



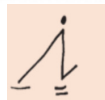
DIAGRAMAS



VIGA DE EQUILIBRIO Programa Obligatorios



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

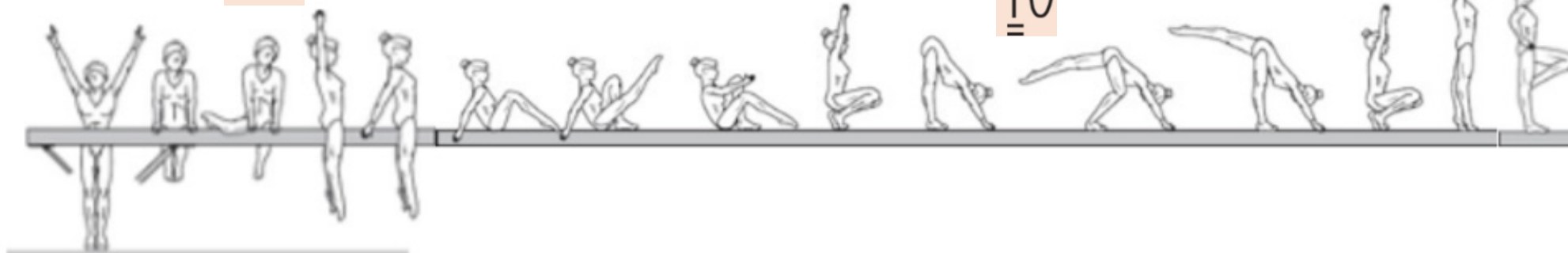


2. Sentada en "V" con una pierna; Cucullillas, Apoyo carpado, (*) PATADA DE AGUJA (0.40) Cucullillas, "BLOQUEO" DE EQUILIBRIO EN RELEVÉ (0.20)



3. EQUILIBRIO EN PASSÉ AL FRENTE (0.20)

②



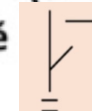
4. SALTO EXTENDIDO (0.40), "Bloqueo" de equilibrio en relevé



5. ARABESCA (30°) (0.40)

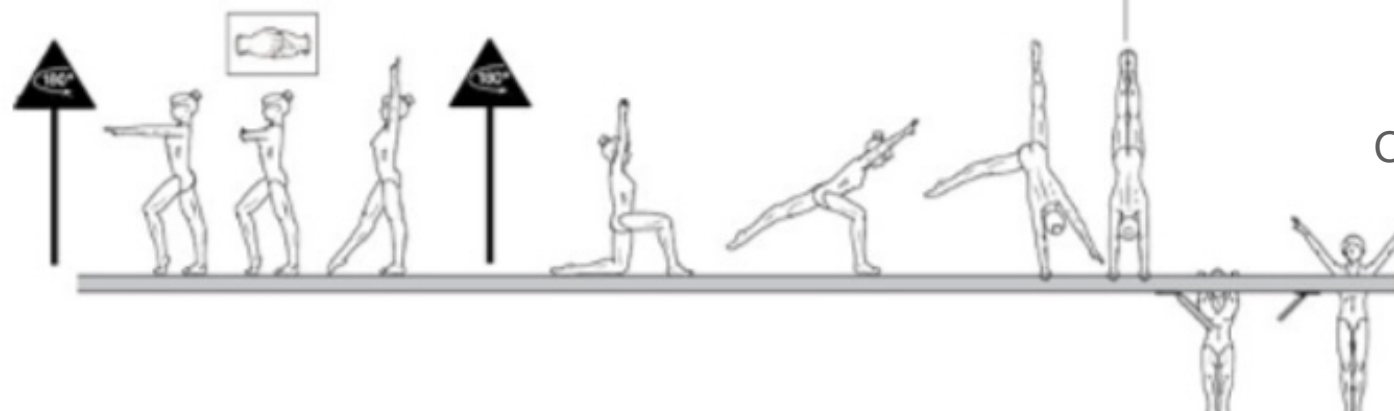


6. BALANCEO DE PIERNA DERECHA (0.20)
BALANCEO DE PIERNA IZQUIERDA (0.20)
"Bloqueo" de equilibrio en relevé



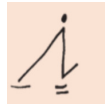
TIEMPO:
35 seg

7. Pose en desplante, Pose en desplante
(*) SALIDA DE INVERSIÓN LATERAL A ¾ DE PARADA DE MANOS (0.60)



CTF/2022

1. ENTRADA DE SALTO AL APOYO FRONTAL (0.20)



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

3. EQUILIBRIO EN PASSÉ AL FRENTE (0.20)



4. "Bloqueo" de equilibrio en relevé, Plié, Relevé, Plié, SALTO EXTENDIDO



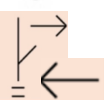
5. ARABESCA (30°) (0.40)



6. BALANCEO DE PIERNA AL FRENTE (0.20)

BALANCEO DE PIERNA ATRÁS (0.20)

"Bloqueo" de equilibrio en relevé



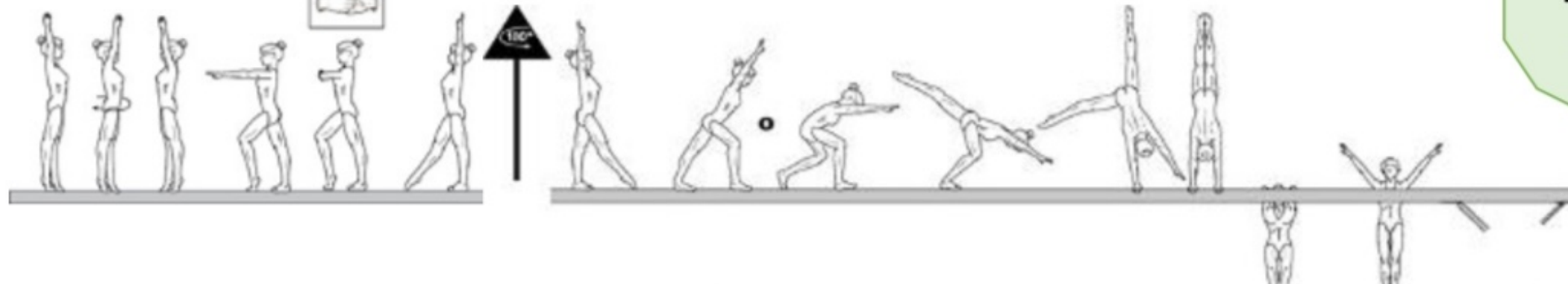
7. "Bloqueo" de equilibrio en relevé, ½ (180) GIRO PIVOTE (0.20), Pose en desplante, Pose en desplante



180°

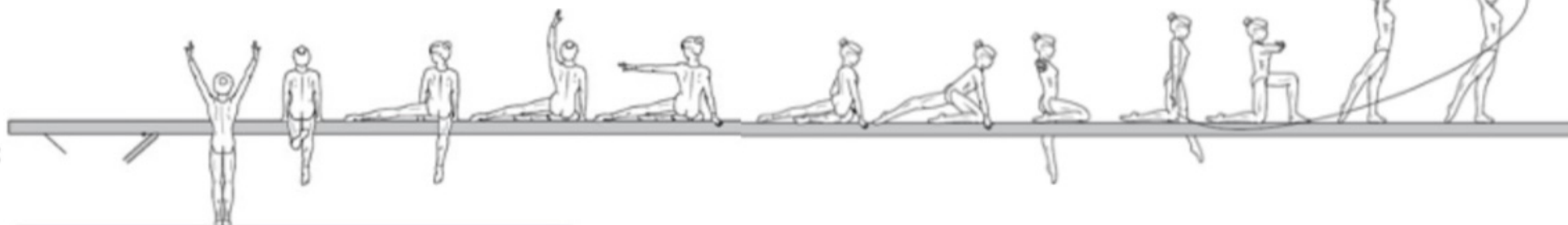


8. SALIDA DE INVERSIÓN LATERAL A PARADA DE MANOS LATERAL (0.60)



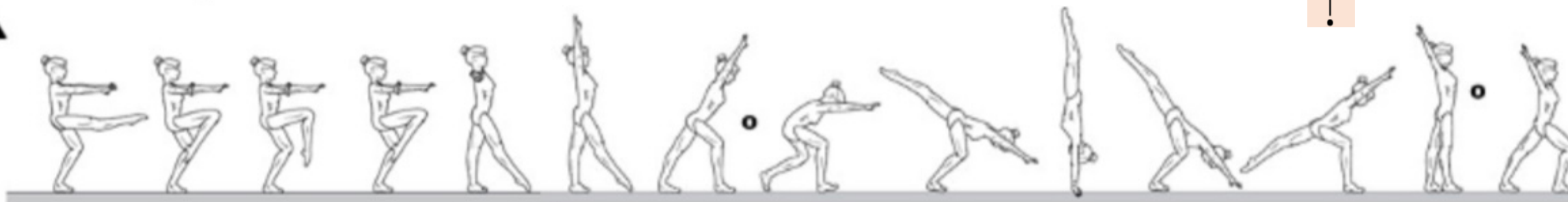
TIEMPO:
40 seg

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



2. Pose de passé al frente

(*) PARADA DE MANOS TRANSVERSAL (0.60)



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



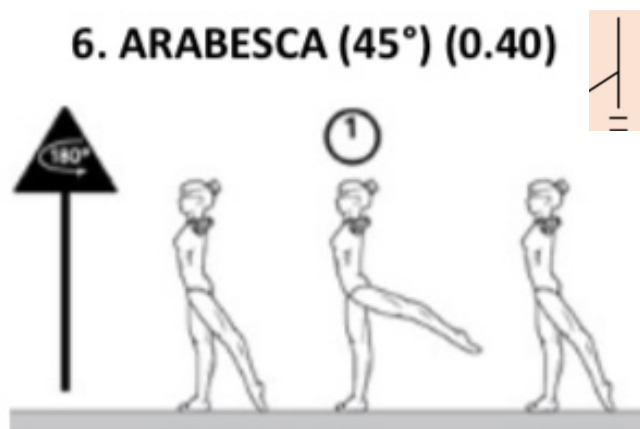
4. (*) 1/2 (180°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (GIRO DE PRESIÓN DE TALÓN) (0.40), "Bloqueo" de equilibrio en relevé



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



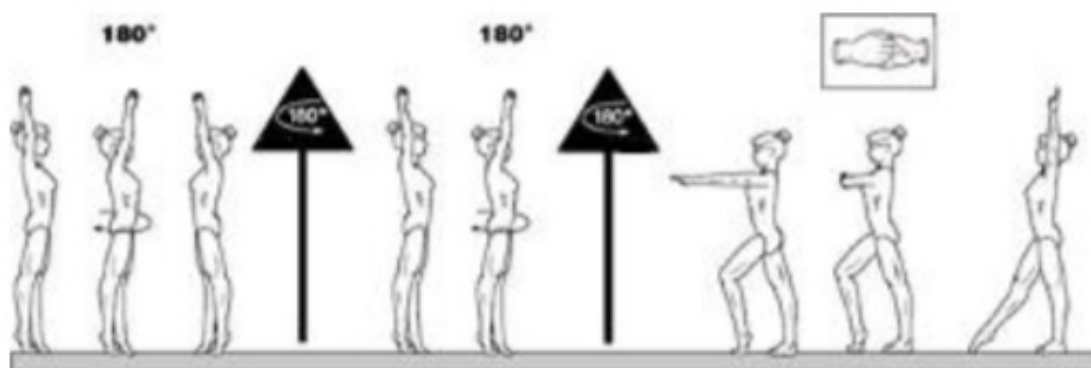
6. ARABESCA (45°) (0.40)



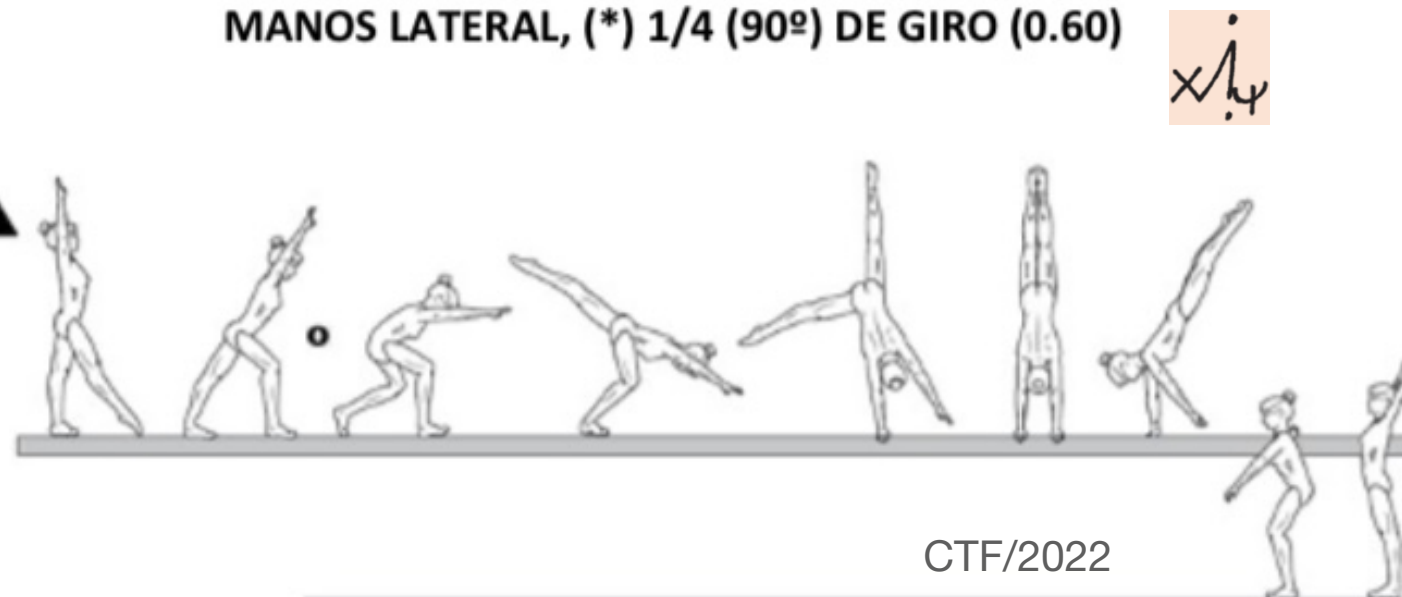
7. SALTO LEAP SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS (90°) (0.60), "Bloqueo" de equilibrio en relevé



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



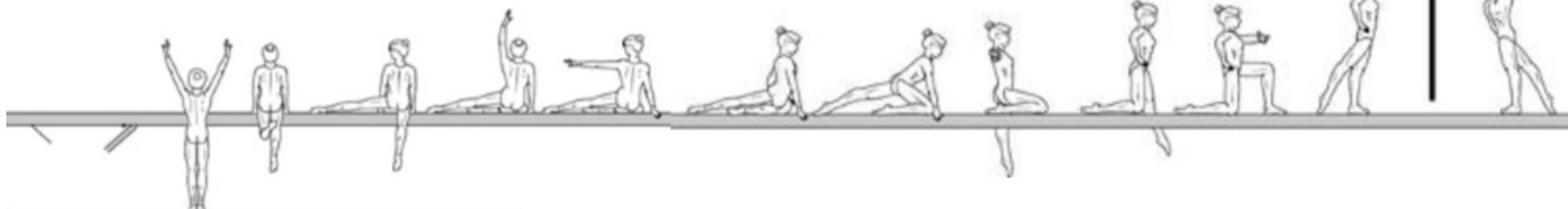
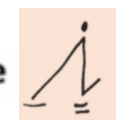
9. (*) SALIDA DE INVERSIÓN LATERAL A PARADA DE MANOS LATERAL, (*) 1/4 (90°) DE GIRO (0.60)



CTF/2022

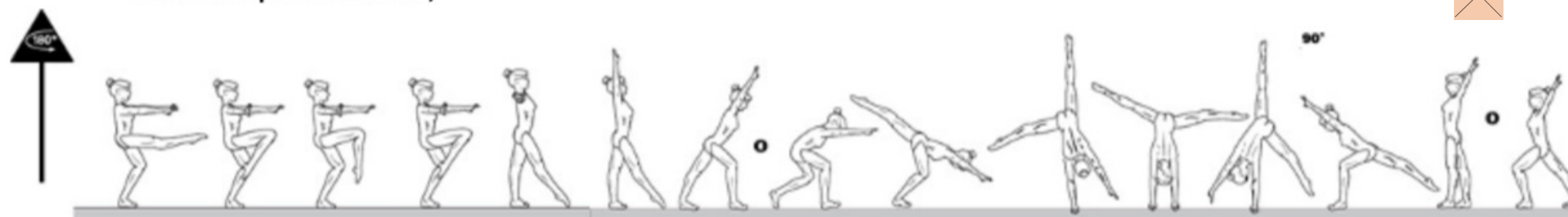
TIEMPO:
55 seg

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



2. Pose de passé al frente,

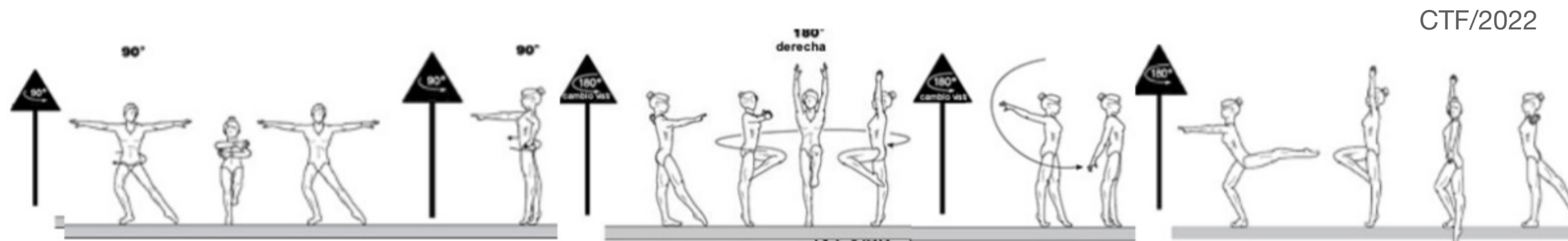
(*) INVERSION LATERAL [MEDIALUNA] (0.60)



3. Lunge lateral, Pose de passé al frente, Lunge lateral, "Bloqueo" de equilibrio en relevé, Pose

4. (*) 1/2 (180°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (0.40), "Bloqueo" de equilibrio en relevé

5. Patada atrás, Pose de passé al frente, Pose en bajada, Parada



CTF/2022

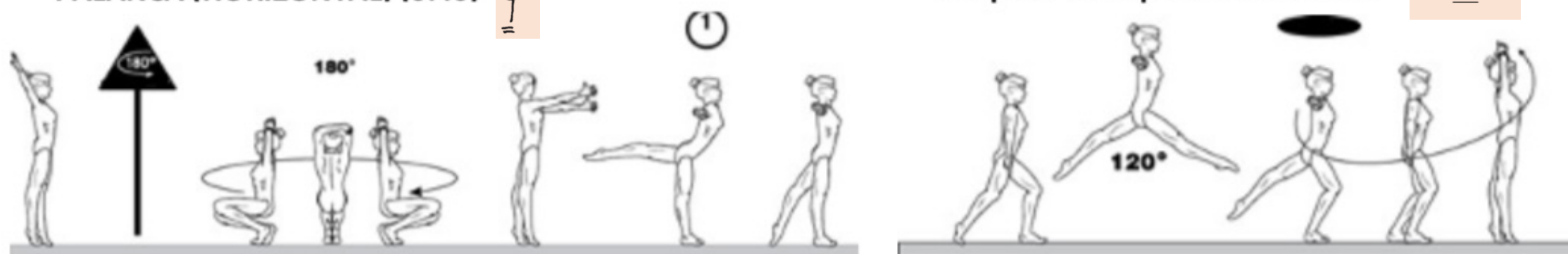
6. SALTO EXTENDIDO (0.20), SALTO JUMP SPLIT (120°) (0.40)

7. (*) PARADA DE MANOS TRANSVERSAL (0.60)

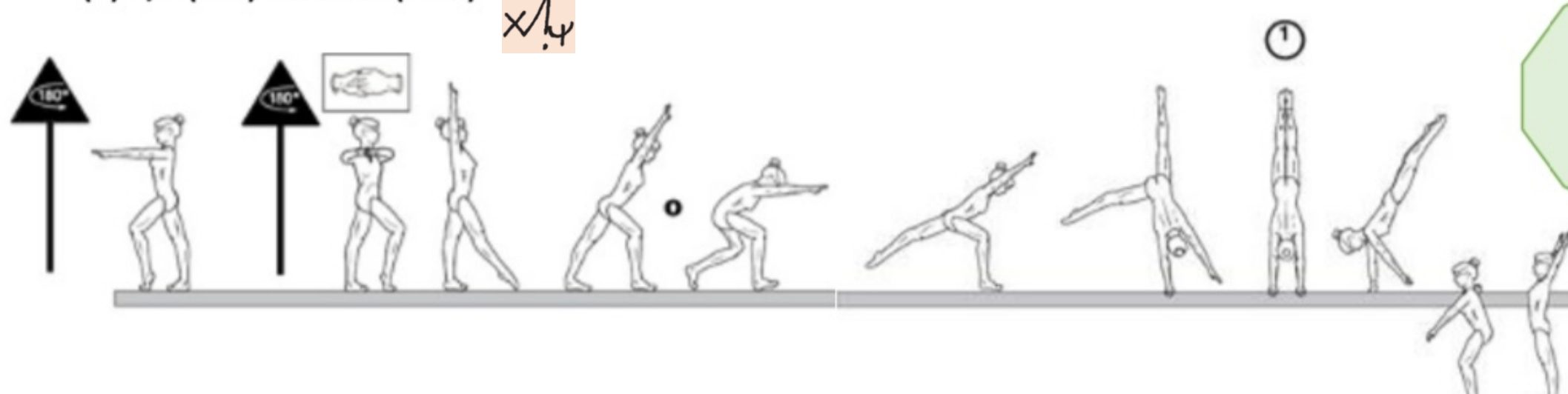


8. "Bloqueo" de equilibrio en relevé, 180° de giro en cuclillas, PALANCA (HORIZONTAL) (0.40)

9. SALTO LEAP SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS (120°) (0.60), "Bloqueo" de equilibrio en relevé



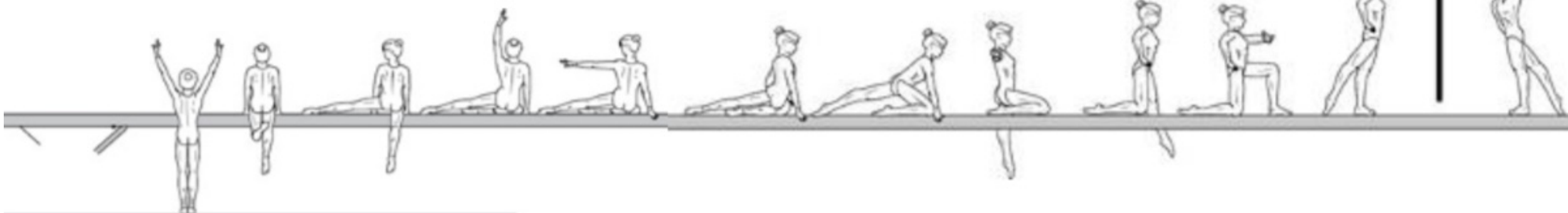
9. Pose en desplante, pose en desplante (*) SALIDA DE INVERSIÓN LATERAL A PARADA DE MANOS LATERAL, (*) 1/4 (90°) DE GIRO (0.60)



TIEMPO:
1:05

CTF/2022

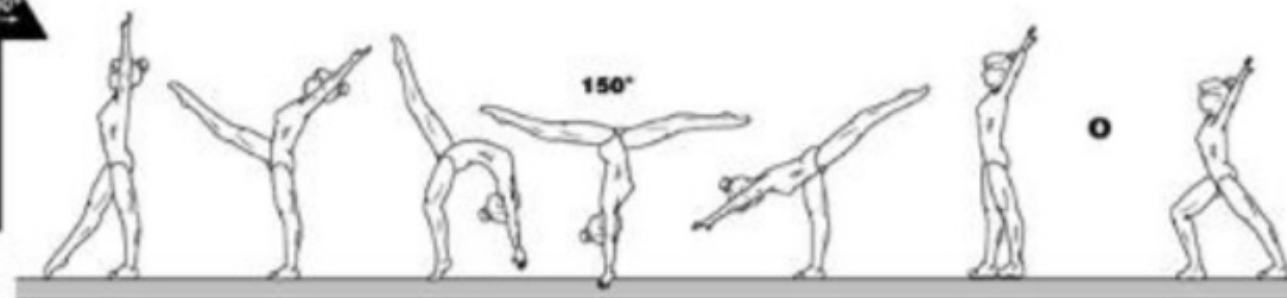
1. ENTRADA DE APOYO DE POSE DE PESCADO AL FRENTE (0.20), Sentado de gacela a levantarse



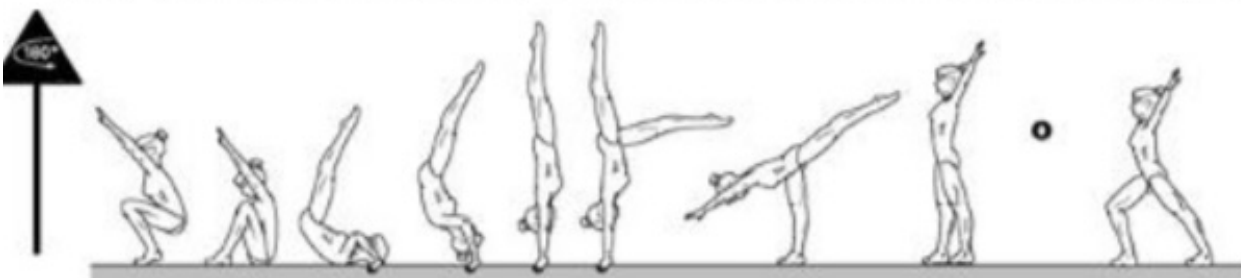
2. Pose de passé al frente,



2a. (*) ARCO ATRÁS A UNA PIERNA (150°)



2b (*) RODADA ATRÁS A MÍNIMO ¾ DE PARADA DE MANOS (0.60)



2c (*) FLIC-FLAC A UNA PIERNA (0.60)



2d FLIC-FLAC A DOS (2) PIERNAS (0.60)



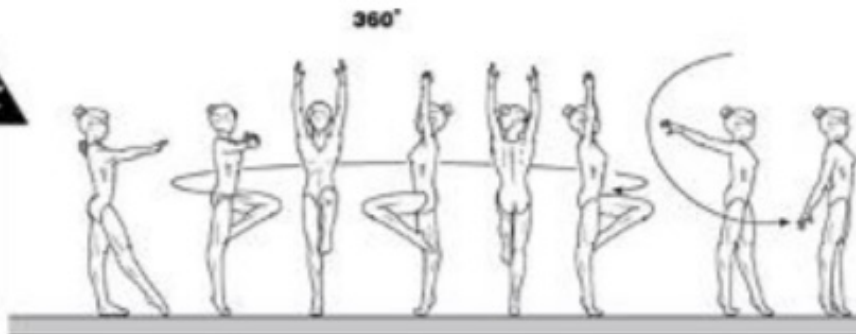
2e (*) ARCO AL FRENTE A UNA PIERNA (0.60)



3. Lunge lateral, Pose de passé al frente, Lunge lateral, "Bloqueo" de equilibrio en relevé, Pose



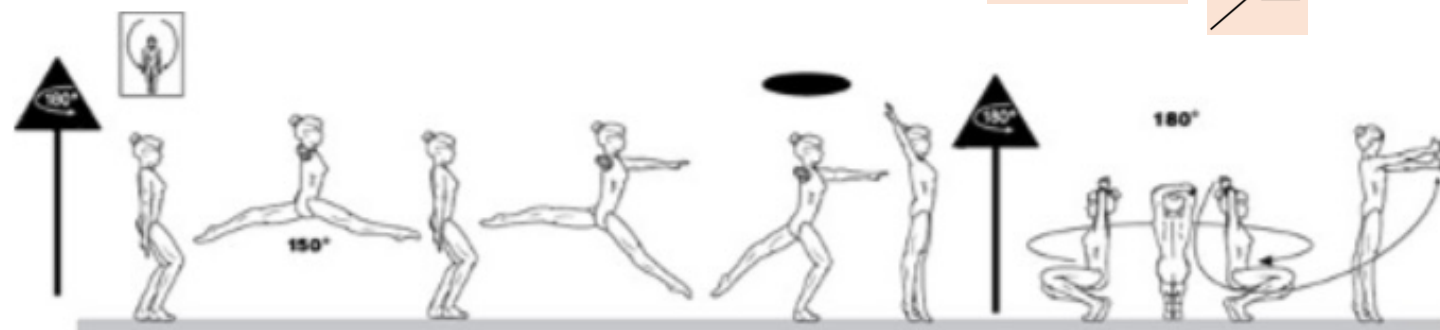
4. (*) 1/1 (360°) GIRO EN PASSÉ AL FRENTE (0.40), "Bloqueo" de equilibrio en relevé



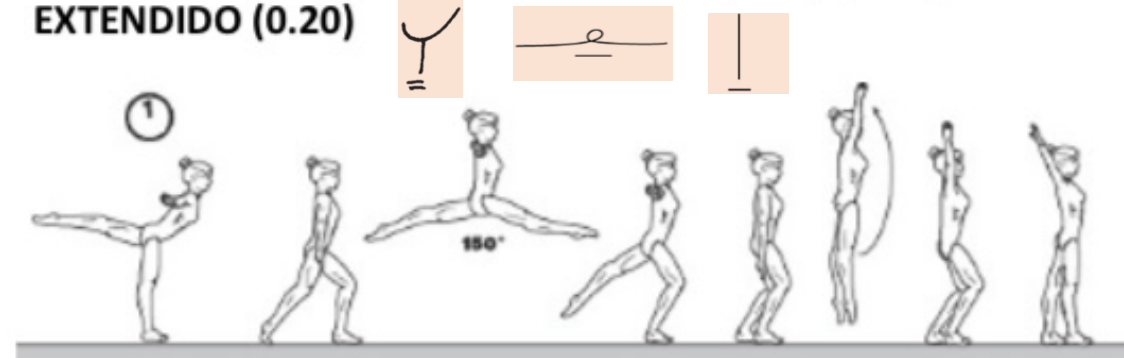
5. Patada atrás, Pose de passé al frente, Pose en bajada, Parada



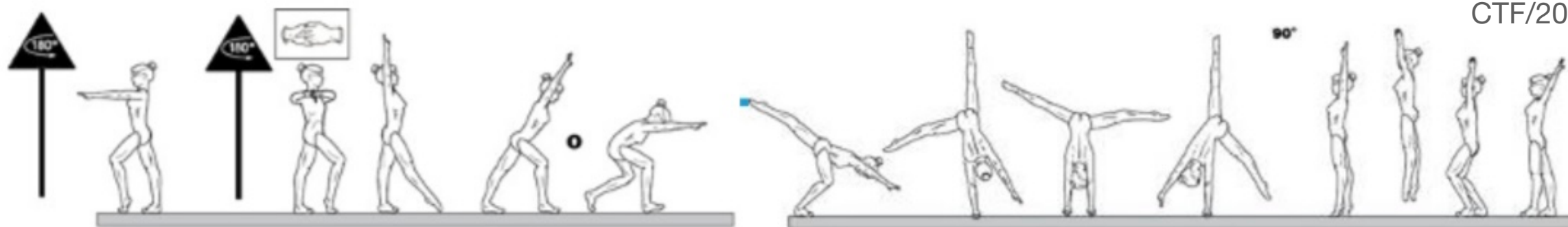
6. SALTO JUMP SPLIT (150°) (0.40), SISSONNE (0.20), "Bloqueo" de equilibrio en relevé, 180° de giro en cucillas



7. PALANCA (POR ARRIBA DE LA HORIZONTAL) (0.40), SALTO LEAP SPLIT CON PIERNAS EXTENDIDAS (150°) (0.60), SALTO EXTENDIDO (0.20)

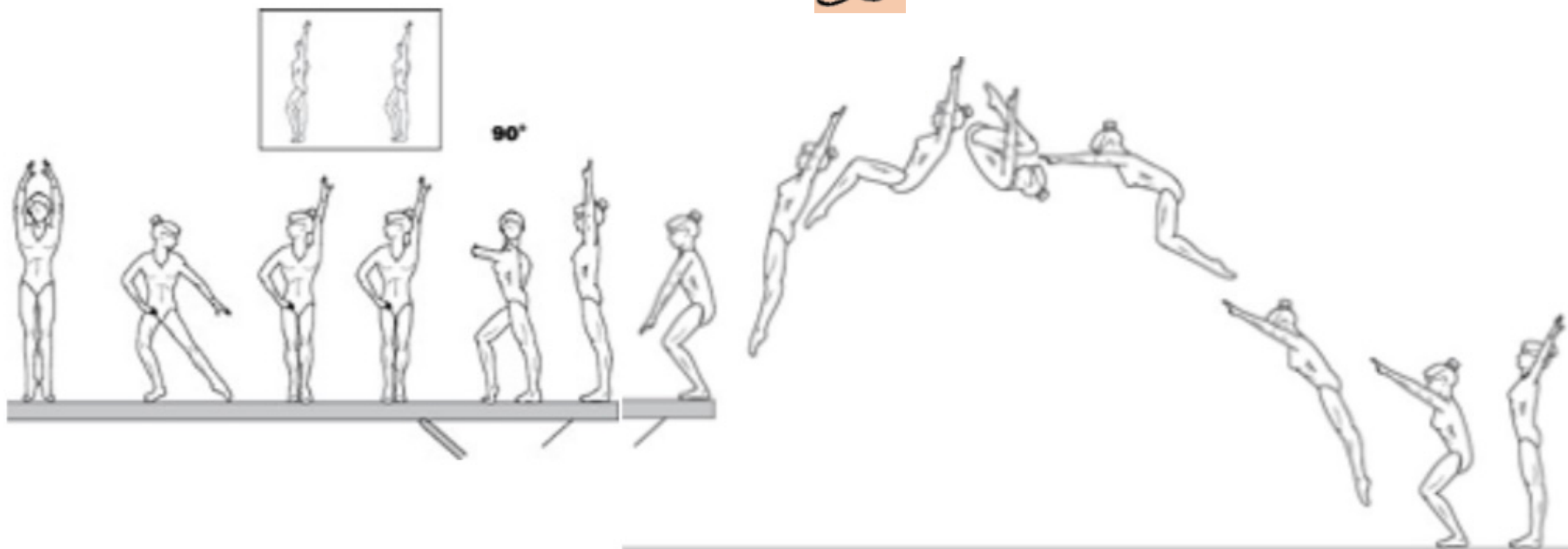


8. Pose en desplante, pose en desplante (*) INVERSIÓN LATERAL [Medialuna] (0.60), SALTO EXTENSION (A EMPUJAR) (0.20)



CTF/2022

9. Apoyo en relevé lateral, Pose de desplante lateral, Pose de arco forzado, Pose de arco forzado, SALIDA DE MORTAL ATRÁS AGRUPADO (0.60. 



TIEMPO:
1:10