor

Revisado el 6 de junio, 2021

3. Pose en relevé, Desplante lateral, Posé de contracción de passé al frente, Desplante lateral



Desde la **pose en relevé**, bajar inmediatamente el talón *izquierdo*, hacer demi-plié con la pierna *izquierda* y extender la pierna *derecha* a un **desplante lateral**, con el pie *derecho* apuntado para tocar el suelo.

Brazos: Dirigiendo con las palmas hacia abajo, bajar ambos brazos fluidamente hacia los lados-en medio.

Enfoque: Al frente.

Mientras se mantiene la pierna *izquierda* en demi-plié (es aceptable mover ligeramente el pie *izquierdo* a una posición paralela), flexionar la pierna *derecha* y apuntar el pie *derecho* hacia adelante para tocar la rodilla *izquierda* (**pose de passé al frente**). Durante la **pose de contracción de passé al frente**, contraer el torso al jalar los abdominales e inclinarse ligeramente hacia adelante con la parte superior del cuerpo. La pierna *derecha* puede girarse ligeramente hacia adentro durante la contracción.

Brazos: Mantener la parte superior de los brazos a los lados-en medio y flexionar ambos brazos con precisión cerca del pecho con las palmas hacia afuera.

Enfoque: Abajo.

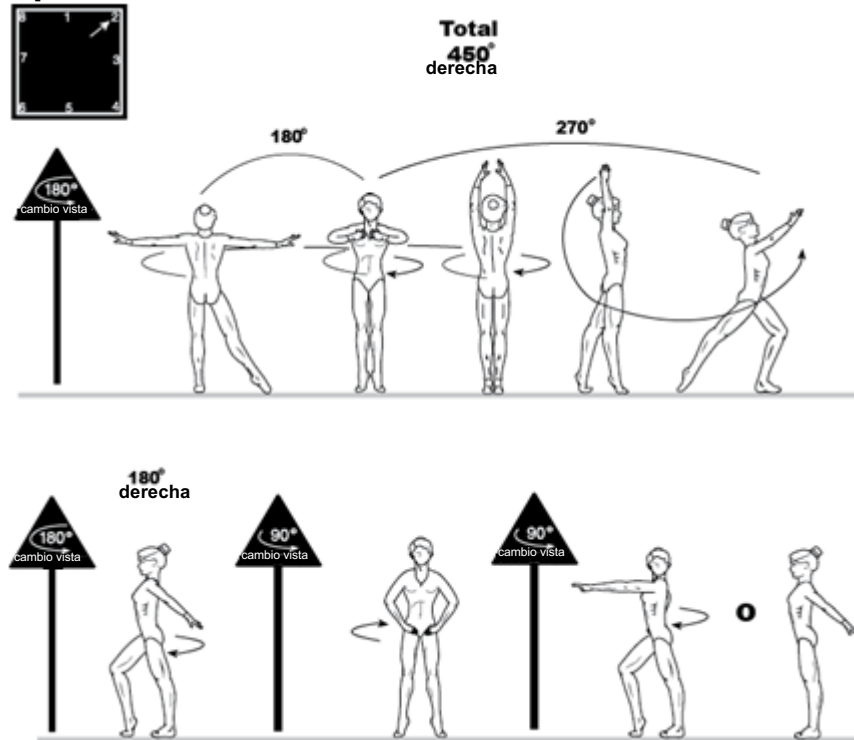
Mientras se mantiene el demi-plié con la pierna *izquierda* (pie *izquierdo* paralelo o girado hacia afuera), extender la pierna *derecha* y apuntar el pie *derecho* hacia un lado para tocar el suelo (pie apuntado hacia la esquina 2). Al finalizar la extensión de la pierna, girar el torso ligeramente hacia la *izquierda* con los hombros presionados hacia abajo.

Brazos: Extender el brazo *izquierdo* para terminar en diagonal arriba al lado. Mover el brazo *derecho* flexionado para tocar el hombro *izquierdo* con las puntas de los dedos índice y medio, con la palma hacia afuera.

Enfoque: A la *derecha*, hacia la esquina 2.

4. $\frac{1}{2}$ (180°) + $\frac{3}{4}$ (270°) giro chainé, Pose en desplante,

$\frac{1}{2}$ (180°) giro pivote, Pose en desplante, Parada con piernas separadas, Pose en desplante



El **giro chainé** terminará mirando hacia la esquina 2.

Empujar el pie *izquierdo* y transferir el peso (paso) a un pie *derecho* girado hacia afuera en relevé. Realizar $\frac{1}{2}$ (180°) **giro** hacia la *derecha* con la pierna *izquierda* extendida hacia abajo. Al finalizar el $\frac{1}{2}$ (180°) **giro**, colocar el pie *izquierdo* girado hacia afuera en relevé junto al pie *derecho* para pasar por una 1^{ra} posición ligeramente abierta. Continuar girando $\frac{3}{4}$ (270°) a la *derecha* con el pie *izquierdo* en relevé con la pierna *derecha* extendida y el pie *derecho* apuntado hacia el suelo.

Brazos: Abrir ambos brazos a los lados-en medio, luego moverlos a curvados adelante-en medio al completar el $\frac{1}{2}$ (180°) **giro**. Por el resto del giro, levantar los brazos hacia adelante-arriba a la corona.

Completar el **giro chainé** al dar un paso adelante con la *derecha*, luego dar un paso largo adelante con la *izquierda* hacia la esquina 2 para terminar con una **pose en desplante** *izquierdo* con la pierna *izquierda* en demi-plié y la pierna *derecha* extendida hacia atrás, los dedos del pie *derecho* apuntados sobre el suelo, con el pie y la rodilla ligeramente girados hacia afuera.

Brazos: Hacer un círculo con ambos brazos hacia atrás-abajo o hasta completamente abajo. Continuar levantando ambos brazos, con las palmas hacia arriba, hacia adelante y arriba para terminar amplios en diagonal adelante y arriba. Los brazos deben terminar cuando se hace la **pose en desplante**.

Enfoque: En diagonal adelante y arriba.

Hacia la *derecha*, realizar $\frac{1}{2}$ (180°) **giro pivote** con los pies separados y terminar con la pierna *izquierda* extendida y el pie *izquierdo* en planta. El talón *derecho* se levanta del suelo

(arco forzado), hacia afuera para terminar en una **pose en desplante derecho**, distribuyendo la mayor parte del peso sobre el pie *izquierdo*.

Brazos: Bajar ambos brazos a hacia adelante-abajo para terminar atrás en diagonal hacia abajo.

Enfoque: A la esquina 6 al terminar el giro.

Mientras se da $\frac{1}{4}$ (90°) de giro a la *izquierda*, presionar a relevé con el pie *izquierdo* para mostrar una posición **parada con las piernas separadas** momentánea con ambos pies girados hacia afuera en relevé.

Brazos: Manos en la cadera.

Enfoque: Al frente hacia el lado 3.

Mientras se da $\frac{1}{4}$ (90°) de giro a la *derecha*, bajar el pie *izquierdo* para volver a la **pose en desplante** con la pierna *derecha* flexionada hacia adelante y el pie *derecho* en arco forzado.

Brazos: Opcional.

Enfoque: Opcional.

Si realiza la siguiente diagonal desde una talacha con potencia, cerrar los pies para terminar uno al lado del otro.

Brazos: Opcional.

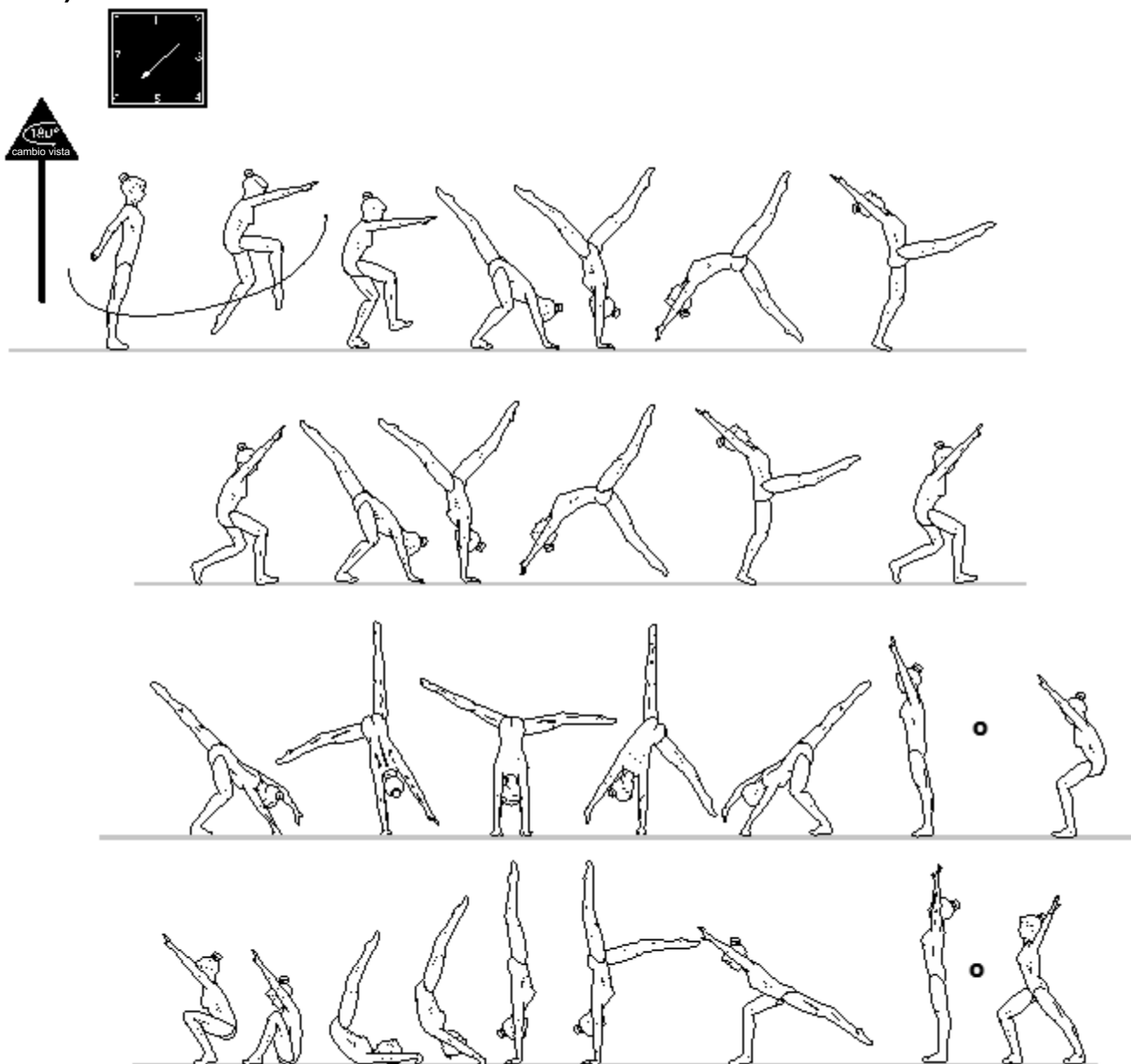
Si se invierten los **RESORTES A UNA PIERNA**, la **INVERSIÓN LATERAL** también tiene que invertirse.

5. (*) **RESORTE A UNA PIERNA (0.60),**

(*) **RESORTE A UNA PIERNA (0.60),**

(*) **INVERSIÓN LATERAL (0.40),**

RODADA ATRÁS CON BRAZOS EXTENDIDOS A PARADA DE MANOS (0.40)



(*) RESORTE A UNA PIERNA (0.60)

(*) RESORTE A UNA PIERNA (0.60)

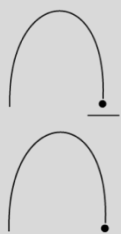
Hacer una talacha con potencia o dar un paso con la *izquierda* y hacer la talacha con una de las técnicas aceptables que se muestran en el Glosario.

Estirar ambas manos hacia adelante y colocarlas en el suelo, una al lado de la otra, a la altura de los hombros, mientras se pateo la pierna *izquierda* hacia atrás y hacia arriba por encima de la cabeza. Cuando las manos toquen el suelo, extenderse con fuerza a través de los hombros creando un movimiento fuerte hacia atrás y hacia arriba. Rotar el cuerpo en una posición apretada y extendida para realizar un **RESORTE A UNA PIERNA**. Dar un paso adelante con la *derecha* y repetir un segundo **RESORTE A UNA PIERNA**.

Mientras se realizan los **RESORTES A UNA PIERNA**, el objetivo del elemento es acelerar y rotar rápidamente. Se debe evitar un bloqueo largo y alto. Debe parecerse a un arco al frente a una pierna potente con un vuelo y una altura mínimos. Una técnica aceptable es inclinar ambos hombros (plancha) sobre las muñecas mientras se activa la patada hacia atrás.

Brazos: Levantar los brazos hacia adelante y arriba, cubriendo las orejas hasta que se haga contacto con el suelo. Los brazos permanecen junto a las orejas en todo momento y el ángulo de los hombros se abre en la fase posterior al vuelo del elemento. Si se usa la técnica de “plancha”, no se requiere un ángulo de hombros abierto en todo momento, pero debe mostrarse al final del elemento.

Enfoque: Hacia las manos en todo momento, con la cabeza neutra y la barbilla hacia adelante.

	(*) RESORTE A UNA PIERNA, RESORTE A UNA PIERNA (0.60 CADA UNO)	Cada vez hasta 0.10	Colocación de manos alternadas/separadas
		Cada vez 0.10	Juntar las piernas antes de salir a una pierna
		Cada vez hasta 0.20	Vuelo antes del contacto de las manos (clavado)
		Cada vez 0.20	No salir a una pierna
		Hasta 0.20	Falta de aceleración
		Sin deducción	Realizar un “arco al frente a una pierna rápido”
Puntos de énfasis: buena velocidad y rotación, piernas extendidas			

(*) INVERSIÓN LATERAL (0.40)

Al terminar el segundo **RESORTE A UNA PIERNA**, continuar hacia adelante para realizar una **INVERSIÓN LATERAL** a la *derecha*. La entrada a la **INVERSIÓN LATERAL** puede ser a través de un desplante o entrada “tipo escalador”. La cabeza permanece alineada, con el ángulo de los hombros y el de la cadera abiertos, y el enfoque por debajo del brazo *izquierdo* para ver el suelo en el descenso. Dar $\frac{1}{4}$ (90°) de giro hacia adentro para bajar la *izquierda*. Cerrar el pie *derecho* al lado del pie *izquierdo* para terminar en una posición recta y ahuecada del cuerpo (en planta o en relevé) O mantener la forma redondeada e inmediatamente hacer plié con ambas piernas para continuar a la **RODADA ATRÁS A PARADA DE MANOS**.

Brazos: Arriba, con el ángulo de hombros abierto en todo momento y cuando se hace el descenso.

Enfoque: Durante la **INVERSIÓN LATERAL**, la cabeza debe colocarse al lado de la parte superior del brazo *izquierdo*, buscando la posición de aterrizaje de los pies.

	(*) INVERSIÓN LATERAL (0.40)	<u>0.10</u>	Colocación incorrecta de las manos (simultánea)
		Hasta 0.30	No pasar por la vertical
		Hasta 0.10	No mantener la alineación de la cabeza
Puntos de énfasis: <i>buena alineación a través de la vertical, manos arriba rápidamente</i>			

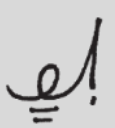
RODADA ATRÁS CON BRAZOS EXTENDIDOS A PARADA DE MANOS (0.40)

Doblar las rodillas para llegar a una posición en cuclillas, manteniendo los pies en el suelo. Empezar a rodar hacia atrás con la cabeza metida, la barbilla contra el pecho. Con los brazos extendidos y las manos hacia adentro, estirarse hacia atrás para colocar los lados de los dedos meñiques en el suelo detrás de la cabeza a un ancho no mayor que el ancho de los hombros para realizar una **RODADA ATRÁS A PARADA DE MANOS** con las piernas juntas. Se permite que las manos cambien o den un salto hacia la fase de parada de manos.

Bajar la pierna *derecha* mientras mantiene los brazos cubriendo las orejas para terminar con la pierna *derecha* extendida (o ligeramente doblada), cerrar inmediatamente la *izquierda* al lado del pie *derecho* para terminar con ambas piernas extendidas y los pies en planta apoyados en el suelo (rodada atrás figura 8) O para terminar en un desplante *derecho*, presionando la rodilla *derecha* y toda la cadera hacia adelante (rodada atrás figura 9).

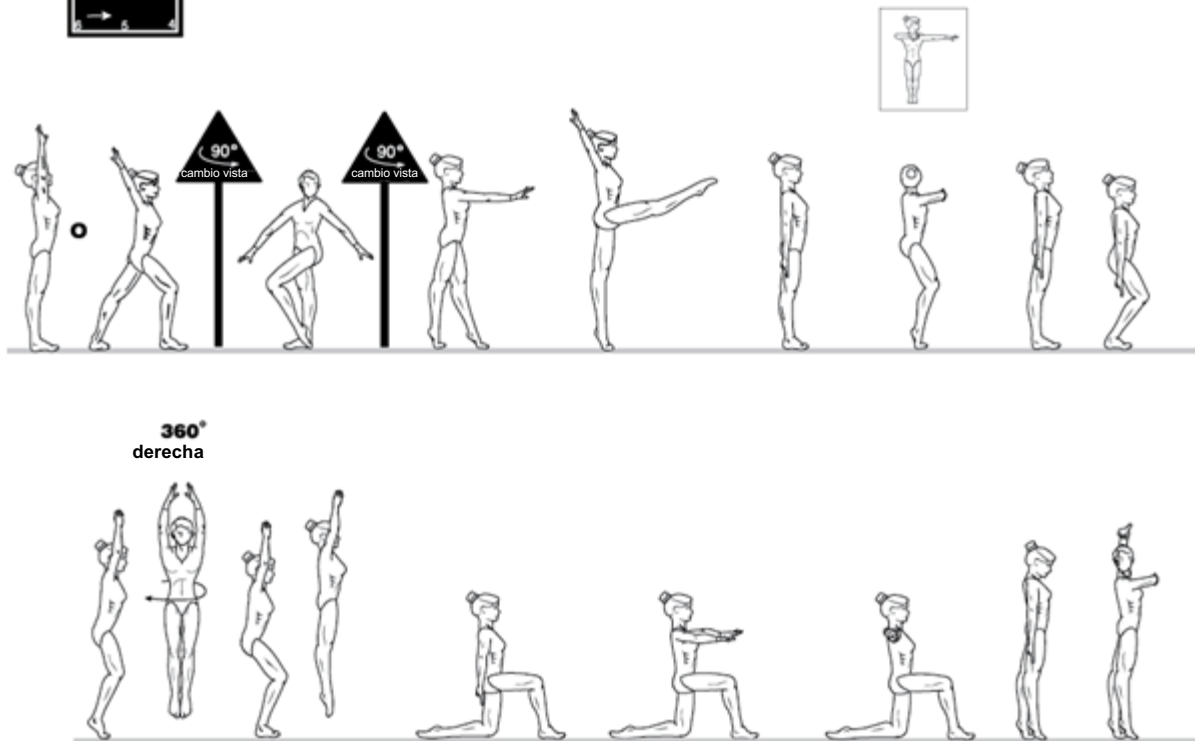
Brazos: Se mantienen arriba al empezar la rodada. Terminar el descenso con los brazos arriba, después abrir en diagonal arriba a los lados.

Enfoque: En diagonal adelante y arriba.

	RODADA ATRÁS CON BRAZOS EXTENDIDOS A PARADA DE MANOS (0.40)	<u>0.30</u>	Colocar las manos en el suelo durante la fase de cuclillas antes de rodar hacia atrás
		<u>0.10</u>	Entrelazar los dedos
		<u>0.10</u>	Manos colocadas más separadas que el ancho de los hombros
		Hasta 0.30	No pasar por la vertical
		<u>0.40</u> (cambio del elemento)	Realizar una rodada atrás a una pierna
Puntos de énfasis: <i>brazos extendidos, cuerpo extendido en la vertical</i>			

6. Pose, Paso patada, Pose, (*) SALTO EXTENDIDO CON 1/1 (360°) GIRO (0.40),

Pose ½ arrodillada, “Bloqueo” de equilibrio en relevé



Empujar hacia abajo el suelo (comenzar a hacer el relevé con el metatarso del pie *derecho*) y levantar ligeramente el talón *derecho* para comenzar a “presionar” el talón para realizar un ¼ (90°) de giro de presión de talón a la *derecha* para terminar con el torso mirando hacia el lado 3. Simultáneamente, levantar y flexionar la pierna *izquierda* y colocar el pie *izquierdo* junto al pie *derecho*, terminando con la parte superior del pie *izquierdo* colocado en el suelo (los dedos apuntados hacia abajo). La rodilla *izquierda* se encuentra hacia adentro/cruzando el cuerpo, se apunta hacia el lado 5 en la **pose**.

Brazos: Bajar ambos brazos hacia los lados-abajo o en diagonal abajo a los lados.

En dirección al lado 3, dar un paso adelante con la *izquierda* en relevé.

Brazos: Cuando comienza el paso, mover ambos brazos hacia adelante y en medio, luego, flexionándolos y extendiéndolos, presionar fluidamente los brazos hacia adelante y en medio para terminar con precisión con las manos extendidas y las palmas hacia abajo.

Patear la pierna *derecha* hacia adelante y arriba a la horizontal o más arriba (en relevé).

Brazos: Levantar ambos brazos hacia atrás, en diagonal, arriba para terminar en diagonal arriba a los lados.

Dar un paso adelante con la *derecha*, cerrar el pie *izquierdo* al lado del *derecho* para terminar con ambos pies uno al lado del otro (paralelos y en planta), mirando al lado 3.

Brazos: Bajar ambos brazos en diagonal abajo a los lados o hasta completamente abajo.

Enfoque: Al frente.

Hacer demi-plié con ambas piernas y simultáneamente levantar ambos talones del suelo para terminar en una **pose** de arco forzado.

Brazos: Flexionar y levantar el brazo *derecho* hacia adelante y arriba para tocar el hombro *izquierdo* con las puntas de los dedos índice y medio, con la palma hacia afuera. Simultáneamente, levantar el brazo *izquierdo* hacia al lado-arriba o al lado-en medio, con la palma hacia abajo.

Enfoque: A la *izquierda*.

Extender ambas piernas con precisión y bajar ambos talones al suelo.

Brazos: Bajar ambos brazos a los lados-abajo con precisión, y ambos brazos “de golpe” para terminar completamente abajo o en diagonal atrás abajo.

Enfoque: Al frente.

Hacer demi-plié con ambas piernas. Extender ambas piernas a través de la cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies con las piernas juntas para realizar un **SALTO EXTENDIDO CON 1/1 (360°) GIRO** a la *derecha*.

Brazos: Los brazos se levantar al frente-arriba a la corona para el **SALTO EXTENDIDO CON 1/1 (360°) GIRO** y el aterrizaje.

	(*) SALTO EXTENDIDO CON 1/1 (360°) GIRO (0.40)	Hasta 0.10	No mantener las piernas juntas en el aire en todo el salto extendido con 1/1 (360) giro
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo.
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados.
Puntos de énfasis: postura, amplitud, pies en punta			

Al aterrizar del **SALTO EXTENDIDO CON 1/1 (360°) GIRO**, realizar inmediatamente un pequeño rebote, extendiendo ambas piernas a través de la cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies con las piernas juntas.

Brazos: Permanecen en corona.

Aterrizar el pequeño rebote con el pie *derecho*. Estirar la pierna *izquierda* hacia atrás para terminar en una **pose ½ arrodillada** (espinilla *izquierda* en el suelo) con el tobillo *derecho* alineado frente a la rodilla *derecha* con toda la cadera cuadrada hacia adelante y el pie delantero ligeramente girado hacia afuera.

Brazos: “Presentación: un movimiento continuo” bajar ambos brazos hacia los lados-abajo o hasta completamente abajo. Continuar levantando ambos brazos hacia adelante y arriba o adelante y en medio, cruzando las muñecas con las palmas hacia arriba. Terminar el movimiento abriendo ambos brazos a los lados y en medio, con las palmas hacia arriba (los brazos deben estar abiertos a los lados-en medio para cuando termine la pose en las rodillas).

Enfoque: Al frente.

Extender ambas piernas y cerrar el pie *izquierdo* detrás del pie *derecho* en un “**bloqueo**” de **equilibrio en relevé**.

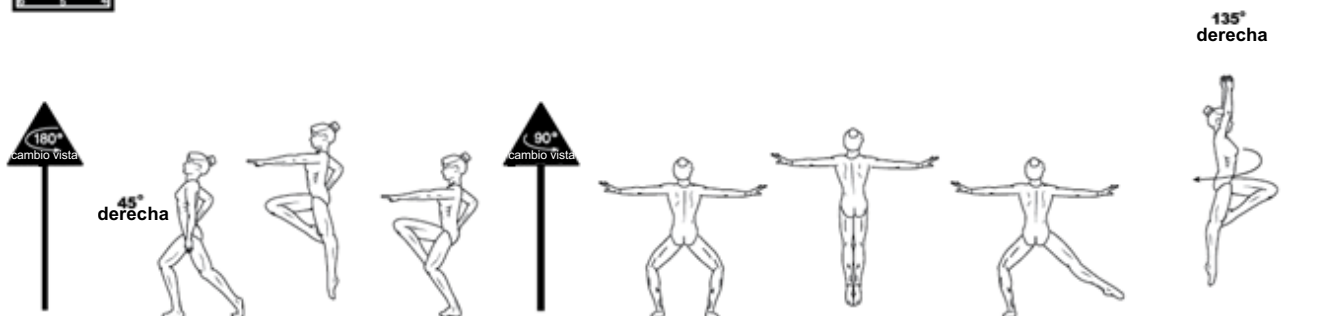
Brazos: Sin romper el movimiento continuo de los brazos, bajar ambos brazos hacia los lados-abajo o hasta completamente abajo.

Enfoque: Abajo.

Brazos: Sin dudar, continuar levantando el brazo *izquierdo* hacia adelante y arriba para terminar en la corona con la palma hacia el techo. Simultáneamente, levantar el brazo *derecho* hacia al frente-arriba hasta curvado adelante-en medio, con la palma hacia afuera.

Enfoque: Terminar el movimiento cambiando “de golpe” y con precisión el enfoque hacia la *derecha*.

7. Salto *hop* en passé atrás, Chassé lateral, Salto *hop* con $\frac{3}{4}$ (135°) de giro Chassé al frente



Desplazándose hacia atrás a lo largo de una línea diagonal hacia el lado 7, girar 45° a la *derecha* y dar un paso atrás sobre la pierna *izquierda* en demi-plié. Empujar el suelo extendiéndose a través de la cadera, rodilla, tobillo y los dedos del pie del lado *izquierdo* para realizar un **salto hop en passé atrás**. Durante el **salto hop en passé atrás**, flexionar la rodilla *derecha* hacia adelante y jalar el pie *derecho* en punta arriba hasta tocar la rodilla *izquierda* (passé al frente). Aterrizar en demi-plié con la pierna *izquierda* con el pie *izquierdo* girado hacia afuera.

Brazos: Bajar el brazo *derecho* hacia abajo a la cadera *derecha*. Baje el brazo *izquierdo* al lado-abajo hasta completamente abajo y continuar levantándolo hacia adelante-arriba para terminar adelante-en medio con la palma hacia abajo.

Enfoque: Al frente hacia el lado 5.

Al aterrizar el **salto hop en passé atrás**, girar 45° a la *derecha* y dar un paso hacia el lado al pie *derecho* (girado hacia afuera) a través de la 2^{da} posición en demi-plié con los talones en o cerca del suelo. Empujar el suelo con ambos pies para realizar un **chassé lateral**, cerrando el pie *izquierdo* al lado del pie *derecho* en el aire.

Brazos: Mover el brazo *izquierdo* al lado-en medio. Simultáneamente, levantar el brazo *derecho* hacia al lado-arriba o al lado-en medio.

Aterrizar en demi-plié en la pierna *izquierda* con el pie *izquierdo* ligeramente girado. La pierna *derecha* se abre al lado, apuntando el pie *derecho* hacia el suelo.

Continuar en diagonal hacia el lado 7, dar un paso adelante con la *derecha* en demi-plié.

Brazos: Bajar ambos brazos hacia los lados-abajo o hasta completamente abajo.

Empujar el suelo extendiéndose a través de la cadera, rodilla, tobillo y dedos de los pies del lado *derecho* para realizar un **salto hop en passé con 135° de giro** a la *derecha* para

terminar mirando hacia el lado 3. Durante el **salto hop en passé**, flexionar la rodilla *izquierda* hacia adelante y jalar el pie *izquierdo* en punta arriba hasta tocar la rodilla *derecha* (passé al frente). Aterrizar en demi-plié con la pierna *derecha*.

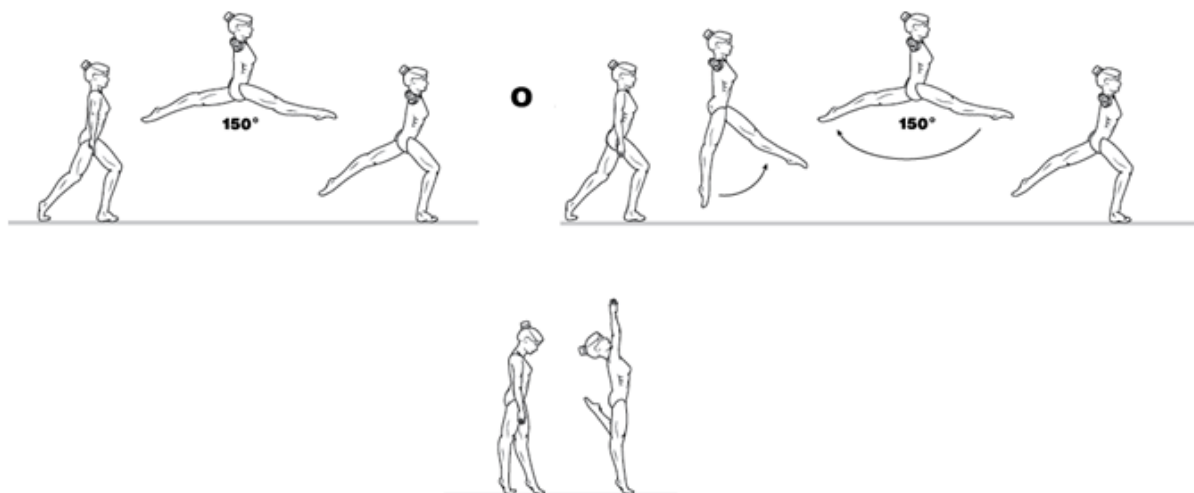
Brazos: Levantar ambos brazos hacia adelante-arriba a la corona.

Hacia el lado 3, dar un paso adelante con el pie *izquierdo* (ligeramente girado) a través de la 4^{ta} posición en demi-plié. Empujar el suelo con ambos pies para realizar un **chassé al frente**, cerrando el pie *derecho* detrás del pie *izquierdo* en el aire (5^{ta} posición apretada). Aterrizar en demi-plié en la pierna *derecha* con el pie *derecho* ligeramente girado. La pierna *izquierda* permanece al frente, apuntando hacia el suelo.

Brazos: Mover ambos brazos hacia los lados-abajo o al lado-en medio y permanecer en medio-al lado para el **chassé al frente**.

8a. SALTO LEAP SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS (150°) (0.60), Pose de pescado (O)

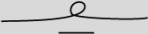
8b. SALTO LEAP SWITCH (150°) (0.60), Pose de pescado



SALTO LEAP SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS (150°) (0.60)

8a. Dar un paso largo (o carrera baja con la pierna extendida) con el pie *izquierdo* en demi-plié, después balancear la pierna *derecha* extendida hacia adelante y arriba hasta la horizontal y empujar el suelo con la pierna *izquierda*. Balancear la pierna *izquierda* hacia atrás-arriba para realizar un **SALTO LEAP SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS** con un **mínimo 150°** de separación uniforme de piernas en el vuelo.

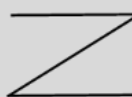
Aterrizar sobre la pierna *derecha* en demi-plié con la pierna *izquierda* extendida hacia atrás y ligeramente girada hacia afuera al pasar por una posición de arabesca baja. El enfoque está en la alineación del cuerpo y la altura del salto *leap split*.

	SALTO <i>LEAP SPLIT</i> CON PIERNAS EXTENDIDAS (150°) (0.60)	Hasta 0.10	Flexionar la pierna guía (frontal) en el despegue
		Hasta 0.20	Separación desigual de las piernas
<i>Puntos de énfasis:</i> <i>postura, amplitud, separación uniforme de piernas, coordinación de los brazos con el salto leap split</i>			

SALTO *LEAP* SWITCH (150°) (0.60)

8b. Dar dos pasos largos (o carrera baja con la pierna extendida) con el pie *izquierdo*, *derecho*, en demi-plié, después balancear la pierna *izquierda* extendida hacia adelante y arriba hasta mínimo 45° y empujar el suelo con la pierna *derecha*. Mientras está en el vuelo, balancear dinámicamente la pierna *izquierda* hacia atrás mientras simultáneamente se balancea la pierna *derecha* hacia adelante para realizar un **SALTO *LEAP* SWITCH** con un **mínimo de 150°** de separación uniforme de las piernas en vuelo.

Aterrizar sobre la pierna *derecha* en demi-plié con la pierna *izquierda* extendida hacia atrás y ligeramente girada hacia afuera al pasar por una posición de arabesca baja. El enfoque está en la alineación del cuerpo y la altura del salto *leap switch*.

	SALTO <i>LEAP</i> SWITCH (150°) (0.60)	Hasta 0.10	Flexionar la pierna guía (frontal) en el despegue
		Hasta 0.10	No balancear la pierna delantera a mínimo 45° adelante antes de balancearla hacia atrás.
		Hasta 0.20	Separación desigual de las piernas
<i>Puntos de énfasis:</i> <i>postura, amplitud, separación uniforme de piernas, coordinación de los brazos con el salto leap switch</i>			

Brazos para cualquiera de los SALTOS *LEAP*: En la posición abajo en el paso. Durante y en el aterrizaje del salto ***LEAP***, usar una de las tres posiciones de brazos aceptables para los saltos *leap* mostradas en el Glosario.

Continuar en dirección al lado 3, dar un paso adelante con la *izquierda* en relevé.

Brazos: Bajar ambos brazos hasta completamente abajo.

Enfoque: Abajo.

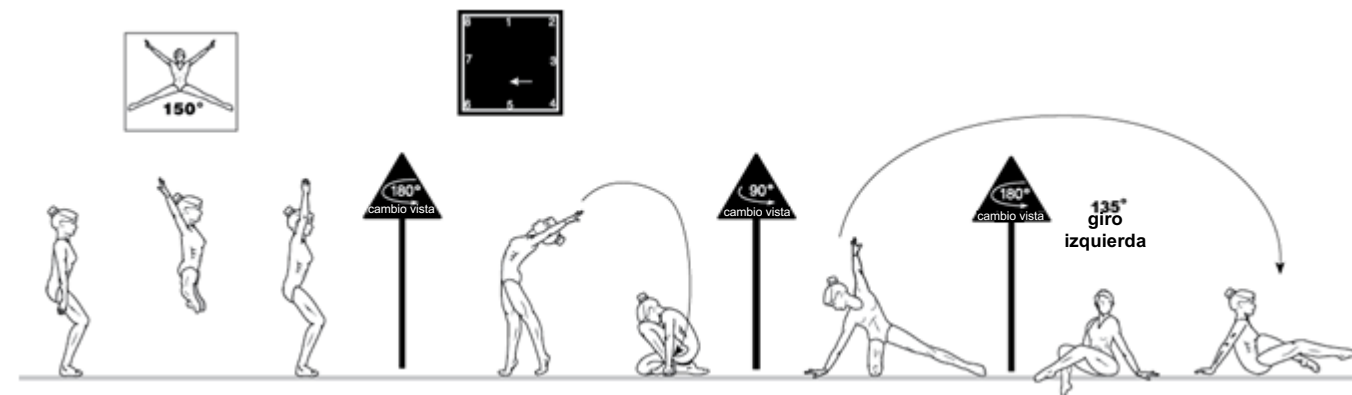
Dar un paso adelante con la *derecha* en relevé y flexionar la pierna *izquierda* hacia atrás y arriba a mínimo 90° para terminar con ambas rodillas juntas para realizar la **pose de pescado**.

Brazos: Levantar ambos brazos hacia adelante-arriba o completamente arriba, palmas hacia enfrente.

Enfoque: Arriba al techo.

9. SALTO *JUMP SQUAT* (150°) (0.40),

Pose arrodillada/sentada, Pose ½ arrodillada, Giro en sentado agrupado



Dar un paso adelante (en planta o relevé y con el pie paralelo o girado) a la *izquierda*. Cerrar el pie *derecho* al lado del pie *izquierdo* en paralelo O cerrar el pie *derecho* (adelante o atrás) para tocar el pie *izquierdo* en 1^{ra}, 3^{ra} o 5^{ta} posición girada hacia afuera. Hacer demi-plié con ambas piernas.

Brazos: Bajar ambos brazos a los lados-abajo hasta completamente abajo o atrás en diagonal abajo.

Enfoque: Al frente.

Empujar el suelo, extendiendo las piernas a través de la cadera, rodillas, tobillos y dedos de los pies para realizar un **SALTO JUMP SQUAT** con un mínimo de 150° de separación uniforme de piernas. Durante el **SALTO JUMP SQUAT**, la gimnasta debe mostrar las piernas giradas con las rodillas hacia el techo (el **SALTO JUMP SQUAT** puede ser un salto de split lateral o un salto carpado con las piernas separadas). Aterrizar con ambos pies uno al lado del otro en demi-plié.

Brazos: Levantar ambos brazos para terminar hacia los lados en diagonal arriba en el salto (el recorrido es opcional). Mover los brazos a la corona en el aterrizaje.

	SALTO <i>JUMP</i> SQUAT (150°) (0.40)	Hasta 0.20	Separación desigual de las piernas
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo.
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados.
<i>Puntos de énfasis: postura, amplitud, alineación correcta de piernas</i>			

Mientras se realiza un arco con la parte superior del cuerpo, dar un paso atrás con la *izquierda* en relevé, luego con la *derecha*, colocando la espinilla *derecha* en el suelo mientras se baja el cuerpo para terminar en una **pose arrodillada/sentada** con el metatarso del pie *izquierdo* junto a la rodilla/espinilla *derecha*. La pierna *derecha* se encuentra flexionada con la espinilla *derecha* en el suelo y el pie *derecho* en punta. Los glúteos apoyados sobre el talón *derecho*.

Brazos: Abrir ambos brazos en diagonal arriba a los lados en el paso *izquierdo*. Continuar bajando ambos brazos hacia los lados-abajo para apoyar los dedos en el suelo.

Enfoque: En el paso con la *izquierda*, el enfoque está arriba. En la **pose arrodillada/sentada**, el enfoque está abajo.

Levantar los glúteos del talón *derecho* y girar el torso ¼ (90°) a la *izquierda*. Levantar y extender la pierna *izquierda* y apuntar el pie *izquierdo* hacia el lado 7. El torso se encuentra hacia el lado 1 para completar la **pose ½ arrodillada**. El torso y la pierna *izquierda* deben estar en línea recta entre sí.

Brazos: Estirar la mano *derecha* hacia adelante a lo largo del suelo hacia el lado 3. Poner todo el peso en la mano *derecha*. Simultáneamente, mover el brazo *izquierdo* al lado-abajo para terminar en diagonal arriba al lado.

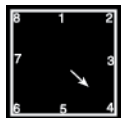
Enfoque: En la mano *derecha*.

Mientras el torso da ¾ (135°) de giro hacia la *izquierda* para mirar hacia la esquina 6, sentarse hacia atrás, bajar y rodar hacia la *derecha*, luego poner la cadera *izquierda* en el suelo. Simultáneamente, flexionar la pierna *izquierda* un mínimo de 90° en una posición girada ligeramente separada del suelo (el lado de la pierna *derecha* todavía se encuentra en el suelo en este punto).

Brazos: Mientras se mantiene la presión sobre la mano *derecha*, mover la mano *izquierda* hacia atrás y abajo para terminar con ambas manos colocadas en el suelo detrás de la espalda.

Sin dudar, continuar girando el torso $\frac{1}{4}$ (90°) hacia la *izquierda* para terminar mirando hacia la esquina 4. Durante el $\frac{1}{4}$ (90°) de giro, bajar la pierna *izquierda* y cruzar la pierna *derecha* flexionada sobre la pierna *izquierda* para pasar por una posición de **sentado agrupado** momentánea con la pierna *izquierda* flexionada debajo de la pierna *derecha*.

10. Pose $\frac{1}{2}$ arrodillada, SPLIT AL FRENTE (0.20)



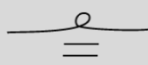
Al terminar el **giro en sentado agrupado**, levantar los glúteos de los talones, extender la cadera y colocar la pierna *derecha* hacia adelante para colocar el pie *derecho* en el suelo girado hacia afuera en una **pose $\frac{1}{2}$ arrodillada** con el tobillo *derecho* alineado frente a la rodilla *derecha* con toda la cadera cuadrada hacia adelante hacia la esquina 4.

Brazos: Empujar el suelo con la mano *derecha*, luego con la mano *izquierda* para llegar a la **pose $\frac{1}{2}$ arrodillada**. Al completar la **pose $\frac{1}{2}$ arrodillada**, levantar ambos brazos hacia adelante-arriba a la corona.

Deslizar la pierna *derecha* adelante hacia la esquina 4 y estirar la pierna *izquierda* para terminar en un **SPLIT AL FRENTE** *derecho* con el pecho hacia arriba.

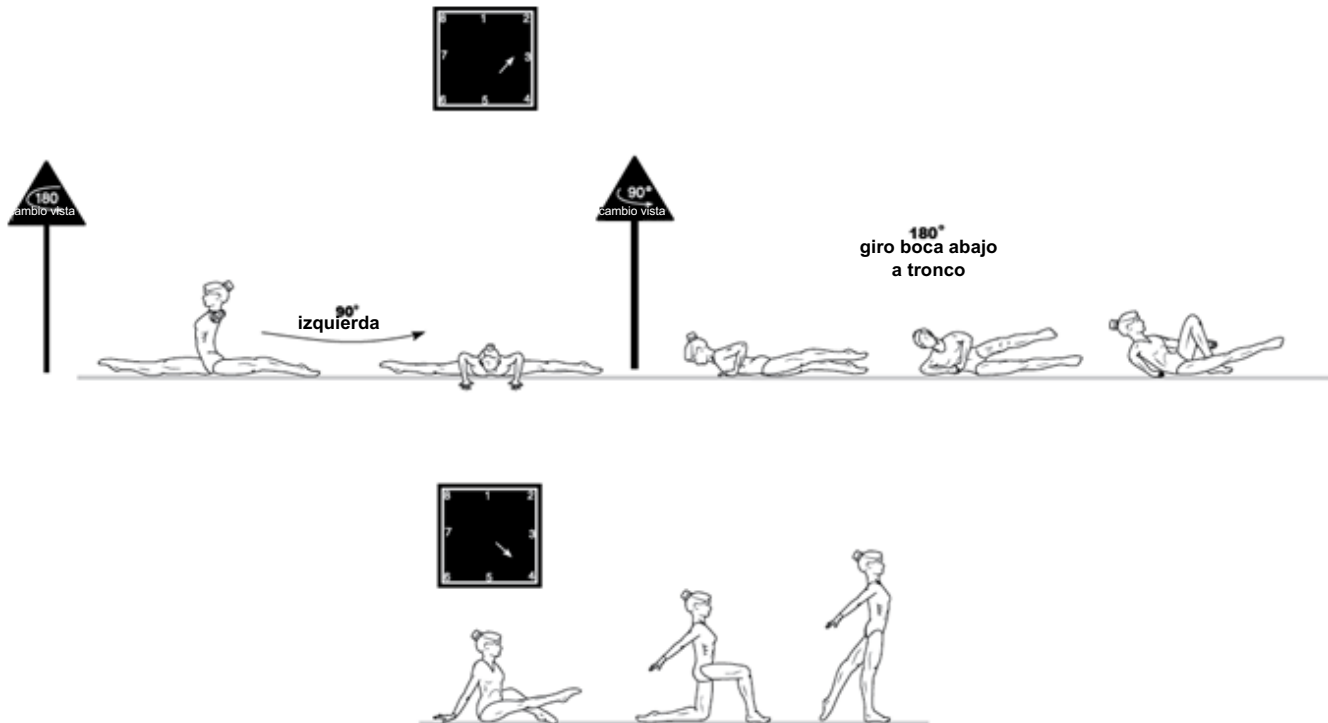
Brazos: Empuje para abrir fluidamente hacia los lados-en medio.

Enfoque: Al frente.

	SPLIT AL FRENTE (0.20)	Hasta 0.20	No lograr la posición de split de 180° (piernas extendidas y apoyadas sobre el suelo)
Puntos de énfasis: postura, piernas extendidas y apoyadas sobre el suelo			

11. $\frac{1}{2}$ (180°) giro boca abajo a Giro de tronco/Girar a levantarse

Al realizar el $\frac{1}{2}$ (180°) giro boca abajo a giro de tronco, el cuerpo hará un giro completo 1/1 (360°) que comienza con el **SPLIT AL FRENTE** mirando la esquina 4 para terminar de pie frente a la esquina 4.



Para salir del **SPLIT AL FRENTE**, girar el torso $\frac{1}{4}$ (90°) hacia la *izquierda*, bajar el torso y juntar las piernas para pasar por una posición boca abajo momentánea, mirando hacia el lado 3.

Brazos: A medida que el torso gira y baja, estirar ambos brazos hacia adelante y abajo para colocar las manos en el suelo con ambos codos flexionados al lado del cuerpo.

Empujar contra el suelo para facilitar e inmediatamente realizar $\frac{1}{2}$ (180°) giro boca abajo a giro de tronco hacia la *izquierda*. Mientras se lleva el hombro *izquierdo* hacia atrás, continuar rodando en tronco, transfiriendo el peso a los glúteos para terminar con la pierna *derecha* extendida, apuntando hacia la esquina 4. A medida que el peso se lleva a los glúteos, “doblar” la pierna *izquierda* debajo de la pierna *derecha* y terminar mirando hacia la esquina 4.

Brazos: Mientras se mantiene la presión sobre la mano *derecha*, mover la mano *izquierda* a través del pecho, estirándose hacia atrás para terminar con ambas manos colocadas en el suelo detrás de la espalda.

Levantar los glúteos del suelo, extender la cadera y colocar la pierna *derecha* hacia adelante para colocar el pie *derecho* en planta en el suelo para pasar a través de la posición $\frac{1}{2}$ arrodillada con el tobillo *derecho* alineado frente a la rodilla *derecha* con toda la cadera cuadrada hacia adelante, todavía mirando hacia la esquina 4.

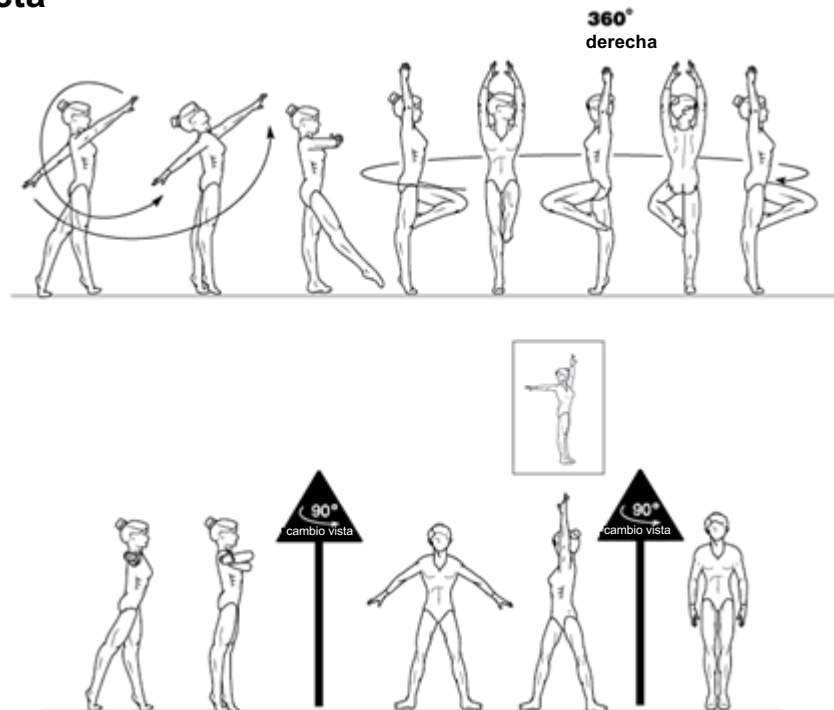
Brazos: Continuar empujando contra el suelo para facilitar completar el giro y terminar con los brazos en diagonal atrás abajo.

Extender inmediatamente ambas piernas para **levantarse** sobre la pierna *derecha* (pie girado hacia afuera), con la pierna *izquierda* extendida hacia atrás, los dedos del pie *izquierdo* apuntados sobre el suelo.

Brazos: Terminar en diagonal atrás abajo.

Enfoque: Al frente hacia la esquina 4.

12. “Bloqueo” de equilibrio en relevé, 1/1 (360°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (0.40), “Bloqueo” de equilibrio en relevé, Parada con piernas separadas, Parada recta



Presionar hacia abajo para el relevé con el pie *derecho* y cerrar el pie *izquierdo* detrás del pie *derecho* en un “bloqueo” de equilibrio en relevé.

Brazos: Brazos de “molino”. Hacer un círculo con el brazo *derecho* hacia adelante y arriba hasta completamente arriba y continuar el círculo hacia atrás y hacia abajo. A medida que el brazo *derecho* comienza el círculo hacia abajo, levantar el brazo *izquierdo* hacia adelante y arriba hasta la diagonal adelante y arriba.

Enfoque: En diagonal adelante y arriba.

Si se invierte el **1/1 (360°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE**, bajar el talón *derecho* y transferir el peso a la pierna *izquierda*. Además, invertir el recorrido de los brazos en preparación para el giro.

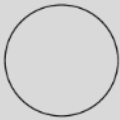
Bajar el talón *izquierdo*, luego transferir el peso al pie *derecho* por medio de una de las preparaciones de giros aceptables que se muestran en el Glosario.

Brazos: Hay dos opciones de preparación de brazos para empezar el giro:

1. Mover ambos brazos a los lados-en medio.
2. Bajar el brazo *izquierdo* al lado-en medio y levantar el brazo *derecho* curvado adelante en medio.

Realizar un **1/1 (360°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE** a la *derecha* en relevé, al flexionar la rodilla *izquierda* al frente y jalar el pie *izquierdo* en punta al frente hasta tocar la rodilla *derecha* (passé al frente). **Marcar esta posición** en relevé al completar el giro. Se permite que el talón baje al suelo después de marcar esta posición.

Brazos: Los brazos permanecen en la corona en el giro. El recorrido para mover los brazos hacia la corona es opcional.

	(*) 1/1 (360°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (0.40)	0.10	Piernas en la posición incorrecta (no en passé al frente)
		0.30	Usar la técnica de giro de presión de talón

Puntos de énfasis:

colocación inmediata de la pierna libre en la posición de passé al frente, giro de 360° completo en relevé, control al terminar

Dar un paso adelante en relevé sobre el pie *izquierdo*. Cerrar el pie *derecho* detrás del pie *izquierdo* en un “**bloqueo**” de **equilibrio en relevé** mirando hacia la esquina 4.

Brazos: En el paso con la *izquierda*, abrir ambos brazos hacia los lados-en medio. A medida que el pie *derecho* se cierra, mover los brazos hacia adelante, cruzando/envolviéndolos frente al cuerpo para tocar los hombros opuestos con las manos (abrazo).

Enfoque: Opcional.

Si se invirtió el **1/1 (360°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE**, simplemente continuar con el texto como está escrito.

Girar ¼ (90°) a la *derecha*, dar un paso a la *izquierda* (en planta) para terminar **parada con piernas separadas** mirando hacia el lado 5. Durante el giro, cambiar el peso al pie *derecho*, de modo que ambos pies estén sobre la planta y ligeramente girados en la **parada con piernas separadas**.

Brazos: “Desenvolver” los brazos y bajar ambos brazos hacia abajo para terminar en diagonal abajo a los lados.

Enfoque: Opcional.

Sin mover los pies, girar el torso ¼ (90°) a la *derecha* para terminar con el torso mirando hacia la esquina 8 (se permite que la cadera gire ligeramente a la *derecha*).

Brazos: Simultáneamente, empujar con precisión (flexionando y extendiendo) el brazo *derecho* al lado-arriba, o al lado-en medio y el brazo *izquierdo* al lado-arriba o completamente arriba (con la palma hacia afuera).

Enfoque: A la *derecha* hacia el lado 3.

Desenrollar el torso y transferir el peso al pie *izquierdo* mientras se gira al mismo tiempo 90° a la *derecha*, cerrando el pie *derecho* al lado del pie *izquierdo* para terminar **parada recta** (en planta o relevé), mirando hacia la esquina 8.

Brazos: Mover hacia abajo o atrás en diagonal hacia abajo.

Enfoque: Al frente hacia la esquina 8.

13. (*) REDONDILLA (0.40),
FLIC-FLAC (0.40),
MORTAL ATRÁS AGRUPADO (0.60)



(*) REDONDILLA (0.40)

Correr (sin número específico de pasos) y hacer una talacha con alguna de las tres técnicas de talacha aceptables mostradas en el Glosario y realizar una **REDONDILLA, FLIC-FLAC**.

	(*) REDONDILLA (0.40)	Hasta 0.30	No pasar por la vertical
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo.

Puntos de énfasis:

posiciones del cuerpo y brazos al lado de las orejas en todo momento

FLIC-FLAC (0.40)

	FLIC-FLAC (0.40)	Hasta 0.30	Hacer cuclillas antes del flic-flac
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo.

Puntos de énfasis:

aceleración, potencia y piernas extendidas en todo momento

MORTAL ATRÁS AGRUPADO (0.6)

Al aterrizar el **FLIC-FLAC** en los metatarsos, rebotar inmediatamente (empujar) con el cuerpo extendido, la cabeza en posición neutra y los brazos extendidos hacia arriba. A medida que el cuerpo se eleva (abandonando el suelo en la vertical), levantar las rodillas hacia adelante y arriba, hacia las manos para lograr una posición agrupada de mínimo 90 (ángulo de cadera y rodillas). El agarre de las piernas con las manos es opcional. Continuar rotando hacia arriba y atrás mientras la cadera gira por encima de la cabeza para realizar un **MORTAL ATRÁS AGRUPADO**. En preparación para el aterrizaje, extender el cuerpo de la posición agrupada. Aterrizar en demi-plié en posición controlada y equilibrada ("plantada"). **Pausar**.

Brazos: En posición arriba en la talacha y en toda la **REDONDILLA, FLIC-FLAC** y el despegue para el **MORTAL ATRÁS AGRUPADO**. Los brazos son opcionales durante el **MORTAL**. Al aterrizar el **MORTAL**, la posición de brazos es opcional.

Estirar las piernas para terminar en posición recta de pie.

Brazos: Mover hasta arriba, después abrir en diagonal arriba a los lados.

	MORTAL ATRÁS AGRUPADO (0.60)	Hasta 0.60	No realizar el mortal en la posición designada del cuerpo (realizar carpado o extendido)
		Hasta 0.20	No extender/abrir antes del aterrizaje.
		<u>0.05</u>	No pausar en un “plantado” controlado
Puntos de énfasis: <i>buena forma y extensión antes del aterrizaje</i>			

Falta de aceleración en la serie	Hasta 0.20	<u>No</u> aplica si se toma una deducción de <u>0.30</u> por detenerse entre los elementos
----------------------------------	------------	--

14. Caída hacia los dedos a pose arrodillada/sentada, Pose lateral ½ arrodillada, Pose final



Dar un paso adelante con la *derecha* y cerrar el pie *izquierdo* al lado del pie *derecho* (los pies están en planta). Hacer demi-plié con ambas piernas.

Brazos: Bajar ambos brazos hacia los lados-abajo o hasta completamente abajo.

Extender ambas piernas y presionar hacia abajo con los metatarsos para empujar la parte superior de ambos pies hacia adelante y apuntar los pies/dedos hacia abajo. Cuando los pies/dedos apunten hacia abajo, realizar un arco con la espalda alta.

Brazos: A medida que se extienden las piernas, levantar ambos brazos hacia adelante-arriba a la corona. A medida que el cuerpo se arquea, presionar los brazos hacia los lados o a los lados en diagonal arriba.

Enfoque: Cuando el pie/los dedos apunten hacia abajo, llevar la cabeza hacia atrás y mirar hacia el techo.

Con los dedos hacia abajo, hacer demi-plié para comenzar la **caída hacia los dedos** para llegar a una **pose arrodillada/sentada** con los glúteos apoyados en los talones y el torso contraído hacia adelante sobre las rodillas.

Brazos: Baje ambos brazos hacia los lados y abajo para colocar ambas manos planas en el suelo frente a las rodillas, separadas al ancho de los hombros, con los dedos apuntados entre sí.

Enfoque: Abajo.

Levantar los glúteos de los talones y extender la cadera y el torso. Levantar y extender la pierna *derecha* y apuntar el pie *derecho* hacia afuera hacia el lado 7. El torso se encuentra hacia la esquina 4 para completar la **pose lateral ½ arrodillada**.

Brazos: Levantar hacia los lados-arriba o hacia los lados-en medio.

Enfoque: Al frente.

Flexionar y cerrar la pierna *derecha* junto a la pierna *izquierda* para terminar en la **pose final**. En la **pose final**, la gimnasta debe tener las rodillas y los muslos juntos en una pose erguida de rodillas o en una pose arrodillada/sentada con los glúteos apoyados en los talones. La rodilla *izquierda* debe permanecer en contacto con el suelo en todo momento.

Brazos: Opcional.

Enfoque: Opcional.

Torso: Opcional.

NIVEL 5 SUELO ~ ELEMENTOS DE DESARROLLO

1. Resorte, león

Correr (sin número específico de pasos) y hacer una talacha con alguna de las tres técnicas de talacha aceptables mostradas en el Glosario y realizar un **resorte al frente**, juntando las piernas más allá de la vertical para aterrizar con las piernas juntas y la cadera extendida (posición de arco apretado).

Inmediatamente empujar con ambos pies, dirigiendo la cadera, piernas y talones hacia atrás y arriba por encima de la cabeza mientras el cuerpo se invierte y las manos se estiran hacia el suelo.

El cuerpo continúa rotando hacia adelante para aterrizar en las manos, manteniendo una posición de arco apretado en todo momento.

Empujar rápidamente a través de los brazos y los hombros para continuar la rotación hacia adelante, llevando el cuerpo a una posición erguida y en arco apretado para realizar un **león**.

Aterrizar sobre ambos pies al mismo tiempo con los brazos por encima de la cabeza en todo momento.

Al aterrizar, rebotar o correr hacia adelante.

2. Mortal carpado al frente en un trampolín o superficie para rebotar

Hacer varios rebotes en el trampolín o en el dispositivo para rebotar alternativo, luego empuje con ambos pies, manteniendo una posición del cuerpo erguido.

A medida que el cuerpo se eleva, levantar la cadera hacia arriba mientras se invierte el cuerpo, redondeando la parte superior de la espalda y flexionando la cadera un mínimo de 90° para realizar un **mortal carpado al frente**.

En preparación para el aterrizaje, extender el cuerpo de la posición carpada.

Aterrizar y rebotar, o aterrizar en demi-plié en posición controlada y equilibrada (plantada).

3. Redondilla, flic-flac, mortal atrás extendido en un dispositivo de rebote alternativo, pista o suelo de resortes

Correr (sin número específico de pasos) y hacer una talacha con alguna de las tres técnicas de talacha aceptables mostradas en el Glosario y realizar una **redondilla, flic-flac**.

Al aterrizar el **flic-flac** en los metatarsos, rebotar inmediatamente (empujar) con el cuerpo extendido, la cabeza en posición neutra y los brazos extendidos hacia arriba. A medida que el cuerpo se eleva (abandonando el suelo en la vertical), levantar las espinillas y la cadera hacia adelante y arriba, hacia las manos para lograr una posición del cuerpo extendida o recta y ahuecada. Continuar rotando hacia arriba y atrás mientras la cadera gira por encima de la cabeza para realizar un **mortal atrás extendido**. Aterrizar en demi-plié en posición controlada y equilibrada ("plantada"). Pausar.

Brazos: En posición arriba en la talacha y en toda la **redondilla, flic-flac** y el despegue para el **mortal atrás extendido**. Los brazos son opcionales durante el **mortal**. Al aterrizar el **mortal**, la posición de brazos es opcional.

Estirar las piernas para terminar en posición recta de pie.

Brazos: Mover hasta arriba, después abrir en diagonal arriba a los lados.

NIVEL 1 SALTO ~ TABLA DE PENALIZACIONES

SALTO EXTENDIDO hacia colchones de mínimo 40 cm (16") (valor – 5.00)

Faltas generales	Sin deducción	Carrera vacía #1: acercamiento de carrera sin llegar a recargarse o apoyarse sobre la pila de colchones
	NULO	Carrera vacía #2 o carrera vacía #3
	Sin deducción	Entrenador parado entre el botador y la pila de colchones
	Sin deducción	Uso de botador alternativo (tipo trampolín o botador junior)
	Hasta 0.30	Dinamismo insuficiente (velocidad/potencia)
	<u>2.00</u>	Ayuda durante el salto extendido
	<u>0.50</u>	Ayuda durante el aterrizaje del salto extendido
	<u>0.50</u>	Caída posterior a la ayuda, deducción adicional
	(JP) 0.50	Realizar el salto sin la señal del Juez Principal; el Juez Principal hace la deducción del promedio del siguiente salto completado

Carrera y contacto con el botador	Hasta 0.30	No mantener la velocidad horizontal de la carrera hacia el botador (es decir, la gimnasta hace pasos dispares antes del botador)
	Hasta 0.30	Inclinación excesiva del cuerpo hacia enfrente al contacto con el botador
	Cada vez 0.30	Brincos adicionales en el botador (doble rebote)
	<u>5.00</u> /NULO	Correr sobre el botador y subir en la pila de colchones o rebotar desde el botador hasta recargarse o apoyarse en la pila de colchones con partes del cuerpo que no sean los pies primero

Salto extendido desde el botador al colchón	Hasta 0.50	Falta de altura en el salto extendido
	Hasta 0.10	Forma incorrecta de pies (flexionados, relajados)
	Hasta 0.20	Piernas separadas
	Hasta 0.30	Piernas dobladas
	Hasta 0.30	No mantener una posición neutra de la cabeza
	No mantener la posición extendida del cuerpo durante el salto	
	Hasta 0.30	• Arqueada
	Hasta 0.50	• Carpada
	Hasta 0.30	Desviación de la dirección recta, determinada por el contacto inicial con el colchón
	Hasta 0.50	No aterrizar en demi-plié controlado y con una posición correcta del cuerpo
	<u>0.50</u>	Caída (sobre las manos, rodillas y/o cadera) después del aterrizaje del salto extendido en los pies primero

PARADA DE MANOS, DESCENSO A LA POSICIÓN DE EXTENSIÓN ACOSTADA (valor – 5.00)

Faltas generales	Cada vez 0.50	Patada adicional a parada de manos
	<u>2.00</u>	Ayuda del entrenador después de que la gimnasta logra el apoyo de manos en la pila de colchones
	5.00/NULO	Realizar elemento incorrecto (es decir, rodada al frente)

Acercamiento	Hasta 0.20	No mantener los brazos junto a las orejas mientras se llega a la parada de manos
--------------	------------	--

Parada de manos	Cada vez 0.10 (máx.) <u>0.30</u>	Colocación adicional de manos (dar pasos/brincos con las manos)
	Hasta 0.10	Forma incorrecta de pies (flexionados, relajados)
	Hasta 0.30	No mantener una posición neutra de la cabeza
	No mantener la posición extendida del cuerpo en la parada de manos	
	Hasta 0.30	• Arqueada
	Hasta 0.50	• Carpada
	Hasta 0.20	Piernas separadas
	Hasta 0.30	Piernas dobladas
	Hasta 0.30	Alineación incorrecta de hombros (mostrar ángulo de hombros menor a los 180°)
	Hasta 0.50	Brazos doblados

Aterrizaje Fase	Hasta 1.00	No aterrizar en extensión en espalda Ejemplos de cómo aplicar esta deducción:
	<u>1.00</u>	• La gimnasta aterriza en sus pies y se baja del colchón
	<u>0.50</u>	• La gimnasta aterriza sentada, con un ángulo de cadera de 90°, y se baja del colchón
	<u>0.50</u>	• La gimnasta aterriza sobre la espalda arqueada y con las piernas dobladas y se baja del colchón
	Sin deducción	La gimnasta comete alguno de los errores de ejecución anteriores, y luego se recuesta en una posición extendida: • Se pueden aplicar deducciones de ejecución por los errores, mientras la gimnasta desciende a espaldas (fase posterior a la parada de manos) • La evaluación finaliza cuando la gimnasta llega a la posición de extensión acostada

NIVEL 2 SALTO ~ TABLA DE PENALIZACIONES

Salto a parada de manos hacia una superficie elevada de colchones (mín. 40 cm/16")

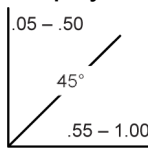
Descenso a la posición de extensión acostada en la espalda

Faltas generales	Sin deducción	Carrera vacía #1: acercamiento de carrera sin llegar a recargarse o apoyarse sobre la pila de colchones
	NULO	Carrera vacía #2 o carrera vacía #3
	Sin deducción	Entrenador parado entre el botador y la pila de colchones o recargado o con el peso sobre la pila de colchones
	Sin deducción	Uso de botador alternativo (tipo trampolín o botador junior)
	<u>2.00</u>	Ayuda del entrenador después de que la gimnasta logra el apoyo de manos en la pila de colchones
	NULO	Realizar un salto incorrecto (es decir, salto a cuclillas, etc.)
	NULO	La gimnasta nunca alcanza la vertical y regresa al botador/piso o aterriza en la pila de colchones entre el botador y la colocación de las manos (se considera un "salto incorrecto")
	NULO	Ayuda del entrenador del botador a la pila de colchones
	NULO	Correr sobre el botador y subir en la pila de colchones o rebotar desde el botador hasta recargarse o apoyarse en la pila de colchones con partes del cuerpo que no sea la espalda
	Hasta 0.30	Dinamismo insuficiente (velocidad/potencia)
	(JP) 0.50	Realizar el salto sin la señal del Juez Principal; el Juez Principal hace la deducción del promedio del siguiente salto completado
	Cada fase hasta 0.10	No mantener una posición neutra de la cabeza
	Cada fase hasta 0.10	Forma incorrecta de pies (flexionados, relajados)
	Cada fase hasta 0.20	Piernas separadas
	Cada fase hasta 0.30	Piernas dobladas
	No mantener la posición extendida del cuerpo	
	Cada fase hasta 0.30	• Arqueada
	Cada fase hasta 0.50	• Carpada

Carrera y contacto con el botador	Hasta 0.30	Aceleración insuficiente durante la carrera (capacidad para obtener velocidad máxima)
	Hasta 0.30	No mantener la velocidad horizontal de la carrera hacia el botador (es decir, la gimnasta hace pasos dispares antes del botador)
	Hasta 0.30	Inclinación excesiva del cuerpo hacia enfrente al contacto con el botador
	Cada vez 0.30	Brincos adicionales en el botador (doble rebote)
	NULO	Correr sobre el botador y subir en la pila de colchones o rebotar desde el botador hasta recargarse o apoyarse en la pila de colchones con partes del cuerpo que no sea la espalda

Revisado el 16 de agosto, 2021

Primera fase de vuelo	Ver Faltas generales	
	Hasta 0.30	Desviación de la dirección recta determinada por el contacto inicial con el colchón

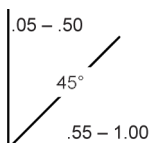
Fase de apoyo 	Hasta 0.30	Alineación incorrecta de hombros (mostrar ángulo de hombros menor a los 180°)
	Hasta 0.50	Brazos doblados en el apoyo
	<u>2.00</u>	Brazos completamente doblados, que ocasionan que la cabeza haga contacto con la pila de colchones (incluye la deducción de 0.50 por flexión excesiva de brazos)
	Hasta 2.00	No mostrar una posición vertical invertida desde las manos hasta la cadera (realizar una acción de rodada al frente)
	Hacer el contacto de las manos con la pila de colchones después de la vertical	
	0.05 – 0.50	• Contacto de 1° a 45° más allá de la vertical
	0.55 – 1.00	• Contacto de 46° a 89° más allá de la vertical
	No colocar las manos en la zona de aterrizaje prescrita (Zona de aterrizaje = entre el borde de la pila de colchones y la línea de cinta)	
	<u>0.50</u>	• Ambas manos aterrizan más allá de la línea de cinta
	<u>0.20</u>	• Colocación separada de manos: una dentro de la zona, otra sobre la línea
	Cada vez 0.10 (máx.) <u>0.30</u>	Colocación adicional de manos (dar pasos/brincos con las manos)
	<u>3.00</u>	No hacer contacto en el colchón con ambas manos (realizar un mortal o tocar la pila de colchones con una sola mano)

Aterrizaje Fase	No terminar en la posición de extensión acostada en la espalda Ejemplos de cómo aplicar esta deducción:	
	<u>1.00</u>	• La gimnasta aterrizó en sus pies y se baja del colchón
	<u>0.50</u>	• La gimnasta aterrizó sentada, con un ángulo de cadera de 90°, y se baja del colchón
	<u>0.50</u>	• La gimnasta aterrizó sobre la espalda arqueada y con las piernas dobladas y se baja del colchón
	Sin deducción	La gimnasta comete alguno de los errores de ejecución anteriores, y luego se recuesta en una posición extendida: • Se pueden aplicar deducciones de ejecución por los errores mientras la gimnasta desciende a espaldas (fase de aterrizaje) • La evaluación finaliza cuando la gimnasta llega a la posición de extensión acostada

NIVEL 3 SALTO ~ TABLA DE PENALIZACIONES

Resorte sobre una superficie elevada de colchones (mín. 81 cm/32")

Faltas generales	Sin deducción	Carrera vacía #1: acercamiento de carrera sin llegar a recargarse o apoyarse sobre la pila de colchones
	NULO	Carrera vacía #2 o carrera vacía #3
	Sin deducción	Entrenador parado entre el botador y la pila de colchones o recargado o con el peso sobre la pila de colchones
	<u>2.00</u>	Ayuda del entrenador (primera fase de vuelo, fase de apoyo o segunda fase de vuelo)
	NULO	Uso de botador alternativo (tipo trampolín o botador junior)
	NULO	Realizar un salto incorrecto (es decir, salto a cuclillas, etc.)
	NULO	La gimnasta nunca alcanza la vertical y regresa al botador/piso o aterriza en la pila de colchones entre el botador y la colocación de las manos. (se considera un "salto incorrecto")
	NULO	Correr sobre el botador y subir en la pila de colchones o rebotar desde el botador hasta recargarse o apoyarse en la pila de colchones con cualquier parte del cuerpo
	Hasta 0.30	Dinamismo insuficiente (velocidad/potencia)
	Hasta 0.30	Desviación de una dirección recta
	(JP) 0.50	Realizar el salto sin la señal del Juez Principal; el JP hace la deducción del promedio del siguiente salto completado
	Cada fase hasta 0.10	No mantener una posición neutra de la cabeza
	Cada fase hasta 0.10	Forma incorrecta de pies (flexionados, relajados)
	Cada fase hasta 0.20	Piernas separadas
	Cada fase hasta 0.30	Piernas dobladas
	No mantener la posición extendida del cuerpo	
	Cada fase hasta 0.30	• Arqueada
	Cada fase hasta 0.50	• Carpada
Primera fase de vuelo	Ver Faltas generales	
Fase de apoyo	Hasta 0.10	Colocación separada o alternada de manos
	Hasta 0.20	Rechace alternado de manos
	Hasta 0.20	Alineación incorrecta de hombros (mostrar ángulo de hombros menor a los 180°)
	Hasta 0.50	Brazos doblados en el apoyo
	<u>2.00</u>	La cabeza hace contacto con la pila de colchones en la fase de apoyo (incluye la deducción de 0.50 por flexión excesiva de brazos)
	Cada vez 0.10 (máx.) 0.30	Colocación adicional de manos (dar pasos/brincos con las manos)
	Hasta 0.50	Mucho tiempo en el apoyo
	Hacer el contacto de las manos con la pila de colchones después de la vertical	
	0.05 – 0.50	Contacto de 1° a 45° más allá de la vertical
	0.55 – 1.00	Contacto de 46° a 89° más allá de la vertical
	(JP) 1.00	Tocar la pila de colchones con solo una mano, Deducción del Juez Principal, si al menos la mitad del pánel ve el toque con solo una mano
	NULO	Sin contacto de las manos en la pila de colchones



Segunda fase de vuelo	<u>0.20</u>	Rozar o pegar con el cuerpo en el extremo más alejado de la pila de colchones
	Sin deducción	Distancia insuficiente
	Sin deducción	Altura insuficiente

Aterrizaje	Aclaración sobre el aterrizaje	No hay deducción por los pies separados a un máximo del ancho de la cadera, siempre que los talones se junten (deslicen) a la extensión controlada
	<u>0.05</u>	* Aterrizar con los pies separados al ancho de la cadera o más juntos, pero nunca junta los pies (talones)
	Hasta 0.10	Si todo el pie o pies se deslizan o levantan del piso para juntarse, se considera un paso pequeño
	<u>0.10</u>	* Aterrizar con los pies separados más que el ancho de la cadera
	Hasta 0.10	Brinco pequeño, ligero ajuste de pies o *pies escalonados
	Cada vez 0.10 (máx.) <u>0.40</u>	Pasos
	Cada vez 0.20 (máx.) <u>0.40</u>	Salto o paso largo (de aproximadamente 1 metro o más)
	Hasta 0.10	Balanceo de brazo(s) para mantener el equilibrio
	Hasta 0.20	Postura del cuerpo incorrecta en el aterrizaje
	Hasta 0.20	Movimientos adicionales de tronco para mantener el equilibrio
	Hasta 0.30	Sentadilla en el aterrizaje (cadera a la altura de las rodillas o más abajo)
	Hasta 0.30	Ligero toque/roce de 1 o 2 manos en el colchón (sin apoyo)
	<u>0.50</u>	Ayuda en el aterrizaje
	<u>0.50</u>	Deducción adicional por caída después de la ayuda del entrenador
	<u>0.50</u>	Apoyo en el colchón con 1 o 2 manos
	<u>0.50</u>	Caída sobre el colchón en la(s) rodilla(s) o la cadera
	<u>0.50</u>	Caída contra la pila de colchones
	(Incluye la caída) 2.00	No aterrizar con cualquier porción de la parte inferior de los pies primero
	(Caída sobre el aparato) <u>0.50 + 2.00 = 2.50</u>	Aterrizar en una posición sentada, acostada o de pie sobre la pila de colchones después de pasar por la vertical (parada de manos)

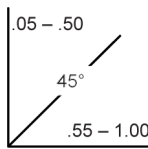
*Si al aterrizar con los pies separados/escalonados la gimnasta da un paso(s), deducir sólo por el(los) paso(s).

NIVEL 4 y 5 SALTO ~ TABLA DE PENALIZACIONES

RESORTE SOBRE LA TABLA DE SALTO

Faltas generales	Sin deducción	Carrera vacía #1: acercamiento de carrera sin llegar a recargarse o apoyarse sobre la tabla de salto
	NULO	Carrera vacía #2 o carrera vacía #3
	Sin deducción	Entrenador parado entre el botador y la tabla de salto
	<u>2.00</u> NULO	Ayuda del entrenador (primera fase de vuelo, fase de apoyo o segunda fase de vuelo) • Nivel 4 • Nivel 5
	NULO	Uso de botador alternativo (tipo trampolín o botador junior)
	NULO	Realizar un salto incorrecto (es decir, salto a cuclillas, etc.)
	NULO	La gimnasta nunca alcanza la vertical y regresa al botador/piso o aterriza en la tabla de salto entre el botador y la colocación de las manos (se considera un "salto incorrecto")
	NULO	Correr sobre el botador y subir en la tabla de salto o rebotar desde el botador hasta recargarse o apoyarse en la tabla de salto con cualquier parte del cuerpo
	Hasta 0.30	Dinamismo insuficiente (velocidad/potencia)
	Hasta 0.30	Desviación de una dirección recta
	(JP) 0.50	Realizar el salto sin la señal del Juez Principal; el Juez Principal hace la deducción del promedio del siguiente salto completado
	Cada fase hasta 0.10	No mantener una posición neutra de la cabeza
	Cada fase hasta 0.10	Forma incorrecta de pies (flexionados, relajados)
	Cada fase hasta 0.20	Piernas separadas
	Cada fase hasta 0.30	Piernas dobladas
	No mantener la posición extendida del cuerpo	
	Cada fase hasta 0.30	• Arqueada
	Cada fase hasta 0.50	• Carpada

Primera fase de vuelo	Ver Faltas generales
-----------------------------	-----------------------------

Fase de apoyo	Hasta 0.10	Colocación separada o alternada de manos
	Hasta 0.20	Rechace alternado de manos
	Hasta 0.20	Alineación incorrecta de hombros (mostrar ángulo de hombros menor a los 180°)
	Hasta 0.50	Brazos doblados en el apoyo
	<u>2.00</u>	La cabeza hace contacto con la tabla de salto en la fase de apoyo (incluye la deducción de 0.50 por flexión excesiva de brazos)
	Cada vez 0.10 (máx.) <u>0.30</u>	Colocación adicional de manos (dar pasos/brincos con las manos)
	Hasta 0.50	Mucho tiempo en el apoyo
	(JP) 1.00	Tocar la tabla de salto con solo una mano; Deducción del Juez Principal, si al menos la mitad del pánel ve el toque con solo una mano
	Hasta 1.00	��ngulo de rechace (no abandonar la tabla de salto antes de la vertical: el ángulo de rechace está determinado por el ángulo creado desde las manos hasta la parte del cuerpo que se encuentre más lejos de la vertical)
	Sin deducción Hasta 0.50 0.55 – 1.00	- Abandonar la tabla de salto antes de la vertical - Abandonar la tabla de salto entre 01�� – 45�� después de la vertical - Abandonar la tabla de salto entre 46�� – 89�� después de la vertical
	NULO	Sin contacto de las manos en la tabla de salto

Segunda fase de vuelo	<u>0.20</u>	Rozar o pegar con el cuerpo en el extremo más alejado de la tabla de salto
	Hasta 0.30	Distancia insuficiente <i>Cuando se evalúa la distancia, considerar la estatura de la gimnasta, la parte de la tabla de salto en donde hacen contacto las manos, la parte en donde aterrizan los pies y la trayectoria general (amplitud) de la 2da fase de vuelo; no sólo la distancia a la que la gimnasta aterriza en relación con el final de la tabla de salto</i>
	Hasta 0.50	Altura insuficiente

Aterrizaje	Aclaración sobre el aterrizaje	No hay deducción por los pies separados a un máximo del ancho de la cadera, siempre que los talones se junten (deslicen) a la extensión controlada
	<u>0.05</u>	* Aterrizar con los pies separados al ancho de la cadera o más juntos, pero nunca junta los pies (talones)
	Hasta 0.10	Si todo el pie o pies se deslizan o levantan del piso para juntarse, se considera un paso pequeño
	<u>0.10</u>	* Aterrizar con los pies separados más que el ancho de la cadera
	Hasta 0.10	Brinco pequeño, ligero ajuste de pies o *pies escalonados
	Cada vez 0.10 (máx.) <u>0.40</u>	Pasos
	Cada vez 0.20 (máx.) <u>0.40</u>	Salto o paso largo (de aproximadamente 1 metro o más)
	Hasta 0.10	Balanceo de brazo(s) para mantener el equilibrio
	Hasta 0.20	Postura del cuerpo incorrecta en el aterrizaje
	Hasta 0.20	Movimientos adicionales de tronco para mantener el equilibrio
	Hasta 0.30	Sentadilla en el aterrizaje (cadera a la altura de las rodillas o más abajo)
	Hasta 0.30	Ligero toque/roce de 1 o 2 manos en el colchón (sin apoyo)
	<u>0.50</u>	Ayuda en el aterrizaje
	<u>0.50</u>	Deducción adicional por caída después de la ayuda del entrenador
	<u>0.50</u>	Apoyo en el colchón con 1 o 2 manos
	<u>0.50</u>	Caída sobre el colchón en la(s) rodilla(s) o la cadera
	<u>0.50</u>	Caída contra la tabla de salto
	(Incluye la caída) 2.00	No aterrizar con cualquier porción de la parte inferior de los pies primero
	(Caída sobre el aparato) <u>0.50</u> + <u>2.00</u> = <u>2.50</u>	Aterrizar en una posición sentada, acostada o de pie sobre la tabla de salto después de pasar por la vertical (parada de manos)

*Si al aterrizar con los pies separados/escalonados la gimnasta da un paso(s), deducir sólo por el(los) paso(s).

FALTAS Y PENALIZACIONES GENERALES

OBLIGATORIOS DE BARRAS ASIMÉTRICAS, VIGA DE EQUILIBRIO Y SUELO

Todos los elementos y enlaces están destinados a realizarse con la máxima amplitud y la mejor ejecución, en el orden en que están escritos en el texto. Cualquier desviación de la técnica o ejecución correcta se penalizará de acuerdo con la siguiente tabla de Faltas y Penalizaciones Generales. Consultar también cada aparato para conocer las penalizaciones específicas para cada Nivel. Aplicar siempre estas penalizaciones generales cuando no se indique una penalización específica.

Deducir todos los errores de ejecución y/o amplitud que hayan provocado una caída; sin embargo, no deducir los errores de EQUILIBRIO que provoquen una caída. Las deducciones totales de ejecución y/o amplitud tomadas en un elemento principal no pueden exceder el valor del elemento más 0.50.

Las deducciones por CAÍDAS, BALANCEOS ADICIONALES, o falta de continuidad en las series requeridas debido a una caída son adicionales a las deducciones de ejecución y/o amplitud. Las deducciones generales aplican adicionalmente o en ausencia de deducciones específicas.

Si más de la mitad de los elementos principales de una rutina se realizan con la ayuda del entrenador, entonces la nota se determina dando el crédito por parte de valor a los elementos realizados sin ayuda. Deben tomarse todas las deducciones aplicables por ejecución y amplitud en todos los elementos (incluidos los elementos ayudados).

TODAS LAS RUTINAS SE PUEDEN INVERTIR EN SU TOTALIDAD; SIN EMBARGO, NINGÚN ELEMENTO INDIVIDUAL SE PUEDE INVERTIR, A MENOS QUE SE INDIQUE LO CONTRARIO.

- Para determinar si una gimnasta es “*diestra o zurda*”, primero determinar el salto *leap split* y el split frontal dominante de la gimnasta (*derecha o izquierda*). Estos deben ser iguales. El texto está escrito describiendo la coreografía de una gimnasta “de lado *derecho* dominante”. Si se está enseñando a una gimnasta “de lado *izquierdo* dominante”, reemplazar las palabras *derecha* por *izquierda* e *izquierda* por *derecha* cuando enseñe la rutina.

CAMBIOS AL TEXTO PRESCRITO	
<u>0.10</u>	* Cambiar, invertir, añadir u omitir una parte pequeña
<u>0.30</u>	* Cambiar, invertir u omitir una serie de enlaces
<u>0.30</u>	Invertir el orden de los dos elementos en cualquiera de las series de danza directamente enlazadas en viga de equilibrio o suelo
Valor del elemento	* Cambiar un elemento principal
El doble del valor del elemento	* Sustituir u omitir un elemento principal
La mitad del valor del elemento	Invertir un elemento principal (si <u>no</u> se permite que se invierta)
Hasta el valor del elemento	Elemento principal incompleto
Cada vez 0.30	Añadir un elemento adicional
Sin deducción	Repetición de un elemento perdido (comenzar a juzgar en el punto de interrupción)
Hasta el valor del elemento	Elemento principal realizado con un giro adicional
* <i>Cambiar</i> = realizar una variación del elemento prescrito	
* <i>Sustituir</i> = realizar un elemento totalmente diferente al elemento prescrito	
* <i>Omitir</i> = dejar el elemento completamente fuera (los elementos omitidos <u>no</u> se pueden realizar más adelante en la rutina “fuera del orden” o después del último elemento de la rutina)	

Nota: Cualquier posición de pasos/pies designada como “no en relevé” puede realizarse en relevé sin penalización

DEDUCCIONES DE EJECUCIÓN ESPECÍFICAS
(tomadas cada vez que ocurran durante la rutina)

BARRAS ASIMÉTRICAS, VIGA DE EQUILIBRIO Y SUELO

(máx <u>0.05</u>)	Dar pasos de carrera adicionales hacia la diagonal de elementos al frente (SU) (Esto <u>no</u> se aplica al mortal agrupado al frente)
Cada vez 0.05	Pies flexionados/relajados en elementos principales
Cada vez hasta 0.20	Separación de piernas o rodillas
Hasta 0.20	Alineación del cuerpo, posición o postura incorrectas en elementos principales
Hasta 0.30	Brazos flexionados en el apoyo - en cualquier elemento (90° o más = máx <u>0.30</u>)
Hasta 0.30	Pierna(s) flexionada(s) - en cualquier elemento (90° o más = máx <u>0.30</u>)
Hasta 0.30	Errores de equilibrio - pequeños, medianos, grandes
<u>0.50</u>	Caída en o desde el aparato

BARRAS ASIMÉTRICAS

Hasta 0.10	Dudar en el salto hacia la barra superior
<u>0.10</u>	Cambiar colocación o ajustar las manos en el apoyo frontal o los pies en la colocación de cuclillas o la subida alternada de pies
<u>0.20</u>	Agarre alternativo de manos o recuperar el agarre de manos sin apoyo adicional
<u>0.30</u> (máx <u>0.50</u>)	Balanceo/impulso intermedio adicional Más de un balanceo/impulso adicional antes o después de un elemento = máx. 0.50
<u>0.30</u>	Tomar el aparato de barras para evitar una caída
Hasta 0.50	Rozar, tocar o golpear el aparato o colchón con el pie(s):
Hasta 0.10	• Rozar/ tocar el aparato o colchón con el pie(s)
<u>0.20</u>	• Golpear el aparato con el pie(s)
<u>0.30</u>	• Golpear el colchón con el pie(s)
<u>0.50</u>	• Apoyar todo el peso en el colchón con el pie(s)

VIGA DE EQUILIBRIO Y SUELO

<u>0.05</u>	No marcar la posición de passé en relevé al completar los giros
Hasta 0.10	No realizar giros de 180° y 360° en un pie en relevé alto
<u>0.05</u>	No mantener los brazos cubriendo las orejas al entrar y salir de elementos acrobáticos lentos (es decir, vueltas de carro, paradas de manos, etc.)
Hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados. (aplica para saltos <i>jump</i> que aterrizan en dos pies)
<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo. (aplica para saltos <i>jump</i> que aterrizan en dos pies)
Hasta 0.10	Alineación incorrecta de piernas en la posición de arabesca cuando se indique
Hasta 0.10	No contraer o arquear cuando se indique

VIGA DE EQUILIBRIO Y SUELO (continuación de deducciones específicas)	
Hasta 0.10	No patear/balancear la pierna a la horizontal o más arriba cuando se requiera
Hasta 0.20	Separación desigual de las piernas en saltos <i>leap</i> o <i>jump</i>
Cada vez 0.20	Apoyar una pierna contra la superficie lateral de la viga para mantener el equilibrio
Hasta 0.20	Split insuficiente cuando se requiera (elementos acrobáticos sin vuelo o elementos de danza)
<u>0.30</u>	Patada adicional a parada de manos
Hasta 0.30	Movimientos adicionales para mantener el equilibrio/control en la viga
<u>0.30</u>	Tomar la viga para evitar una caída
<u>0.30</u>	Uso de apoyo complementario <u>Ejemplos:</u> 1. Pie(s) permanece(n) en el colchón/botador mientras se completa la entrada 2. Pie(s) hace(n) contacto con el colchón en el sentado con piernas separadas durante el ejercicio 3. Pie/pies/pierna usan la base o los soportes de la viga para apoyarse en la entrada/viga
Hasta el valor del elemento	Giros incompletos

DEDUCCIONES GENERALES	
Se toman de elementos no principales en todo momento/durante la rutina Cada deducción es la deducción máxima por los errores, <u>no</u> por veces que suceda.	
Hasta 0.10	Amplitud insuficiente en los pasos de danza/coreografía de partes sin valor
Hasta 0.20	No realizar pasos (cuando se indique) y giros de pivote (<u>no</u> elementos principales) en posición de relevé alto
Hasta 0.20	Seguridad insuficiente en la ejecución (viga de equilibrio)
Hasta 0.30	Movimientos que carecen de presentación artística - considerar:
Hasta 0.15	• Calidad de movimientos para reflejar el estilo de la coreografía
Hasta 0.15	• Calidad de la expresión (es decir, proyección, enfoque)
Hasta 0.30	Forma incorrecta de pies (flexionados, relajados, no mostrar la posición de bloqueo cuando se designa, no mostrar pasos con dedos-metatarso-talón o no mostrar pies girados en las posiciones de pies)
Hasta 0.30	Alineación, posición o postura incorrecta del cuerpo durante los enlaces
Hasta 0.30	Posición incorrecta de la cabeza, los brazos, las piernas o los pies (errores de texto)

AMPLITUD	
BARRAS ASIMÉTRICAS	
Hasta 0.20	Amplitud insuficiente de la parte interna del cuerpo (recta/ apretada) durante posiciones extendidas
Hasta 0.20	Amplitud externa insuficiente lejos de la barra durante los movimientos de balanceos/círculos
AMPLITUD (continuación de deducciones generales)	
VIGA DE EQUILIBRIO Y SUELO	
Hasta 0.20	Altura insuficiente (levantamiento de la cadera) en saltos <i>leap, jump</i> o <i>hop</i>
Hasta 0.20	Velocidad insuficiente de las manos en los elementos de vuelo con apoyo de manos (<u>no</u> aplica para resortes al frente en suelo)
Hasta 0.20	Altura insuficiente de inversiones libres y elementos acrobáticos de vuelo hacia atrás con apoyo de manos
Hasta 0.30	Altura insuficiente (levantamiento de la cadera) en elementos de mortal

RITMO / DINAMISMO	
BARRAS ASIMÉTRICAS, VIGA DE EQUILIBRIO Y SUELO	
	Pausa(s) de concentración: Viga de Equilibrio Suelo
Cada vez 0.10	Dos segundos Dos segundos o más
Cada vez 0.20	Más de dos segundos
Sin deducción	Falta de continuidad/compás entre los elementos principales en una serie de danza directamente enlazada en la viga de equilibrio
<u>0.05</u>	Romper la serie de elementos principales de danza en la viga de equilibrio • Si ocurre una caída entre los elementos, deducir 0.05 por romper el enlace más 0.50 por la caída (si la gimnasta repite y enlaza los elementos con éxito, solamente deducir 0.50 por la caída) • <u>Se considera que las series de danza se rompen cuando:</u> 1. Pausa entre los elementos 2. Pérdida de equilibrio entre los elementos 3. Cualquier desviación del movimiento del cuerpo que <u>no</u> esté en línea con la viga 4. Volver a posicionar el pie (pies) o pivotear 5. Paso/brinco/salto adicional entre los elementos 6. Las piernas se extienden entre los elementos a. El primer elemento aterriza en plié b. Las piernas se extienden totalmente y vuelven a plié para iniciar el salto al siguiente elemento
<u>0.30</u>	Pausar entre los elementos principales de una diagonal de elementos acrobáticos en suelo
Hasta 0.20	Dinamismo insuficiente - considerar • Mantener la energía en toda la rutina • Hacer que lo difícil parezca fácil
Hasta 0.30	Falta la sincronización del movimiento con el ritmo musical -
<u>0.05</u>	Cada vez
<u>0.10</u>	Al final

DIRECCIÓN Y COLOCACIÓN DE ELEMENTOS	
VIGA DE EQUILIBRIO Y SUELO	
Hasta 0.10	Error en la línea de dirección o el espacio de un solo elemento
Hasta 0.20	Error en la línea de dirección de series acrobáticas, de danza o danza/acrobáticas
Hasta 0.30	Error en la línea de dirección o colocación de toda la sección del patrón de suelo

ATERRIZAJE DE ELEMENTOS Y SALIDAS	
Aclaración sobre el aterrizaje salidas de barras/viga	NO hay deducciones de aterrizaje por los pies separados a un máximo del ancho de la cadera, siempre que los talones se junten (deslicen) a la extensión controlada.
Hasta 0.10	Si todo el pie o pies se deslizan o levantan del piso para juntar los talones, se considera un paso pequeño
<u>0.05</u>	*Aterrizar las salidas de barras/viga con los pies separados a la altura de la cadera o más cerca, y nunca juntar los pies (talones)
Hasta 0.10	Aterrizar las salidas de barras/viga con un ligero brinco o un pequeño ajuste de pies al aterrizar o aterrizar con los pies *escalonados (uno delante del otro)
<u>0.10</u>	*Aterrizar las salidas de barras/viga con los pies más separados que el ancho de la cadera
Hasta 0.10	Balanceo de brazo(s) en el aterrizaje para mantener el equilibrio
Hasta 0.10	Desviación de la dirección recta en el aterrizaje
Cada vez <u>0.10</u> (máx <u>0.40</u>)	Pasos en el aterrizaje (por paso, máximo de 4 pasos)
Cada vez <u>0.20</u> (máx <u>0.40</u>)	Salto o paso largo en el aterrizaje (de aproximadamente 1 metro o más)
Hasta 0.20	Movimientos adicionales de tronco para mantener el equilibrio/control en el aterrizaje de salidas de barras/viga y elementos acrobáticos de suelo (aplicar a aterrizajes "plantados" con movimientos del tronco para evitar pasos)
Hasta 0.20	Postura incorrecta del cuerpo en el aterrizaje de elementos y salidas
Hasta 0.30 + 0.50 Total máximo = 0.80	Sentadilla en el aterrizaje (cadera a la altura de las rodillas o más abajo) Aterrizar un elemento acrobático en sentadilla, luego caer
Hasta 0.30	Rozar/tocar el aparato/colchón con una o dos manos (no apoyo)
<u>0.50</u>	Apoyo en el aparato/colchón con una o dos manos en el aterrizaje
<u>0.50</u>	Caída contra el aparato o sobre el colchón en la(s) rodilla(s) o la cadera
Hasta el valor del elemento + 0.50 por la caída	No aterrizar con los pies primero en mortales de BA, VI y SU y/o salidas = no completar un elemento principal

*Si al aterrizar con los pies separados/escalonados la gimnasta da un paso(s), deducir sólo por el(los) paso(s).

DEDUCCIONES POR AYUDA TOMADAS POR CADA JUEZ	
BARRAS ASIMÉTRICAS, VIGA DE EQUILIBRIO Y SUELO	
Hasta el valor del elemento + 0.50 por la ayuda	El entrenador ayuda/asiste (toca) durante el elemento
<u>0.50</u>	El entrenador ayuda/asiste (toca) únicamente durante el aterrizaje
<u>0.50</u>	Deducción adicional por caída después de la ayuda del entrenador
<u>0.50</u>	El entrenador atrapa a una gimnasta en una caída; solamente deducir por una caída.

DEDUCCIONES TOMADAS DEL PROMEDIO POR EL JUEZ PRINCIPAL	
Nota: las siguientes penalizaciones deben indicarse al entrenador por medios verbales o visuales:	
<u>0.10</u>	Excederse del tiempo en viga (la evaluación continúa después de la advertencia sobre el tiempo)
Cada vez 0.10	Cualquier parte del cuerpo que toque fuera de la marca del límite de suelo
Cada vez 0.10	No presentarse antes y después de la rutina - Se requiere que la gimnasta se presente ante el Juez Principal antes de la rutina - Se requiere que la gimnasta se presente al final de la rutina, pero <u>no</u> se requiere que mire específicamente a los jueces cuando se presente
<u>0.10</u>	Entrenador parado junto a la viga durante toda la rutina
(después de la advertencia) <u>0.20</u> (debe escucharse por los jueces)	Indicaciones técnicas verbales del entrenador o compañera(s) de equipo para la propia gimnasta. <u>Ejemplos</u> de indicaciones técnicas: “ahueca”, “jala”, etc. <u>Excepción</u>: si la gimnasta está compitiendo en el aparato y el entrenador la instruye dándole información específica sobre qué hacer durante la rutina (por ejemplo, qué sigue en la rutina o que repita un requerimiento omitido), se toma una deducción de <u>0.20</u> del promedio sin haber una advertencia - La deducción se toma solo una vez, sin importar el número de indicaciones hechas
(después de la advertencia) <u>0.20</u>	Vestimenta incorrecta - el Juez Principal avisa al Director Técnico de la Competencia
<u>0.20</u>	La gimnasta no comienza la rutina dentro de los 30 segundos después de que el Juez principal haya dado la señal
(después de la advertencia) <u>0.20</u>	No respetar el tiempo de calentamiento especificado - La deducción se toma de la nota del aparato - Esta deducción aplica solamente a la práctica de un elemento(s) ✓ Si una gimnasta se está preparando para un(os) elemento(s) o salida cuando se da la señal de tiempo, puede continuar y terminar el(los) elemento(s) y/o salida sin penalización ✓ No hay deducción por saltar sobre el botador y/o tocar brevemente el aparato inmediatamente antes de la competencia en barras asimétricas o viga de equilibrio ✓ Si la gimnasta no abandona el aparato después de que se haya dado la señal de “tiempo”, el Cronometrista anuncia “tiempo excedido”. Si la gimnasta permanece en el aparato, el Cronometrista informa la deducción al Juez Principal, quien luego deduce <u>0.20</u> de la nota promedio)

DEDUCCIONES TOMADAS DEL PROMEDIO POR EL JUEZ PRINCIPAL (continuación)	
<u>0.20</u>	Conducta antideportiva de la gimnasta
<u>0.20</u>	Uso excesivo de magnesio o uso incorrecto de cinta
<u>0.30</u>	Uso de colchones adicionales o no autorizados, botadores no autorizados, el botador o colchón/bloque de entrada sobre una superficie no autorizada, o uso del colchón para colocación de manos en salto
<u>0.30</u>	No quitar el botador o colchón/bloque de entrada después de la entrada
<u>0.30</u>	Uso incorrecto de las especificaciones del aparato, incluyendo configuraciones incorrectas del botador
<u>0.50</u>	Comenzar la rutina antes de que se dé la señal: • Si la gimnasta comienza la rutina antes de que el Juez Principal dé la señal, se le debe pedir que se detenga y repita la presentación inmediatamente • Tomar deducciones de presentación repetida
<u>1.00</u>	Rutina de Suelo realizada sin música
<u>1.00</u>	Realizar un salto con un brazo, si al menos la mitad del pánel de Salto vio que solo una mano tocó la tabla de salto.
Sin deducción	Entrenador en el pódium de Suelo

INFORMACIÓN DIVERSA PARA JUZGAR	
	Rango permitido para las notas del Programa de Obligatorios 0.20 para notas entre 9.50 – 10.00 0.50 para notas entre 9.00 – 9.475 0.70 para notas entre 8.00 – 8.975 1.00 para todos los demás casos
	Finalizar una rutina debido a una lesión: si una gimnasta realiza la mitad o menos de la rutina y <u>no</u> continúa, otorgar el crédito por los elementos realizados (<u>no</u> evaluar a partir de 10.00)
	Otorgar una nota de 1.00, si la rutina resulta en una nota de 1.00 o menos

PROCEDIMIENTOS DE TIEMPO	
SALTO	
• Después de una caída en el primer salto que se est� evaluando una lesión, una vez que la gimnasta se pone de pie, tiene 45 segundos antes de que el juez d� la señal para el segundo salto. Después de que hayan pasado 25 segundos, el Juez Principal anunciará “20 segundos restantes”. Después de que hayan pasado 35 segundos, se anunciarán “10 segundos restantes”. Se da la señal de “tiempo” a los 45 segundos. • Si se excede el tiempo de caída asignado, <u>no</u> se permitirá un segundo salto. • El Juez Principal es el responsable de supervisar el tiempo de caída.	

Revisado el 14 de julio, 2021

PROCEDIMIENTOS PARA EL TIEMPO (continuación)	
BARRAS ASIMÉTRICAS	
•	Cuando la gimnasta cae al piso, el tiempo de caída de 45 segundos comienza cuando se pone de pie.
•	La gimnasta tiene 45 segundos para volver a entrar y reanudar su rutina.
•	El Cronometrista dará una notificación verbal de 20 segundos restantes y 10 segundos restantes para volver a entrar después de una caída.
•	Cuando la gimnasta vuelve a entrar a las barras (abandona el piso), el tiempo de caída de 45 segundos se detiene.
•	Se permite un período de tiempo razonablemente corto para reanudar el balanceo.
•	Si ocurre una segunda caída, se aplica una deducción adicional de <u>0.50</u> .
•	Si se excede el tiempo de caída de 45 segundos, la rutina se termina.
VIGA DE EQUILIBRIO	
TOMAR EL TIEMPO DE LA RUTINA:	
•	El tiempo oficial de la rutina de viga comienza cuando los pies de la gimnasta abandonan el botador o el colchón.
•	El tiempo oficial de la rutina de viga se detiene cuando la gimnasta hace su salida y llega al colchón.
•	La advertencia de tiempo se da o se anuncia 10 segundos antes del límite máximo de tiempo.
•	La señal de tiempo se da o se anuncia en el límite máximo de tiempo.
•	Si la gimnasta aterriza al sonido de la segunda señal, no hay deducción.
•	Si la gimnasta aterriza después del sonido de la segunda señal, el Juez Principal deduce <u>0.10</u> del promedio por excederse del tiempo y, como en las rutinas libres, NO se toma ninguna deducción por excederse del tiempo si el tiempo está dentro de una fracción de segundo por encima del tiempo asignado. <u>Ejemplo:</u> El tiempo de la rutina de Viga de Nivel 5 se registra entre 1:10.01 a 1:10.59 (menos de 1:11), <u>no</u> tomar la deducción por excederse de tiempo.
•	Independientemente de excederse del tiempo, todos los jueces evalúan toda la rutina y se otorga el crédito por partes de valor de toda la rutina.
TOMAR EL TIEMPO DE LAS CAÍDAS:	
•	Cuando la gimnasta cae al piso, el tiempo oficial de la rutina de viga se detiene. El tiempo de caída de 45 segundos comienza cuando la gimnasta se pone de pie.
•	El Cronometrista dará una notificación verbal de 20 segundos restantes y 10 segundos restantes para volver a entrar después de una caída.
•	Cuando la gimnasta vuelve a entrar a la viga (abandona el piso), el tiempo de caída de 45 segundos se detiene.
•	El tiempo oficial de la rutina de viga se reanuda con el primer movimiento para continuar con la rutina.
•	Si ocurre una segunda caída antes de que comience el tiempo oficial, se aplica una deducción adicional de <u>0.50</u> .
•	Si se excede el tiempo de caída de 45 segundos, la rutina se termina.
•	El tiempo oficial de la rutina de viga <u>no</u> se detiene cuando la gimnasta cae sobre la viga, pero <u>no</u> fuera de esta.

Revisado el 14 de julio, 2021

NIVEL 1 BARRAS ASIMÉTRICAS ~ TABLA DE PENALIZACIONES

Consultar las Faltas y Penalizaciones generales para deducciones adicionales.

Conservar las Faltas y Penalizaciones generales para deducciones adicionales:			
SÍMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCIÓN	FALTAS
	ENTRADA DE SUBIDA DE ESTÓMAGO (0.60)	Cada vez 0.10	Paso, brinco o salto adicional antes de la subida de estómago
		<u>0.30</u>	No levantar ambas piernas al mismo tiempo (despegue de 1 pie)
		<u>0.30</u>	Apoyo complementario (la barbilla sobre la barra antes del levantamiento de piernas)
		Hasta 0.10	No terminar en apoyo frontal extendido
	IMPULSO (0.40)	Hasta 0.20	Alineación incorrecta del cuerpo (no mostrar una línea recta desde los hombros hasta los pies con el pecho ahuecado)
		Hasta 0.10	Falta de control al regresar a la barra
	VUELTA ATRÁS (0.40)	Hasta 0.10	No mantener una posición neutra de la cabeza
		Hasta 0.20	No mantener la posición recta y ahuecada del cuerpo en todo momento
		Hasta 0.20	No mantener el contacto de la cadera o la parte superior de los muslos con la barra en todo momento
		Hasta 0.10	Falta de continuidad de círculo
	IMPULSO A COLOCAR PIERNAS SEPARADAS	<u>0.20</u>	Colocar los pies dentro de las manos
		<u>0.20</u>	Colocación alternada de los pies
		Hasta 0.20	Falta de control en la colocación de piernas separadas
	SALIDA DE PLANTILLAS CON PIERNAS SEPARADAS (0.60)	Hasta 0.10	No mantener una posición neutra de la cabeza
		Hasta 0.20	Extensión insuficiente del cuerpo en el vuelo
		Hasta 0.20	Amplitud insuficiente del vuelo
		Hasta 0.10	Distancia insuficiente
(O)			
	SALIDA DE SUB BALANCEO (0.60)	Hasta 0.20	No mantener una posición recta y ahuecada del cuerpo en todo momento
		<u>0.20</u>	La cadera hace contacto con la barra (sin deducción si los muslos tocan la barra)
		Hasta 0.10	No mantener una posición neutra de la cabeza
		Hasta 0.20	Extensión insuficiente del cuerpo en el vuelo
		Hasta 0.20	Amplitud insuficiente del vuelo
		Hasta 0.10	Distancia insuficiente

NIVEL 2 BARRAS ASIMÉTRICAS ~ TABLA DE PENALIZACIONES

Consultar las Faltas y Penalizaciones generales para deducciones adicionales.

SÍMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCIÓN	FALTAS
	BALANCEO DE KIP Y REGRESO (0.20)	<u>0.10</u>	No despegar con los dos pies al mismo tiempo
		<u>0.30</u>	Realizar un balanceo "corriendo"
		Hasta 0.10	No guiar el balanceo al frente con los pies (realizar un balanceo de suspensión larga)
		Hasta 0.20	Extensión insuficiente al final del balanceo de kip
		<u>0.10</u>	No cerrar las piernas al final del balanceo de kip con piernas separadas
		Hasta 0.30	Flexionar las piernas en el balanceo hacia atrás antes de hacer contacto con el piso
	ENTRADA DE SUBIDA DE ESTÓMAGO (0.40)	<u>0.10</u>	No mantener el contacto de las manos con la barra entre el balanceo de kip y la subida de estómago
		Cada vez 0.10	Paso, brinco o salto adicional antes de la subida de estómago
		<u>0.30</u>	No levantar ambas piernas al mismo tiempo (despegue de 1 pie)
		<u>0.30</u>	Apoyo complementario (la barbilla sobre la barra antes del levantamiento de piernas)
		Hasta 0.10	No terminar en apoyo frontal extendido
 	IMPULSO (0.40)	Cada vez hasta 0.20	Alineación incorrecta del cuerpo (no mostrar una línea recta desde los hombros hasta los pies con el pecho ahuecado)
	IMPULSO (0.40)		
		Cada vez hasta 0.10	Falta de control al regresar a la barra
	VUELTA ATRÁS (0.40)	Hasta 0.10	No mantener una posición neutra de la cabeza
		Hasta 0.20	No mantener la posición recta y ahuecada del cuerpo en todo momento
		Hasta 0.20	No mantener el contacto de la cadera o la parte superior de los muslos con la barra en todo momento.
		Hasta 0.10	Falta de continuidad de círculo
	SALIDA DE SUB BALANCEO (0.60)	Hasta 0.10	No mantener una posición neutra de la cabeza
		Hasta 0.20	No mantener una posición recta y ahuecada del cuerpo en todo momento
		<u>0.20</u>	La cadera hace contacto con la barra (sin deducción si los muslos tocan la barra)
		Hasta 0.20	Extensión insuficiente del cuerpo en el vuelo
		Hasta 0.20	Amplitud insuficiente del vuelo
		Hasta 0.10	Distancia insuficiente

NIVEL 3 BARRAS ASIMÉTRICAS ~ TABLA DE PENALIZACIONES

Consultar las Faltas y Penalizaciones generales para deducciones adicionales

SÍMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCIÓN	FALTAS
	BALANCEO DE KIP Y REGRESO (0.20)	<u>0.50</u>	No iniciar la rutina desde parada por fuera de las barras, mirando hacia la barra inferior
		<u>0.10</u>	No despegar con los dos pies al mismo tiempo
		<u>0.30</u>	Realizar un balanceo “corriendo”
		Hasta 0.10	No guiar el balanceo al frente con los pies (realizar un balanceo de suspensión larga)
		Hasta 0.20	Extensión insuficiente al final del balanceo de kip
		<u>0.10</u>	No cerrar las piernas al final del balanceo de kip con piernas separadas
		Hasta 0.30	Flexionar las piernas en el balanceo hacia atrás antes de hacer contacto con el piso

	ENTRADA DE SUBIDA DE ESTÓMAGO (0.40)	<u>0.10</u>	No mantener el contacto de las manos con la barra entre el balanceo de kip y la subida de estómago
		Cada vez 0.10	Paso, brinco o salto adicional antes de la subida de estómago
		<u>0.30</u>	No levantar ambas piernas al mismo tiempo (despegue de 1 pie)
		<u>0.30</u>	Apoyo complementario (la barbilla sobre la barra antes del levantamiento de piernas)
		Hasta 0.10	No terminar en apoyo frontal extendido

(O)

	ENTRADA DE KIP CARPADO O CON PIERNAS SEPARADAS (0.60)	<u>0.50</u>	No iniciar la rutina desde parada por fuera de las barras, mirando hacia la barra inferior
		<u>0.10</u>	No despegar con los dos pies al mismo tiempo
		<u>0.30</u>	Realizar un balanceo “corriendo”
		Hasta 0.10	No guiar el balanceo al frente con los pies (realizar un balanceo de suspensión larga)
		Hasta 0.20	Extensión insuficiente al final del balanceo de kip
		<u>0.10</u>	No cerrar las piernas al final del balanceo de kip con piernas separadas

	IMPULSO (0.20)	Hasta 0.20	Alineación incorrecta del cuerpo (no mostrar una línea recta desde los hombros hasta los pies con el pecho ahuecado)
		Hasta 0.10	Falta de control al regresar a la barra

SÍMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCIÓN	FALTAS
	VUELTA ATRÁS (0.40) VUELTA ATRÁS (0.40)	Cada vez hasta 0.10	No mantener una posición neutra de la cabeza
		Cada vez hasta 0.20	No mantener la posición recta y ahuecada del cuerpo en todo momento
		Cada vez hasta 0.20	No mantener el contacto de la cadera o la parte superior de los muslos con la barra en todo momento
		Cada vez hasta 0.10	Falta de continuidad de círculo
		Hasta 0.20	Falta de continuidad entre los círculos

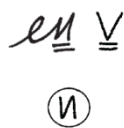
	VUELTA AL FRENTE PEQUEÑO IMPULSO, REGRESO AL APOYO FRONTAL (0.40)	Hasta 0.10	No mostrar una posición del cuerpo recta y ahuecada al empezar la vuelta al frente
		<u>0.20</u> (Mitad del valor)	No realizar un pequeño impulso inmediatamente después de la vuelta al frente
		Hasta 0.10	Falta de control al regresar a la barra
		<u>0.50</u>	No regresar al apoyo frontal (realizar inmediatamente la colocación de cuclillas)

	IMPULSO, COLOCACIÓN DE CUCLILLAS, SALIDA DE SALTO EXTENDIDO (0.60)	<u>0.20</u>	Colocación alternada de los pies
		<u>0.05</u>	Balanceo insuficiente de piernas hacia atrás para el impulso (solo se levanta la cadera)
		Hasta 0.20	No mostrar una posición recta y ahuecada del cuerpo en el vuelo
		<u>0.50</u>	Tocar la barra superior

Revisado el 12 de junio, 2021
Última deducción de la salida eliminada:
0.50 no brincar hacia la barra superior

NIVEL 4 BARRAS ASIMÉTRICAS ~ TABLA DE PENALIZACIONES

Consultar las Faltas y Penalizaciones generales para deducciones adicionales.

SÍMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCIÓN	FALTAS
	ENTRADA DE KIP CARPADO O CON PIERNAS SEPARADAS (0.60)	<u>0.10</u>	No despegar con los dos pies al mismo tiempo
		<u>0.30</u>	Realizar un balanceo "corriendo"
		Hasta 0.10	No guiar el balanceo al frente con los pies (realizar un balanceo de suspensión larga)
		Hasta 0.20	Extensión insuficiente al final del balanceo de kip
		<u>0.10</u>	No cerrar las piernas al final del balanceo de kip con piernas separadas
	IMPULSO A LA HORIZONTAL Y REGRESO AL APOYO FRONTAL (0.40)	Hasta 0.30	Amplitud insuficiente del impulso (línea desde los hombros al punto medio de la parte del cuerpo más abajo: abdomen, cadera, rodillas o pies) • 1° a 44° debajo de la horizontal • a 45° debajo de la horizontal • 46° o más debajo de la horizontal
		0.05 – 0.15	
		<u>0.20</u>	
		0.25 – 0.30	
		Hasta 0.20	Alineación incorrecta del cuerpo (no mostrar una línea recta desde los hombros hasta los pies con el pecho ahuecado)
		Hasta 0.10	Falta de control al regresar a la barra
	IMPULSO, COLOCACIÓN DE CUCLILLAS O DE PLANTILLAS CARPADA, O IMPULSO, PLANTILLAS COMPLETAS ATRÁS 360° (0.20)	<u>0.20</u>	Colocación alternada de los pies
		<u>0.05</u>	Balanceo insuficiente de piernas hacia atrás para el impulso (solo se levanta la cadera)
	KIP DE SUSPENSIÓN LARGA (0.60)	Hasta 0.20	No balancearse hasta cerca de la horizontal
	IMPULSO A LA HORIZONTAL (0.40)	Hasta 0.30	Amplitud insuficiente del impulso (línea desde los hombros al punto medio de la parte del cuerpo más abajo: abdomen, cadera, rodillas o pies) • 1° a 44° debajo de la horizontal • a 45° debajo de la horizontal • 46° o más debajo de la horizontal
		0.05 – 0.15	
		<u>0.20</u>	
		0.25 – 0.30	
		Hasta 0.20	Alineación incorrecta del cuerpo (no mostrar una línea recta desde los hombros hasta los pies con el pecho ahuecado)

SÍMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCIÓN	FALTAS
	VUELTA ATRÁS (0.40)	Hasta 0.10	No mantener una posición neutra de la cabeza
		Hasta 0.20	No mantener el cuerpo recto y ahuecado en todo momento
		Hasta 0.20	No mantener el contacto de la cadera o la parte superior de los muslos con la barra en todo momento
		Hasta 0.10	Falta de continuidad de círculo
	SUB BALANCEO (0.60) valor combinado con el primer contrabalanceo	Hasta 0.10	No mantener una posición neutra de la cabeza
		Hasta 0.20	No mantener la posición recta y ahuecada del cuerpo en todo momento
		<u>0.20</u>	La cadera hace contacto con la barra (sin deducción si los muslos tocan la barra)
	PRIMER CONTRABALANCEO (mínimo a 30° por debajo de la horizontal) (0.60) valor combinado con el sub balanceo	Hasta 0.20	La cadera no se encuentra a un mínimo de 30° por debajo del nivel de la barra superior (horizontal)
		Hasta 0.20	No mostrar una línea recta desde las manos hasta la cadera con el pecho en una posición ahuecada y un ángulo de cadera redondeado con los pies apuntando hacia abajo (carpa excesiva)
		<u>0.30</u>	Arquear el cuerpo o abrir la cadera a una posición extendida con los pies sobre la barra inferior durante el contrabalanceo
	BALANCEO AL FRENTE (0.60) valor combinado con el segundo contrabalanceo	<u>0.10</u>	No mostrar una posición ligeramente arqueada durante el balanceo hacia abajo
		Hasta 0.20	No lograr la posición recta y ahuecada del cuerpo en el balanceo hacia arriba
		Hasta 0.20	Amplitud insuficiente (pies no llegan a la altura de la barra superior)
	SEGUNDO CONTRABALANCEO (mínimo a 15° por debajo de la horizontal) (0.60) valor combinado con el balanceo al frente	Hasta 0.20	La cadera no se encuentra a un mínimo de 30° por debajo del nivel de la barra superior (horizontal)
		Hasta 0.20	No mostrar una línea recta desde las manos hasta la cadera con el pecho en una posición ahuecada y un ángulo de cadera redondeado con los pies apuntando hacia abajo (carpa excesiva)
		<u>0.30</u>	Arquear el cuerpo o abrir la cadera a una posición extendida con los pies sobre la barra inferior durante el contrabalanceo

SÍMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCIÓN	FALTAS
	SALIDA DE BALANCEO AL FRENTE CON (*) ½ (180°) GIRO (0.60)	<u>0.10</u>	No mostrar una posición ligeramente arqueada durante el balanceo hacia abajo
		Hasta 0.20	No lograr la posición recta y ahuecada del cuerpo en el balanceo hacia arriba
		Hasta 0.20	Empezar el giro antes de los 45° por debajo de la altura de la barra superior
		Hasta 0.20	No completar el ½ (180°) giro antes de volver a hacer contacto
		<u>0.30</u>	No hacer contacto de la mano libre con la barra a medida que se completa el ½ (180°) giro

NIVEL 5 BARRAS ~ TABLA DE PENALIZACIONES

Consultar las Faltas y Penalizaciones generales para deducciones adicionales.

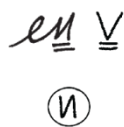
SÍMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCIÓN	FALTAS
	KIP CARPADO O CON PIERNAS SEPARADAS ENTRADA (0.60)	<u>0.10</u>	No despegar con los dos pies al mismo tiempo
		<u>0.30</u>	Realizar un balanceo “corriendo”
		Hasta 0.10	No guiar el balanceo al frente con los pies (realizar un balanceo de suspensión larga)
		Hasta 0.20	Extensión insuficiente al final del balanceo de kip
		<u>0.10</u>	No cerrar las piernas al final del balanceo de kip con piernas separadas
	IMPULSO POR ARRIBA DE LA HORIZONTAL (0.40)	Hasta 0.30	Amplitud insuficiente del impulso (línea desde los hombros al punto medio de la parte del cuerpo más abajo: abdomen, cadera, rodillas o pies) • Arriba de la horizontal • A la horizontal • 1° a 44° debajo de la horizontal • a 45° debajo de la horizontal • 46° o más debajo de la horizontal
		Sin deducción	
		<u>0.05</u>	
		0.10 – 0.15	
		<u>0.20</u> 0.25 – 0.30	
		Hasta 0.20	Alineación incorrecta del cuerpo (no mostrar una línea recta desde los hombros hasta los pies con el pecho ahuecado)
	VUELTA DE APOYO LIBRE POR ARRIBA DE LA HORIZONTAL (0.60)	Cada vez hasta 0.20	Arco o carpa excesivos en el balanceo hacia abajo o hacia arriba
		Hasta 0.30	Altura y extensión insuficiente en el balanceo hacia arriba (usar las deducciones de amplitud de impulsos)
		<u>0.60</u>	La cadera toca la barra a medida que termina el balanceo hacia arriba (realizar vuelta atrás) Sin deducción si los muslos rozan la barra en el balanceo hacia arriba
		Hasta 0.10	Falta de control al ir hacia el balanceo de kip
(O)			
	PLANTILLAS COMPLETAS ATRÁS AL APOYO LIBRE (0.60)	Cada vez hasta 0.20	Arco o carpa excesivos en el balanceo hacia abajo o hacia arriba
		Hasta 0.30	Amplitud insuficiente del balanceo hacia arriba (línea desde los hombros hasta la cadera) • Entre la vertical y a 45° de la vertical • Entre 46° y 89° de la vertical • A la horizontal • Por debajo de la horizontal
		Sin deducción	Apoyo del peso en los pies a medida que termina el balanceo hacia arriba (la
		0.05 – 0.15	
		<u>0.20</u> 0.25 – 0.30	
		<u>0.60</u>	

			gimnasta salta de la barra hacia el balanceo de kip o nunca logra el apoyo libre)
		Hasta 0.30	Plenas flexionadas durante el círculo
		Hasta 0.10	Falta de control al ir hacia el balanceo de kip

(O)

	STALDER ATRÁS AL APOYO LIBRE (0.60)	Cada vez hasta 0.20	Arco o carpa excesivos en el balanceo hacia abajo o hacia arriba
		Hasta 0.30	Amplitud insuficiente del balanceo hacia arriba (línea desde los hombros hasta la cadera)
		Sin deducción 0.05 – 0.15 <u>0.20</u> 0.25 – 0.30	- Entre la vertical y a 45° de la vertical - Entre 46° y 89° de la vertical - A la horizontal - Por debajo de la horizontal
		<u>0.60</u>	Llegar al apoyo en posición de escuadra con las piernas separadas (ver Nota #2)
		Hasta 0.10	Falta de control al ir hacia el balanceo de kip

	KIP CARPADO O CON PIERNAS SEPARADAS (0.60)	Hasta 0.10	No guiar el balanceo al frente con los pies (realizar un balanceo de suspensión larga)
		Hasta 0.20	Extensión insuficiente al final del balanceo de kip
		<u>0.10</u>	No cerrar las piernas al final del balanceo de kip con piernas separadas

	IMPULSO, COLOCACIÓN DE CUCLILLAS O DE PLANTILLAS CARPADA, O IMPULSO, PLANTILLAS COMPLETAS ATRÁS 360° (0.20)	<u>0.20</u>	Colocación alternada de los pies
		<u>0.05</u>	Balanceo insuficiente de piernas hacia atrás para el impulso (solo se levanta la cadera)

	KIP DE SUSPENSIÓN LARGA (0.60)	Hasta 0.20	No balancearse hasta cerca de la horizontal
---	--------------------------------------	------------	---

	IMPULSO POR ARRIBA DE LA HORIZONTAL (0.40)	Hasta 0.30	Amplitud insuficiente del impulso (línea desde los hombros al punto medio de la parte del cuerpo más abajo: abdomen, cadera, rodillas o pies)
		Sin deducción <u>0.05</u> 0.10 – 0.15 <u>0.20</u> 0.25 – 0.30	- Arriba de la horizontal - A la horizontal 1° a 44° debajo de la horizontal - a 45° debajo de la horizontal 46° o más debajo de la horizontal

		Hasta 0.20	Alineación incorrecta del cuerpo (no mostrar una línea recta desde los hombros hasta los pies con el pecho ahuecado)
	MEDIO GIGANTE AL APOYO (0.60)	<u>0.10</u>	No mostrar una posición ligeramente arqueada durante el balanceo hacia abajo
		Hasta 0.20	Carpa excesiva del cuerpo
		<u>0.30</u>	No mantener la toma palmar (las manos sueltan completamente la barra)
		<u>1.00</u>	Realizar un gigante atrás antes de jalar la cadera hacia la barra
		Sin deducción	Realizar una vuelta atrás al final del medio gigante al apoyo
	SUB BALANCEO (0.60) valor combinado con el primer contrabalanceo	<u>0.20</u>	No hacer contacto de la parte media a baja de los muslos con la barra entre el final del medio gigante y el inicio del sub balanceo
		Hasta 0.10	No mantener una posición neutra de la cabeza
		Hasta 0.20	No mantener la posición recta y ahuecada del cuerpo en todo momento
		<u>0.20</u>	La cadera hace contacto con la barra (sin deducción si los muslos tocan la barra)
	PRIMER CONTRABALANCEO (mínimo a 15° por debajo de la horizontal) (0.60) valor combinado con el sub balanceo	Hasta 0.20	La cadera no se encuentra a un mínimo de 15° por debajo del nivel de la barra superior (horizontal)
		Hasta 0.20	No mostrar una línea recta desde las manos hasta la cadera con el pecho en una posición ahuecada y un ángulo de cadera redondeado con los pies apuntando hacia abajo (carpa excesiva)
		<u>0.30</u>	Arquear el cuerpo o abrir la cadera a una posición extendida con los pies sobre la barra inferior durante el contrabalanceo
	BALANCEO AL FRENTE (0.60) valor combinado con el segundo contrabalanceo	<u>0.10</u>	No mostrar una posición ligeramente arqueada durante el balanceo hacia abajo
		Hasta 0.20	No lograr la posición recta y ahuecada del cuerpo en el balanceo hacia arriba
		Hasta 0.20	Amplitud insuficiente (pies no llegan a la altura de la barra superior)
	SEGUNDO CONTRABALANCEO (mínimo a 15° por debajo de la horizontal) (0.60)	Hasta 0.20	La cadera no se encuentra a un mínimo de 15° por debajo del nivel de la barra superior (horizontal)
		Hasta 0.20	No mostrar una línea recta desde las manos hasta la cadera con el pecho en una posición ahuecada y un ángulo de

	valor combinado con el balanceo al frente		cadera redondeado con los pies apuntando hacia abajo (carpa excesiva)
		<u>0.30</u>	Arquear el cuerpo o abrir la cadera a una posición extendida con los pies sobre la barra inferior durante el contrabalanceo
	BALANCEO AL FRENTE A SALIDA DE FLYAWAY (0.60)	<u>0.10</u>	No mostrar una posición ligeramente arqueada durante el balanceo hacia abajo
		Hasta 0.20	No lograr la posición recta y ahuecada del cuerpo en el balanceo hacia arriba
		Hasta 0.30 Sin deducción	Altura insuficiente del mortal
		0.05 – 0.15	• A nivel de la barra superior o más arriba
		<u>0.20</u>	• 1° a 44° por debajo del nivel de la barra superior
		0.25 – 0.30	• A 45° por debajo del nivel de la barra superior
		<u>0.10</u>	• A más de 45° por debajo del nivel de la barra superior
		<u>0.10</u>	Aterrizaje muy cercano a la barra
	AGRUPADO Flyaway:	Cada vez hasta 0.20	Flexión insuficiente de la cadera y las piernas (mínimo 135° - ideal 90°)
		Hasta 0.20	Extensión insuficiente (apertura) antes del aterrizaje
	CARPADO Flyaway:	Hasta 0.20	Carpa insuficiente de la cadera (mínimo 135° - ideal 90°)
		Hasta 0.20	Extensión insuficiente (apertura) antes del aterrizaje
	EXTENDIDO Flyaway:	Hasta 0.20	Precisión insuficiente de la posición extendida del cuerpo (recta y ahuecada) (Ideal 180°)
		Hasta 0.20	• Arqueada • Ángulo de cadera (136° - 179°)
		Hasta 0.20	No mantener una posición extendida (recta y ahuecada) del cuerpo en todo momento (carpar en el descenso)

NIVEL 1 VIGA DE EQUILIBRIO ~ TABLA DE PENALIZACIONES

Consultar las Faltas y Penalizaciones generales para deducciones adicionales.

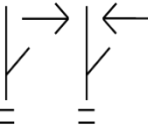
(*) Indica que se permite invertir el elemento

SÍMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCIÓN	FALTAS
	(*) ENTRADA DE SALTO AL APOYO FRONTAL (0.20)	Hasta 0.10	No extender el cuerpo en el apoyo frontal
		Hasta 0.10	Falta de continuidad en el ¼ (90°) de giro a sentada con las piernas separadas
	(*) PATADA DE AGUJA (0.40)	Hasta 0.10	Falta de continuidad desde sentada hasta parada
		Hasta 0.10	No patear a mínimo la altura de la horizontal
	"BLOQUEO" DE EQUILIBRIO EN RELEVÉ (0.20)	Hasta 0.20	No mantener por dos segundos
	EQUILIBRIO EN PASSÉ AL FRENTE (0.20)	<u>0.10</u>	Piernas en la posición incorrecta (no en passé al frente)
	SALTO EXTENDIDO (0.40)	<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados
	ARABESCA (30°) (0.40)	Hasta 0.20	No levantar la pierna libre a mínimo 30° por arriba de la viga
		<u>0.05</u>	No marcar la posición
	BALANCEOS DE PIERNAS AL FRENTE (0.20 CADA UNO)	Ver Faltas y Penalizaciones generales	
	(*) SALIDA DE INVERSIÓN LATERAL A 3/4 (22.5°) DE PARADA DE MANOS (0.60)	<u>0.10</u>	Colocación incorrecta de las manos (simultánea)
		<u>0.10</u>	No mantener el contacto de las manos con la viga en el aterrizaje

NIVEL 2 VIGA DE EQUILIBRIO ~ TABLA DE PENALIZACIONES

Consultar las Faltas y Penalizaciones generales para deducciones adicionales.

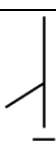
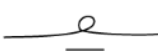
(*) Indica que se permite invertir el elemento

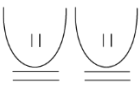
SÍMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCIÓN	FALTAS
	(*) ENTRADA DE SALTO AL APOYO FRONTAL (0.20)	Hasta 0.10	No extender el cuerpo en el apoyo frontal
		Hasta 0.10	Falta de continuidad en el ¼ (90°) de giro a sentada con las piernas separadas
	(*) PATADA DE UNA PIERNA A LEVANTARSE (0.40)	Hasta 0.10	Falta de continuidad desde sentada hasta parada
		<u>0.20</u>	No hacer que ninguno de los pies abandone la viga
	EQUILIBRIO EN PASSÉ AL FRENTE (0.20)	<u>0.10</u>	Piernas en la posición incorrecta (no en passé al frente)
	SALTO EXTENDIDO (0.40)	<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo.
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados
	ARABESCA (30°) (0.40)	Hasta 0.20	No levantar la pierna libre a mínimo 30° por arriba de la viga
		Hasta 0.10	No mantener un segundo
	BALANCEO DE PIERNA AL FRENTE, BALANCEO DE PIERNA ATRÁS (0.20 CADA UNO)	Hasta 0.10	No balancear la pierna trasera a mínimo 45° por arriba de la viga
		Hasta 0.10	Falta de continuidad durante la secuencia
	½ (180°) GIRO PIVOTE (0.20)	Hasta 0.10	Falta de precisión
	(*) SALIDA DE INVERSIÓN LATERAL A PARADA DE MANOS LATERAL (0.60)	<u>0.10</u>	Colocación incorrecta de las manos (simultánea)
		Hasta 0.30	No lograr la vertical
		<u>0.10</u>	No mantener el contacto de las manos con la viga en el aterrizaje

NIVEL 3 VIGA DE EQUILIBRIO ~ TABLA DE PENALIZACIONES

Consultar las Faltas y Penalizaciones generales para deducciones adicionales.

(*) Indica que se permite invertir el elemento

SÍMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCIÓN	FALTAS
	ENTRADA DE APOYO DE POSE DE PESCADO AL FRENTE (0.20)	Hasta 0.10	No extender el cuerpo en el apoyo frontal
		Hasta 0.10	Falta de continuidad desde la entrada hasta parada
		<u>0.30</u>	Hacer una palanca sobre la rodilla
	(*) PARADA DE MANOS TRANSVERSAL (0.60)	<u>0.10</u>	No juntar (unir) las piernas (una al lado de la otra)
		<u>0.10</u>	Colocación incorrecta de las manos (separadas)
		Hasta 0.30	No lograr la vertical
	½ (180°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (GIRO DE PRESIÓN DE TALÓN) (0.40)	<u>0.10</u>	Piernas en la posición incorrecta (<u>no</u> en passé al frente)
		<u>0.05</u>	No bajar el talón al terminar el giro
		<u>0.30</u>	No usar la técnica de giro de presión de talón
	SALTO EXTENDIDO SALTO EXTENDIDO (0.40 CADA UNO)	Cada vez 0.10	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo
		Cada vez hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados
Continuidad insuficiente entre los SALTOS EXTENDIDOS		Sin deducción	
Romper el enlace entre los SALTOS EXTENDIDOS		<u>0.05</u>	<u>Nota:</u> <i>Consultar las Faltas y Penalizaciones generales para una explicación más detallada de esta deducción</i>
	ARABESCA (45°) (0.40)	Hasta 0.20	No levantar la pierna libre a mínimo 45° por arriba de la viga
		Hasta 0.10	No mantener un segundo
	SALTO LEAP SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS (90°) (0.60)	Hasta 0.10	Flexionar la pierna guía (frontal) en el despegue
		Hasta 0.20	Separación desigual de las piernas
		<u>0.05</u>	No pausar en la posición de arabesca baja en el aterrizaje

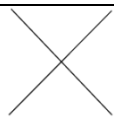
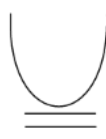
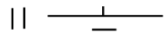
	DOS (2) $\frac{1}{2}$ (180°) GIROS PIVOTE (0.20 CADA UNO)	Cada vez hasta 0.10	Falta de precisión
---	---	------------------------	--------------------

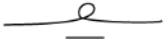
	(*) SALIDA DE INVERSIÓN LATERAL A PARADA DE MANOS LATERAL, (*) $\frac{1}{4}$ (90°) DE GIRO (0.60)	<u>0.10</u>	Colocación incorrecta de las manos (simultánea)
		Hasta 0.30	No lograr la vertical
		<u>0.20</u>	No realizar el $\frac{1}{4}$ (90°) de giro
		Hasta 0.10	$\frac{1}{4}$ (90°) de giro incompleto o pasado (sobregirado)
		Hasta 0.10	No mantener la mano en contacto con la viga hasta que el cuerpo pase por el plano horizontal de la viga
		Hasta 0.60	<u>No completar la salida:</u> - Estas deducciones <u>no</u> incluyen posibles faltas en la posición del cuerpo - Cuando la gimnasta intenta pero no completa la salida, aplicar las deducciones específicas como se muestran para las fases que <u>no</u> se realizaron
		<u>Ejemplo:</u> Hasta 0.30 + 0.20 = 0.50 + 0.50 = 1.00	Intentar la salida, <u>no</u> lograr la vertical, caída y <u>no</u> repetir: No lograr la vertical No realizar el $\frac{1}{4}$ (90°) de giro Elemento incompleto Caída Deducciones totales

NIVEL 4 VIGA DE EQUILIBRIO ~ TABLA DE PENALIZACIONES

Consultar las Faltas y Penalizaciones generales para deducciones adicionales.

(*) Indica que se permite invertir el elemento

SÍMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCIÓN	FALTAS
	ENTRADA DE APOYO DE POSE DE PESCADO AL FRENTE (0.20)	Hasta 0.10	No extender el cuerpo en el apoyo frontal
		Hasta 0.10	Falta de continuidad desde la entrada hasta parada
		<u>0.30</u>	Hacer una palanca sobre la rodilla
	(*) INVERSIÓN LATERAL (0.60)	<u>0.10</u>	Colocación incorrecta de las manos (simultánea)
		Hasta 0.30	No pasar por la vertical
	(*) ½ (180°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (0.40)	<u>0.10</u>	Piernas en la posición incorrecta (no en passé al frente)
		<u>0.30</u>	Usar la técnica de giro de presión de talón
	SALTO EXTENDIDO (0.20)	<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados
Continuidad insuficiente entre el SALTO EXTENDIDO y el SALTO <i>JUMP SPLIT</i>		Sin deducción	
Romper el enlace entre el SALTO EXTENDIDO y el SALTO <i>JUMP SPLIT</i>		<u>0.05</u>	<i>Nota:</i> <i>Consultar las Faltas y Penalizaciones generales para una explicación más detallada de esta deducción.</i>
	SALTO <i>JUMP SPLIT</i> (120°) (0.40)	Hasta 0.20	Separación desigual de las piernas
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados
	(*) PARADA DE MANOS TRANSVERSAL (0.60)	<u>0.10</u>	No juntar (unir) las piernas (una al lado de la otra)
		<u>0.10</u>	Colocación incorrecta de las manos (separadas)
		Hasta 0.30	No lograr la vertical
		Hasta 0.10	No mantener un segundo
	PALANCA (HORIZONTAL) (0.40)	Hasta 0.20	No levantar la pierna libre a mínimo la horizontal en la palanca
		Hasta 0.10	No mantener un segundo

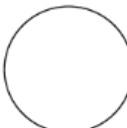
SÍMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCIÓN	FALTAS
	SALTO <i>LEAP</i> SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS (120°) (0.60)	Hasta 0.10	Flexionar la pierna guía (frontal) en el despegue
		Hasta 0.20	Separación desigual de las piernas
		<u>0.05</u>	No pausar en la posición de arabesca baja en el aterrizaje

	(*) SALIDA DE INVERSIÓN LATERAL A PARADA DE MANOS LATERAL, (*) 1/4 (90°) DE GIRO (0.60)	<u>0.10</u>	Colocación incorrecta de las manos (simultánea)
		Hasta 0.30	No lograr la vertical
		Hasta 0.10	No mantener un segundo
		<u>0.20</u>	No realizar el ¼ (90°) de giro
		Hasta 0.10	¼ (90°) de giro incompleto o pasado (sobregirado)
		Hasta 0.10	No mantener la mano en contacto con la viga hasta que el cuerpo pase por el plano horizontal de la viga
		Hasta 0.60	<u>No completar la salida:</u> - Estas deducciones <u>no</u> incluyen posibles faltas en la posición del cuerpo - Cuando la gimnasta intenta pero no completa la salida, aplicar las deducciones específicas como se muestran para las fases que <u>no</u> se realizaron
		<u>Ejemplo:</u> Hasta 0.30 + 0.10 + 0.20 = 0.60 + 0.50 = 1.10	Intentar la salida, <u>no</u> lograr la vertical, caída y <u>no</u> repetir: No lograr la vertical No mantener un segundo No realizar el ¼ (90°) de giro Elemento incompleto Caída Deducciones totales

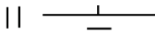
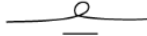
NIVEL 5 VIGA DE EQUILIBRIO ~ TABLA DE PENALIZACIONES

Consultar las Faltas y Penalizaciones generales para deducciones adicionales.

(*) Indica que se permite invertir el elemento

SÍMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCIÓN	FALTAS
	ENTRADA DE APOYO DE POSE DE PESCADO AL FRENTE (0.20)	Hasta 0.10	No extender el cuerpo en el apoyo frontal
		Hasta 0.10	Falta de continuidad desde la entrada hasta parada
		<u>0.30</u>	Hacer una palanca sobre la rodilla
	(*) ARCO ATRÁS A UNA PIERNA (150°) (0.60)	Hasta 0.10	No mostrar un levantamiento continuo de la pierna hacia el arco (la pierna se levanta y luego baja, o se levanta después de arquearse hacia atrás)
		<u>0.10</u>	Colocación incorrecta de las manos (separadas o alternadas)
		Hasta 0.20	Split insuficiente (menor a 150°)
(O)			
	(*) RODADA ATRÁS A MÍNIMO ¾ DE PARADA DE MANOS (0.60)	Hasta 0.20	No lograr el mínimo de ¾ de parada de manos
		<u>0.60</u>	Realizar una rodada atrás a una pierna (la cabeza permanece en contacto con la viga)
(O)			
	(*) FLIC-FLAC A UNA PIERNA (0.60)	Ver Faltas y Penalizaciones generales	
(O)			
	FLIC-FLAC A DOS (2) PIERNAS (0.60)	Ver Faltas y Penalizaciones generales	
(O)			
	(*) ARCO AL FRENTE A UNA PIERNA (150°) (0.60)	<u>0.10</u>	Colocación incorrecta de las manos (separadas o alternadas)
		Hasta 0.20	Split insuficiente (menor a 150°)
	(*) 1/1 (360°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (0.40)	<u>0.10</u>	Piernas en la posición incorrecta (no en passé al frente)
		<u>0.30</u>	Usar la técnica de giro de presión de talón

Revisado el 12 de junio, 2021

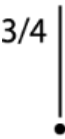
SÍMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCIÓN	FALTAS
	SALTO <i>JUMP</i> SPLIT (150°) (0.40)	Hasta 0.20	Separación desigual de las piernas
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados
Continuidad insuficiente entre el SALTO <i>JUMP</i> SPLIT y el SISSONE		Sin deducción	
Romper el enlace entre el SALTO <i>JUMP</i> SPLIT y el SISSONE		<u>0.05</u>	<i>Nota:</i> <i>Consultar las Faltas y Penalizaciones generales para una explicación más detallada de esta deducción</i>
	SISSONE (0.20)	Hasta 0.10	Elevación insuficiente de la pierna delantera (menos de 45°)
		Hasta 0.10	Elevación insuficiente de la pierna trasera (menos de la horizontal)
		<u>0.05</u>	No pausar en la posición de arabesca baja en el aterrizaje
	PALANCA (POR ARRIBA DE LA HORIZONTAL) (0.40)	Hasta 0.20	No levantar la pierna libre por arriba la horizontal en la palanca
		Hasta 0.10	No mantener un segundo
	SALTO <i>LEAP</i> SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS (150°) (0.60)	Hasta 0.10	Flexionar la pierna guía (frontal) en el despegue
		Hasta 0.20	Separación desigual de las piernas
Continuidad insuficiente entre el SALTO <i>LEAP</i> SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS y el SALTO EXTENDIDO		Sin deducción	
Romper el enlace entre el SALTO <i>LEAP</i> SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS y el SALTO EXTENDIDO		<u>0.05</u>	<i>Nota:</i> <i>Consultar las Faltas y Penalizaciones generales para una explicación más detallada de esta deducción</i>
	SALTO EXTENDIDO (0.20)	<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados
	(*) INVERSIÓN LATERAL (0.60)	<u>0.10</u>	Colocación incorrecta de las manos (simultánea)
		Hasta 0.30	No pasar por la vertical
		<u>0.20</u>	Cerrar el segundo pie delante del primer pie en el aterrizaje

SÍMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCIÓN
Continuidad insuficiente entre la INVERSIÓN LATERAL y el SALTO EXTENDIDO	Sin deducción	
Romper el enlace entre la INVERSIÓN LATERAL y el SALTO EXTENDIDO	<u>0.05</u>	<i>Nota: Consultar las Faltas y Penalizaciones generales para una explicación más detallada de esta deducción</i>
	SALTO EXTENDIDO (A EMPUJAR) (0.20)	<u>0.10</u>
	Hasta 0.10	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo
	MORTAL ATRÁS AGRUPADO (0.60)	Hasta 0.30
		Hasta 0.20
		Hasta 0.20
		Altura insuficiente y extensión del salto con levantamiento de cadera
		Forma agrupada insuficiente del mortal
		Postura incorrecta con control en el aterrizaje

NIVEL 1 SUELO ~ TABLA DE PENALIZACIONES

Consultar las Faltas y Penalizaciones generales para deducciones adicionales.

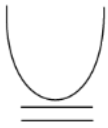
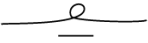
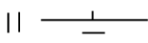
(*) Indica que se permite invertir el elemento

SÍMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCIÓN	FALTAS
	(*) INVERSIÓN LATERAL (0.60)	<u>0.10</u>	Colocación incorrecta de las manos (simultánea)
		Hasta 0.30	No pasar por la vertical
		Hasta 0.10	No mantener la alineación de la cabeza
	RODADA ATRÁS AGRUPADA (0.60)	<u>0.30</u>	Colocar las manos en el suelo durante la fase de cuclillas antes de rodar hacia atrás
		Hasta 0.20	No mantener la posición agrupada cuando los glúteos tocan el suelo
	VELA (0.20)	Hasta 0.20	No mantener la posición agrupada cuando los glúteos tocan el suelo
		<u>0.30</u>	Empujar el suelo con las manos para llegar a las cuclillas
	EQUILIBRIO EN PASSÉ AL FRENTE (0.40)	<u>0.10</u>	Piernas en la posición incorrecta (no en passé al frente)
	CHASSÉ AL FRENTE (0.20)	Cada vez 0.05	No pasar por plié al principio y el final del chassé al frente
		Hasta 0.10	No cerrar las piernas en el aire
	SALTO EXTENDIDO (0.40)	<u>0.10</u>	No mantener las piernas juntas en el aire durante el salto extendido
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados
	RODADA AL FRENTE AGRUPADA (0.40)	Hasta 0.20	No mantener la posición agrupada durante la rodada al frente
		<u>0.30</u>	Empujar el suelo con las manos para llegar a las cuclillas
	(*) ¾ DE PARADA DE MANOS (0.40)	Ver Faltas y Penalizaciones generales	

NIVEL 2 SUELO ~ TABLA DE PENALIZACIONES

Consultar las Faltas y Penalizaciones generales para deducciones adicionales.

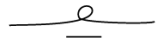
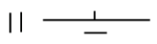
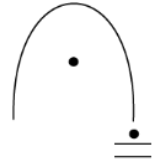
(*) Indica que se permite invertir el elemento

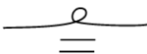
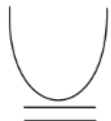
SÍMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCIÓN	FALTAS
	(*) INVERSIÓN LATERAL (0.60)	<u>0.10</u>	Colocación incorrecta de las manos (simultánea)
		Hasta 0.30	No pasar por la vertical
		Hasta 0.10	No mantener la alineación de la cabeza
	RODADA ATRÁS A POSICIÓN DE LAGARTIJA (0.60)	<u>0.30</u>	Colocar las manos en el suelo durante la fase de cuclillas antes de rodar hacia atrás
		<u>0.10</u>	Entrelazar los dedos
		<u>0.10</u>	Manos colocadas más separadas que el ancho de los hombros
		<u>0.20</u>	No mostrar la posición de lagartija
		<u>0.60</u>	Realizar una rodada atrás a parada de manos
	(*) ½ (180°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (GIRO DE PRESIÓN DE TALÓN) (0.40)	<u>0.10</u>	Piernas en la posición incorrecta (no en passé al frente)
		<u>0.05</u>	No bajar el talón al terminar el giro
		<u>0.30</u>	No usar la técnica de giro de presión de talón
	CHASSÉ AL FRENTE (0.20)	Cada vez 0.05	No pasar por plié al principio y el final del chassé al frente
		Hasta 0.10	No cerrar las piernas en el aire
	SALTO <i>LEAP</i> SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS (60°) (0.60)	Hasta 0.10	Flexionar la pierna guía (frontal) en el despegue
		Hasta 0.20	Separación desigual de las piernas
	SALTO <i>JUMP</i> SPLIT (60°) (0.40)	Hasta 0.20	Separación desigual de las piernas
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados
	(*) PARADA DE MANOS (0.40)	Hasta 0.30	No lograr la vertical
		<u>0.10</u>	No cerrar las piernas en la vertical
		Hasta 0.10	No mantener la parada de manos por un segundo
	VELA (0.20)	Hasta 0.20	No mantener la posición agrupada cuando los glúteos tocan el suelo
	ARCO, (*) PATADA A PASAR (0.60)	Hasta 0.20	Los hombros no se encuentran sobre las manos en la posición de arco
		Cada vez 0.30	Patadas adicionales para lograr la posición vertical invertida en la patada a pasar

NIVEL 3 SUELO ~ TABLA DE PENALIZACIONES

Consultar las Faltas y Penalizaciones generales para deducciones adicionales

(*) Indica que se permite invertir el elemento

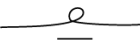
SÍMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCIÓN	FALTAS
	(*) PARADA DE MANOS RODADA AL FRENTE (0.60)	Hasta 0.30	No lograr la vertical
		<u>0.10</u>	No cerrar (juntar) las piernas en la vertical
		Hasta 0.10	No mantener la parada de manos por un segundo
		<u>0.30</u>	Empujar el suelo con las manos para llegar a las cucillas
	SALTO <i>LEAP</i> SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS (90°) (0.60)	Hasta 0.10	Flexionar la pierna guía (frontal) en el despegue
		Hasta 0.20	Separación desigual de las piernas
	SALTO EXTENDIDO (0.20)	<u>0.10</u>	No mantener las piernas juntas en el aire durante el salto extendido
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados
Continuidad insuficiente entre el SALTO EXTENDIDO y el SALTO <i>JUMP</i> SPLIT		Sin deducción	
Romper el enlace entre el SALTO EXTENDIDO y el SALTO <i>JUMP</i> SPLIT		<u>0.05</u>	<i>Nota:</i> <i>Consultar las Faltas y Penalizaciones generales para una explicación más detallada de esta deducción.</i>
	SALTO <i>JUMP</i> SPLIT (90°) (0.40)	Hasta 0.20	Separación desigual de las piernas
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados
	(*) PARADA DE MANOS a ARCO, PATADA A PASAR (0.60)	<u>0.10</u>	No cerrar (juntar) las piernas en la vertical
		Hasta 0.20	No empujar los hombros más allá de las manos en la fase de arco
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los pies al mismo tiempo en el arco (no hay deducción por pies separados o piernas flexionadas al aterrizar)
		Cada vez 0.30	Patadas adicionales para lograr la posición vertical invertida en la patada atrás a pasar
		<u>0.30</u>	Hacer tic-toc (las piernas permanecen separadas en todo el elemento)

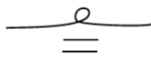
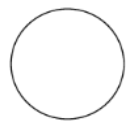
SÍMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCIÓN	FALTAS
	SPLIT AL FRENTE (0.20)	Hasta 0.20	No lograr la posición de split de 180° (piernas extendidas y apoyadas sobre el suelo)
	(*) ½ (180°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (0.40)	0.10	Piernas en la posición incorrecta (<u>no</u> en passé al frente)
		0.30	Usar la técnica de giro de presión de talón
	RODADA ATRÁS A ABRIR A 45° POR ARRIBA DE LA HORIZONTAL, DESCENSO A POSICIÓN DE LAGARTIJA (0.40)	0.30	Colocar las manos en el suelo durante la fase de cuclillas antes de rodar hacia atrás
		0.10	Entrelazar los dedos
		0.10	Manos colocadas más separadas que el ancho de los hombros
		Hasta 0.20	No lograr los 45° por arriba de la horizontal
		0.20	No mostrar la posición de lagartija
		0.40 (cambio del elemento)	Realizar una rodada atrás a parada de manos
	(*) REDONDILLA (0.40)	Hasta 0.30	No pasar por la vertical
		0.10	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo
	FLIC-FLAC A DOS PIERNAS, Rebote (0.60)	Hasta 0.30	Hacer cuclillas antes del flic-flac
		0.10	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo
		0.10	No rebotar inmediatamente
		0.05	No pausar en un “plantado” controlado
Falta de aceleración en la serie		Hasta 0.20	No aplica si se toma una deducción de 0.30 por detenerse entre los elementos

NIVEL 4 SUELO ~ TABLA DE PENALIZACIONES

Consultar las Faltas y Penalizaciones generales para deducciones adicionales.

(*) Indica que se permite invertir el elemento

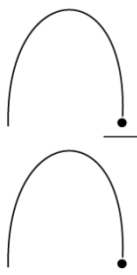
SÍMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCIÓN	FALTAS
	(*) ARCO ATRÁS A UNA PIERNA (150°) (0.40)	Hasta 0.10	No mostrar un levantamiento continuo de la pierna hacia el arco (la pierna se levanta y luego baja, se detiene o se levanta después de arquearse hacia atrás)
		<u>0.10</u>	Colocación incorrecta de las manos (separadas o alternadas)
		Hasta 0.20	Split insuficiente (menor a 150°)
	(*) RESORTE A UNA PIERNA (0.60)	Hasta 0.10	Colocación de manos alternadas/separadas
		<u>0.10</u>	Juntar las piernas antes de salir a una pierna
		Hasta 0.20	Vuelo antes del contacto de las manos (clavado)
		<u>0.20</u>	No salir a una pierna
		Sin deducción	Realizar un "arco al frente a una pierna rápido"
	(*) INVERSIÓN LATERAL (0.40)	<u>0.10</u>	Colocación incorrecta de las manos (simultánea)
		Hasta 0.30	No pasar por la vertical
		Hasta 0.10	No mantener la alineación de la cabeza
	RODADA ATRÁS CON BRAZOS EXTENDIDOS A PARADA DE MANOS (0.40)	<u>0.30</u>	Colocar las manos en el suelo durante la fase de cuclillas antes de rodar hacia atrás
		<u>0.10</u>	Entrelazar los dedos
		<u>0.10</u>	Manos colocadas más separadas que el ancho de los hombros
		Hasta 0.30	No pasar por la vertical
		<u>0.40</u> (cambio del elemento)	Realizar una rodada atrás a una pierna
	(*) SALTO EXTENDIDO CON 1/2 (180°) GIRO (0.40)	Hasta 0.10	No mantener las piernas juntas en el aire en todo el salto extendido con 1/2 (180°) giro
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados
	SALTO LEAP SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS (120°) (0.60)	Hasta 0.10	Flexionar la pierna guía (frontal) en el despegue
		Hasta 0.20	Separación desigual de las piernas
	SALTO JUMP SQUAT (120°) (0.40)	Hasta 0.20	Separación desigual de las piernas
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados

SÍMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCIÓN	FALTAS
	SPLIT AL FRENTE (0.20)	Hasta 0.20	No lograr la posición de split de 180° (piernas extendidas y apoyadas sobre el suelo)
	(*) 1/1 (360°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (0.40)	<u>0.10</u>	Piernas en la posición incorrecta (no en passé al frente)
		<u>0.30</u>	Usar la técnica de giro de presión de talón
	(*) REDONDILLA (0.40)	Hasta 0.30	No pasar por la vertical
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo
	FLIC-FLACS A DOS PIES (Cada uno 0.60)	Cada vez hasta 0.30	Hacer cuclillas antes del flic-flac
		Cada vez 0.10	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo
		<u>0.10</u>	No rebotar inmediatamente
		<u>0.05</u>	No pausar en un “plantado” controlado
Falta de aceleración en la serie		Hasta 0.20	<u>No</u> aplica si se toma una deducción de 0.30 por detenerse entre los elementos

NIVEL 5 SUELO ~ TABLA DE PENALIZACIONES

Consultar las Faltas y Penalizaciones generales para deducciones adicionales.

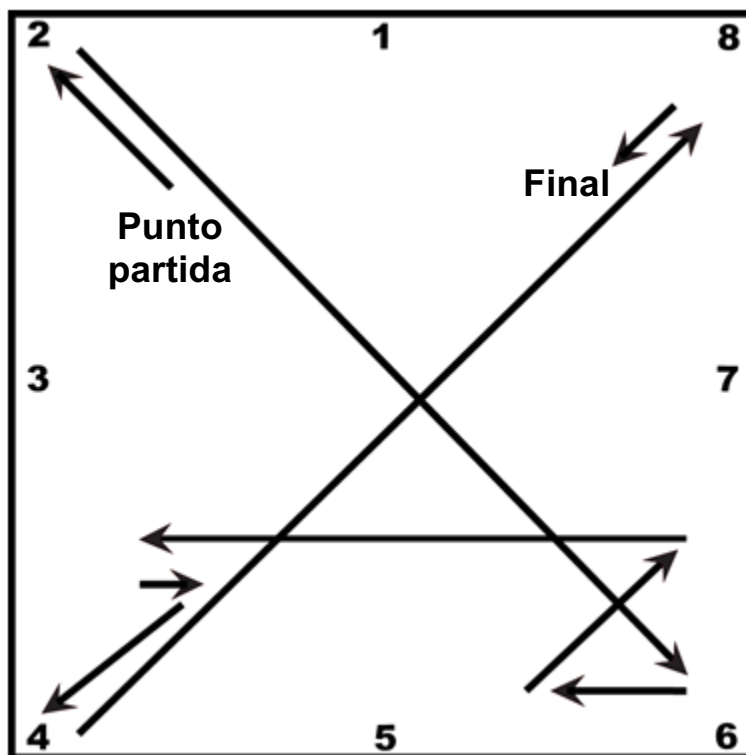
(*) Indica que se permite invertir el elemento

SÍMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCIÓN	FALTAS
	MORTAL AGRUPADO AL FRENTE (0.60)	Hasta 0.60	No realizar el mortal en la posición designada del cuerpo (realizar carpado o extendido)
		Cada vez hasta 0.20	Flexión insuficiente de la cadera y las piernas (mínimo 135° - ideal 90°)
(O)			
	(*) INVERSIÓN LIBRE LATERAL (0.60)	Hasta 0.30	No pasar por la vertical
(O)			
	(*) INVERSIÓN LIBRE AL FRENTE (0.60)	Ver Faltas y Penalizaciones generales	
	(*) RESORTE A UNA PIERNA, RESORTE A UNA PIERNA (0.60 CADA UNO)	Cada vez hasta 0.10	Colocación de manos alternadas/separadas
		Cada vez 0.10	Juntar las piernas antes de salir a una pierna
		Cada vez hasta 0.20	Vuelo antes del contacto de las manos (clavado)
		Cada vez 0.20	No salir a una pierna
		Hasta 0.20	Falta de aceleración
		Sin deducción	Realizar un “arco al frente a una pierna rápido”
	(*) INVERSIÓN LATERAL (0.40)	<u>0.10</u>	Colocación incorrecta de las manos (simultánea)
		Hasta 0.30	No pasar por la vertical
		Hasta 0.10	No mantener la alineación de la cabeza
	RODADA ATRÁS CON BRAZOS EXTENDIDOS A PARADA DE MANOS (0.40)	<u>0.30</u>	Colocar las manos en el suelo durante la fase de cuclillas antes de rodar hacia atrás
		<u>0.10</u>	Entrelazar los dedos
		<u>0.10</u>	Manos colocadas más separadas que el ancho de los hombros
		Hasta 0.30	No pasar por la vertical
		<u>0.40</u> (cambio del elemento)	Realizar una rodada atrás a una pierna

SÍMBOLO	ELEMENTO	DEDUCCIÓN	FALTAS
	(*) SALTO EXTENDIDO CON 1/1 (360°) GIRO (0.40)	Hasta 0.10	No mantener las piernas juntas en el aire en todo el salto extendido con 1/1 (360°) giro
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados
	SALTO <i>LEAP SPLIT</i> CON PIERNAS EXTENDIDAS (150°) (0.60)	Hasta 0.10	Flexionar la pierna guía (frontal) en el despegue
		Hasta 0.20	Separación desigual de las piernas
(O)			
	SALTO <i>LEAP SWITCH</i> (150°) (0.60)	Hasta 0.10	Flexionar la pierna guía (frontal) en el despegue
		Hasta 0.10	No balancear la pierna delantera a mínimo 45° adelante antes de balancearla hacia atrás
		Hasta 0.20	Separación desigual de las piernas
	SALTO <i>JUMP SQUAT</i> (150°) (0.40)	Hasta 0.20	Separación desigual de las piernas
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo
		Hasta 0.10	No aterrizar con los pies cerrados
	SPLIT AL FRENTE (0.20)	Hasta 0.20	No lograr la posición de split de 180° (piernas extendidas y apoyadas sobre el suelo)
	(*) 1/1 (360°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (0.40)	<u>0.10</u>	Piernas en la posición incorrecta (no en passé al frente)
		<u>0.30</u>	Usar la técnica de giro de presión de talón
	(*) REDONDILLA (0.40)	Hasta 0.30	No pasar por la vertical
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo
	FLIC-FLAC (0.40)	Hasta 0.30	Hacer cuclillas antes del flic-flac
		<u>0.10</u>	No aterrizar con los dos pies al mismo tiempo
	MORTAL ATRÁS AGRUPADO (0.60)	Hasta 0.60	No realizar el mortal en la posición designada del cuerpo (realizar carpado o extendido)
		Hasta 0.20	No extender/abrir antes del aterrizaje.
		<u>0.05</u>	No pausar en un “plantado” controlado
Falta de aceleración en la serie		Hasta 0.20	<u>No</u> aplica si se toma una deducción de 0.30 por detenerse entre los elementos

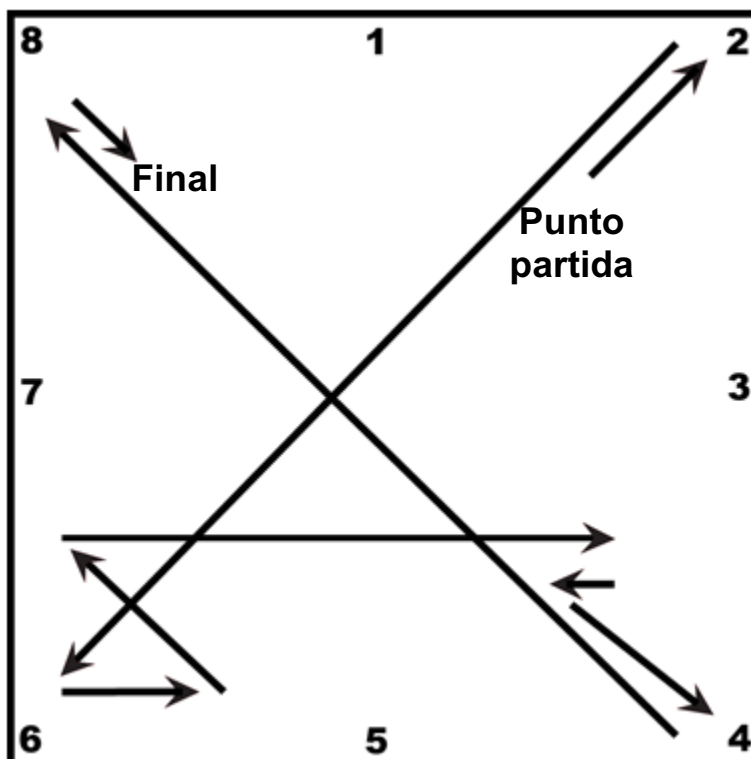
NIVEL 4 PATRÓN DE SUELO

IZQUIERDA



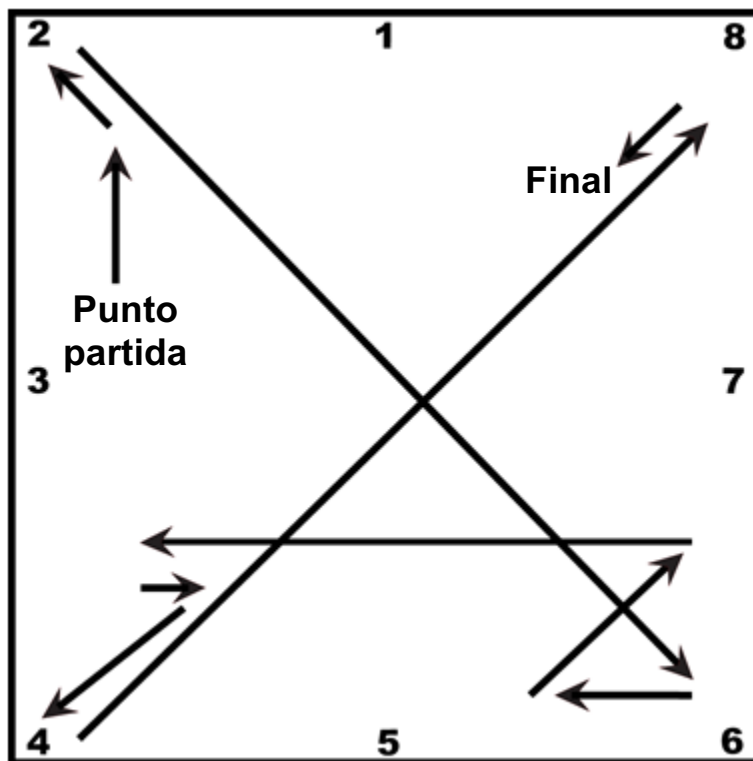
NIVEL 4 PATRÓN DE SUELO

DERECHA



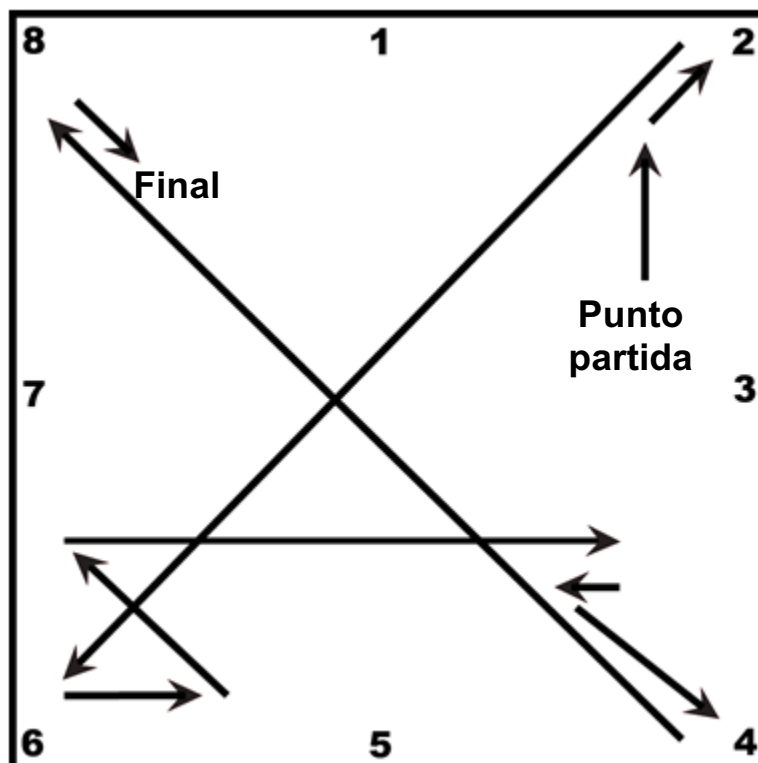
NIVEL 5 PATRÓN DE SUELO

IZQUIERDA



NIVEL 5 PATRÓN DE SUELO

DERECHA



GLOSARIO

Acción de palanca - Desde un desplante o un apoyo básico con piernas extendidas, la pierna libre se levanta hacia atrás con los brazos estirados por encima de la cabeza, creando una línea recta desde las puntas de los dedos hasta los pies. La articulación de la cadera actúa como un eje sobre el cual pivotan los brazos y las piernas como una unidad. La acción de palanca debe verse al entrar o salir de los elementos acrobáticos lentos.

Agrupada - Una posición de piernas en la que las rodillas se flexionan un mínimo de 90° hacia el pecho.

Apoyo frontal - Una posición en las barras o la viga en la que el peso se equilibra en las manos con los muslos apoyados en el aparato.

Arabesca - Posición básica parada sobre un pie. La pierna libre se gira hacia afuera y se mantiene atrás a un ángulo mínimo de 30° con respecto a la pierna de apoyo.

Arco - Estiramiento y/o flexión de la espalda alta y/o espalda baja.

Arco apretado - Una posición del cuerpo en la que los brazos se extienden por encima de la cabeza, el pecho se levanta hacia arriba y hacia atrás. La cadera se encuentra plana con los glúteos apretados. La espalda debe sentirse extendida y alta (no relajar ni dejar caer la espalda baja).

Arco forzado - Una posición del pie/pies en la que la gimnasta se para sobre el metatarso del pie/pies en demi-plié con el(los) talón(es) elevados del suelo lo más alto posible.

Balanceo de kip - Un balanceo al frente en la barra inferior que termina con el cuerpo extendido.

Bloqueo de equilibrio - Una posición de pies en la que un pie se encuentra delante del otro y ambos talones levantados para pararse con los talones arriba (relevé). Los pies están lo más cerca posible, lo que permite diferentes estructuras del cuerpo con los tobillos girados hacia afuera y los talones presionados hacia adelante con las partes internas de los muslos giradas hacia afuera y presionadas juntas.

Carpada - Designa la posición en la que la cadera se flexiona 90°; con las piernas extendidas.

Carpada con piernas separadas - Lo mismo que “piernas separadas”, pero con la cadera carpada entre 45° - 90°.

Chassé - Paso y empuje con un pie, cerrando el pie libre en el aire detrás o al lado del pie de despegue. Aterrizar en el pie opuesto, demi-plié. Puede realizarse hacia adelante, a los lados o hacia atrás.

Contrabalanceo - Un balanceo hacia atrás en las barras.

Contracción - Adelante: retraer la pared abdominal hacia atrás.

Corona - Un término que describe la posición de los brazos. Los brazos se encuentran curvados formando un círculo por encima de la cabeza con las puntas de los dedos a unos centímetros de distancia. Los hombros se mantienen hacia abajo con una buena alineación del torso.

Coupé - Un término que describe la posición de la pierna. La pierna se encuentra flexionada con la punta del pie en punta sobre o detrás del tobillo, dependiendo de la posición de la pierna de apoyo (paralela o girada hacia afuera).

Cuclillas - Una posición que muestra apoyo sobre los metatarsos con los pies muy juntos. Las rodillas y la cadera se flexionan hasta una posición en la que los glúteos están cerca de los talones, pero sin tocarlos. El torso está erguido.

Demi-plié - Ligera flexión (doblar) de las rodillas, realizado en las cinco posiciones de pies (utilizado para la preparación de saltos, giros y aterrizajes).

Desplante - Puede realizarse en cualquier dirección: frontal, hacia atrás o lateral. La pierna en desplante está flexionada (doblada) en posición de demi-plié. La pierna opuesta está extendida. El cuerpo está erguido y el peso está sobre la pierna flexionada (doblada). (En un desplante básico, el pie de la pierna extendida se coloca en el suelo con el talón abajo).

Dinamismo - (Calidad) Aplicar un nivel alto de esfuerzo para moverse con fuerza y velocidad.

Entrada - El elemento inicial de una rutina gimnástica.

Entrada de tipo escalador - Una posición de entrada a los elementos en diagonales con la parte superior del cuerpo redondeada que crea más una forma redondeada o de "C" en el cuerpo en lugar de una línea recta utilizada en una acción de palanca. Ambas piernas están flexionadas con ambos brazos extendidos y cubriendo las orejas (excepción: los resortes al frente en Suelo pueden mostrar un ángulo de hombros ligeramente cerrado).

Extendida - tronco, cadera, piernas y pies completamente extendidos.

Girado hacia afuera - Las piernas giran en la articulación de la cadera lateralmente hacia afuera, alejándose del centro del cuerpo.

Giro - Girar la parte superior del tronco (desde la cintura hacia arriba) alrededor del eje vertical. El torso puede estar recto o flexionado.

Giro pivote - Un giro de 180° realizado en una posición arriba sobre el metatarso (relevé), con los pies generalmente presionados lo más juntos posible.

Fluidamente - Palabra que se usa en el texto para describir una cualidad suave de movimiento (una reducción gradual de la fuerza). En estas rutinas, "fluidamente" describe un uso suelto de los brazos mediante el cual la gimnasta los flexiona y extiende con un movimiento suave.

Flyaway - Una salida de Barras Asimétricas realizada desde un balanceo largo que termina con un mortal.

Impulso - Un movimiento de balanceo en las barras que termina en un apoyo libre solo en las manos.

Libre - Movimientos en los que solo las manos (no el cuerpo) están en contacto con el aparato.

Manos en la cadera - Una descripción de los brazos mediante la cual los lados del dedo índice y el pulgar se colocan en la pierna en la base del leotardo (línea del leotardo).

Mantención - Término utilizado para referirse al tiempo que se sostiene un movimiento o posición. Generalmente es de uno o dos segundos.

Marcar - Término que se utiliza para referirse a “mostrar” la posición de un elemento por un breve período de tiempo. El periodo de una “marca” es menor que el de una “pausa”.

Mostrar - Esto designa pasar a través de una posición.

Movimiento secuencial de brazos - Movimiento elegante de brazos mediante el cual el brazo comienza en una posición curvada o flexionada y se extiende para abrirse desde el hombro hasta el codo y la muñeca hasta los dedos.

Oposición - Una posición de los brazos en la que un brazo se coloca adelante-en medio y el brazo opuesto al lado-en medio.

Palanca - Desde un parado básico sobre un pie. El tronco está ligeramente inclinado hacia adelante. La pierna libre se gira hacia afuera y se eleva atrás a un ángulo mínimo de 90° con respecto a la pierna de apoyo.

Paso - Un movimiento locomotor mediante el cual la gimnasta transfiere el peso de un pie al otro. Al hacerlo, la gimnasta comienza colocando peso sobre los dedos de los pies, continúa a través del metatarso y luego termina colocando el talón abajo. Dedos, metatarso, talón.

Passé - Una posición de piernas en la que una pierna se flexiona con los dedos apuntando contra el interior de la rodilla de la pierna de apoyo. (Puede realizarse con la rodilla apuntando hacia adelante o hacia los lados).

Pausa - Término utilizado para referirse al tiempo que se sostiene un movimiento o posición. Esto delimita detenerse momentáneamente (1/2 segundo).

Piernas separadas - Una posición con las piernas extendidas hacia los lados y giradas hacia afuera. La cadera se encuentra extendida (sin carpa).

Plantada - Una posición de aterrizaje que no muestra ningún movimiento de los pies al aterrizar.

Plié - Una flexión de rodillas.

Posiciones de brazos en saltos *leap*:

1. Desde la posición abajo, levantar un brazo entre adelante-arriba a adelante-en medio. Al mismo tiempo, levantar el otro brazo entre al lado-arriba y al lado-en medio (en oposición a las piernas), manteniendo ambos hombros hacia abajo. Mantener esta posición brazos al aterrizar el salto *leap*.
2. Desde la posición abajo, levantar ambos brazos hacia adelante-en medio, después abrir a los lados-en medio, manteniendo ambos hombros hacia abajo. Mantener esta posición brazos al aterrizar el salto *leap*.
3. Desde la posición abajo, levantar ambos brazos entre a los lados-arriba y a los lados-en medio, manteniendo ambos hombros hacia abajo. Mantener esta posición brazos al aterrizar el salto *leap*.

Posiciones de pies:

1^{ra} posición - Una posición de los pies en la que los talones se tocan, y los dedos apuntan hacia afuera del cuerpo.

2da posición - Una posición de los pies en la que estos se colocan uno al lado del otro separados aproximadamente a la altura de los hombros, con los dedos girados hacia afuera del cuerpo.

3ra posición - Una posición de los pies en la que estos se colocan uno enfrente del otro, con los dedos girados hacia afuera del cuerpo. El talón del pie delantero se coloca directamente enfrente y tocando la parte media del pie trasero.

4ta posición - Una posición de los pies en la que estos se colocan uno enfrente del otro, a aproximadamente 30 cm (1 pie) de distancia, con los dedos girados hacia afuera del cuerpo. El talón del pie delantero se coloca directamente enfrente del dedo gordo del pie trasero.

5ta posición - Una posición de los pies en la que estos se colocan uno enfrente del otro, con los dedos girados hacia afuera del cuerpo. El talón del pie delantero se coloca directamente enfrente y tocando el dedo gordo del pie trasero.

5ta posición en relevé - Una posición de los pies en la que la gimnasta se para sobre los dedos de los pies con el talón del pie delantero presionado contra la parte delantera del pie trasero.

Preciso - (calidad) Un movimiento dinámico que termina repentinamente. Generalmente se realiza rápidamente.

Preparaciones de giros:

Piqué - Una preparación de giro que da un paso y sube directamente al metatarso sobre una pierna extendida para iniciar el giro.

Desplante - Una preparación de giro que comienza con la pierna delantera en demi-plié y la pierna trasera extendida. Para iniciar el giro, extender la pierna delantera e inmediatamente levantarse sobre el metatarso del pie delantero.

4ta posición en plié - Una preparación de giro que comienza con la pierna delantera y trasera en demi-plié (4ta posición). Para iniciar el giro, transferir el peso al pie delantero, extender la pierna delantera e inmediatamente levantarse sobre el metatarso delantero.

Planta a relevé - Una preparación de giro que da un paso sobre un pie delantero en planta y con la pierna extendida y luego se eleva inmediatamente al metatarso.

Recta de pie - Posición en la que el cuerpo está erguido de pie sobre ambos pies con los dedos y los tobillos en contacto. El cuerpo debe estar recto con la cadera plana, las costillas hacia abajo y hacia adentro, los glúteos apretados.

Recta y ahuecada - Una posición en la que el cuerpo está extendido con la cadera plana, las costillas hacia abajo con el pecho hacia adentro y los glúteos apretados.

Relevé - (Levantarse) moviendo/presionando hasta el metatarso.

Ritmo - La velocidad o compás al que se realiza un elemento o paso de danza.

Salida - El último elemento de una rutina gimnástica.

Salto hop - Un elemento de danza de vuelo desde un pie al mismo pie. El vuelo es vertical y avanza al frente.

Salto *leap split* - Un paso de carrera muy extendida, que despegas de un pie para aterrizar en el pie opuesto, realizado con altura en el aire. Las piernas forman un split uniforme de 90° a 180° hacia adelante y hacia atrás.

Secuencialmente - Palabra que describe una forma de movimiento mediante el cual una parte del cuerpo se mueve suavemente hacia la siguiente. es decir, un movimiento secuencial de brazos sería una flexión y extensión del codo, la muñeca y luego la mano.

Sentada en “V” - Sentarse en posición carpada con el tronco erguido y ligeramente inclinado hacia atrás. Las piernas se extienden hacia arriba. Las manos brindan apoyo desde detrás de la cadera (con el pecho levantado).

Sissonne (sisón) - Un salto de dos pies a un pie.

Talacha: Todos son ejemplos de un paso y talacha:

Técnica # 1 - Dar un paso hacia adelante con la *izquierda*, mientras simultáneamente se balancean los brazos desde abajo hacia adelante y hacia arriba. Mantener los brazos extendidos y cerca de la cabeza con los hombros completamente extendidos. La cabeza permanece neutra. Saltar sobre el pie *izquierdo* y traer la rodilla *derecha* hacia enfrente agrupada a 90°. Dar el paso con la *derecha*.

Técnica # 2 - Dar un paso hacia adelante con la *izquierda*, mientras simultáneamente se balancean los brazos desde abajo hacia adelante y hacia arriba. Mantener los brazos extendidos y cerca de la cabeza con los hombros completamente extendidos. La cabeza permanece neutra. Saltar sobre el pie *izquierdo* y balancear la pierna *derecha* extendida hacia enfrente de la pierna *izquierda*. Dar el paso con la *derecha*.

Técnica # 3 - Dar un paso hacia adelante con la *derecha*, mientras simultáneamente se balancean los brazos desde abajo hacia adelante y hacia arriba. Mantener los brazos extendidos y cerca de la cabeza con los hombros completamente extendidos. La cabeza permanece neutra. Empujar ambos pies y cerrarlos en el aire. Aterrizar con la pierna *izquierda*, luego dar un paso hacia adelante con la pierna *derecha* (similar a un chassé).

Técnica # 4 - forma “redondeada o en C” - Dar un paso hacia adelante con la *izquierda*, mientras simultáneamente se balancean los brazos desde abajo hacia adelante y arriba. Mantener los brazos extendidos y cerca de la cabeza con las manos a la altura de los ojos. La cabeza permanece neutra. Saltar sobre el pie *izquierdo* y flexionar ambas rodillas hacia enfrente agrupadas a aproximadamente 90° mientras el torso se redondea creando una forma de “C” en el cuerpo. Dar el paso con la *derecha*.

Toma dorsal (toma regular) - Una posición de manos en Barras Asimétricas en la que las manos se colocan en la parte superior de la barra con los dedos adelante y las palmas hacia abajo.

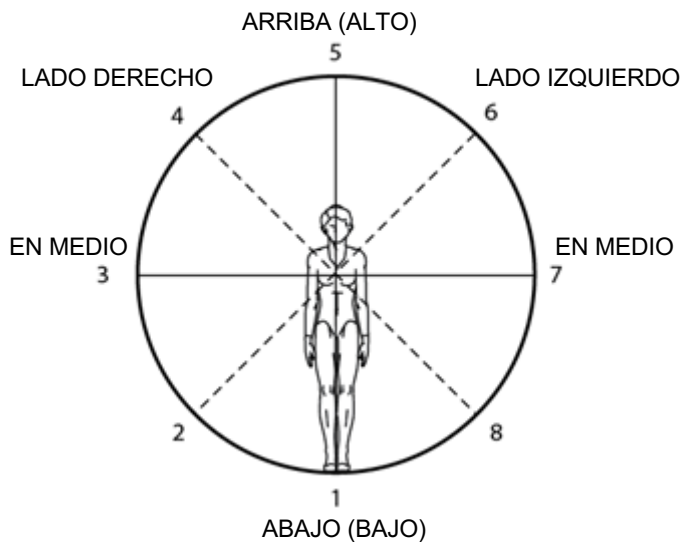
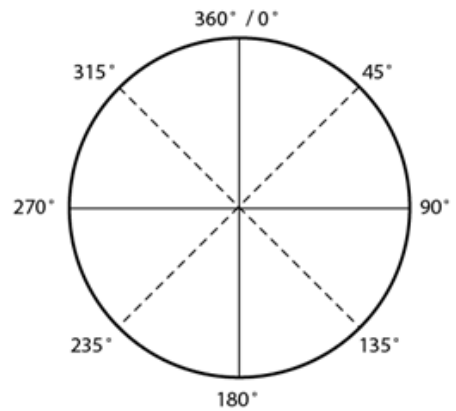
Toma invertida - Una posición de manos en Barras Asimétricas en la que las manos se colocan en la parte superior de la barra con los dedos debajo de la barra y las palmas hacia adelante y arriba.

Vela - Una posición de equilibrio arriba sobre los hombros, con el ángulo de la cadera abierto y el cuerpo extendido.

GIROS EN GRADOS

La amplitud de un giro o revolución se expresa en grados. El giro funcional más corto es de 45°.

1/8	=	45°
1/4	=	90°
1/2	=	180°
3/4	=	270°
Completo	=	360°
1-1/4	=	450°
1-1/2	=	540°
1-3/4	=	630°
Doble	=	720°
2-1/2	=	900°
Triple	=	1080°



MOVIMIENTOS DE BRAZOS

Nivel: alto, medio, bajo

Direcciones: adelante, atrás, izquierda, derecha.

El brazo se mueve en una combinación de los dos: nivel/dirección.

Movimientos de brazos a los lados:

1. Bajo
2. Lado derecho – en diagonal hacia abajo
3. Lado derecho – en medio
4. Lado derecho – en diagonal hacia arriba
5. Alto o en corona (si están curvados)
6. Lado izquierdo – en diagonal hacia arriba
7. Lado izquierdo – en medio
8. Lado izquierdo – en diagonal hacia abajo

Movimientos de brazos adelante y atrás:

1. Bajo
2. Adelante – en diagonal hacia abajo
3. Adelante – en medio
4. Adelante – en diagonal hacia arriba
5. Alto o en corona (si están curvados)
6. Atrás – en diagonal hacia arriba
7. Atrás – en medio (no es funcional si no hay giros)
8. Atrás – en diagonal hacia abajo

