

MANOS LIBRES

NOTA: NO EXISTE UN NUMERO DETERMINADO DE PASOS REQUERIDO PARA EJECUTAR UNA LINEA ACROBÁTICA A MENOS QUE SEA ESPECIFICADO EN LOS CRITERIOS DE EJECUCIÓN. TODAS LAS RUTINAS PUEDEN SER EJECUTADAS EN UNA TIRA ACROBÁTICA O EN UN AREA DE MANOS LIBRES DE 40 X 40 PIES.

NIVEL 3 MANOS LIBRES

#	ELEMENTOS Y SU DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE EJECUCIÓN	NOTAS/DEDUCCIONES
1	LEVANTAR LOS BRAZOS, PATEAR HACIA ARRIBA PARA DAR UN PASO AL FRENTE DEMOSTRANDO UN DESPLAZAMIENTO (DESPLANTE)	MANTENER MOMENTANEAMENTE EL DESPLAZAMIENTO (DESPLANTE)	DEBE MOSTRAR PAUSA MOMENTANEA NO PAUSA MOMENTÁNEA (-0.3)
2	PATEAR AL PARADO DE MANOS MOMENTÁNEO V1 EJECUTAR PARADO DE MANOS Y SOSTENERLO 2 SEGUNDOS (+0.1)	SOSTENER MOMENTANEAMENTE	DEBE MOSTRAR PAUSA MOMENTANEA NO PAUSA MOMENTÁNEA (-0.3)
3	CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS RODAR AL FRENTE, SALTO A DESPLAZAMIENTO AL FRENTE, RUEDA DE CARRO, RUEDA DE CARRO CON ¼ DE GIRO A POSICIÓN DE PARADO CON PIERNAS JUNTAS.	RITMO CONTINUO EN TODA LA SECUENCIA	PAUSA DE 2 SEG O MAS (-0.1)
4	RODAR ATRÁS EN POSICIÓN AGRUPADA, HACIA UNA POSICIÓN DE SOPORTE EXTENDIDO, CON EL CUERPO EXTENDIDO EN POSICION DE LAGARTIJA V2 EJECUTAR RODADA ATRÁS CON BRAZOS EXTENDIDOS (+0.1)	NO SE REQUIERE ALTURAESPECIFICA	
5	BAJAR A POSICIÓN ARQUEADA CON EL CUERPO COMPLETAMENTE EXTENDIDO, CABEZA HACIA ARRIBA Y CON PUNTAS EN LOS PIES. LEVANTARSE A POSICIÓN DE PIE CON LAS PIERNAS ABIERTAS, CABEZAHACIA ARRIBA Y BRAZOS EXTENDIDOS.	RITMO CONTINUO	PAUSA DE 2 SEG. O MAS (-0.1)
6	CON LAS PIERNAS ABIERTAS SUBIR A PARADO DE CABEZA MOMENTÁNEO V3 SOSTENER PARADO DE CABEZA 2 SEGUNDOS. (+0.1)	SOSTENER MOMENTANEAMENTE	DEBE MOSTRAR UNA DETENCIÓNMOMENTÁNEA, FALTA DE DETENCIÓN (-0.3)
BE1	REEMPLAZAR # 6 CON LAS PIERNAS ABIERTAS SUBIR A PARADO DE MANOS A FUERZA CON UN MANTENIMIENTO MOMENTÁNEO DE LA POSICIÓN (+0.5) V3 SOSTENER PARADO DE MANOS 2 SEGUNDOS (+0.1)	SOSTENER MOMENTANEAMENTE	DEBE MOSTRAR UNA DETENCIÓNMOMENTÁNEA, FALTA DE DETENCIÓN (-0.3)
7	RODAR AL FRENTE, SALTO CON LAS PIERNAS AGRUPADAS	RODILLAS AL PECHO CON UNAPOSICIÓN AGRUPADA BIEN APRETADA	
BE2	REEMPLAZAR # 7 CON RODAR AL FRENTE- SALTO EXTENDIDO CON UN GIRO DE 360 GRADOS A LA POSICIÓN ESTÁTICA DE PIE (+0.5)	LA POSICION DE LOS BRAZOS EN EL GIRO ES OPCIONAL	
8	DESDE UNA PEQUEÑA CARRERA, DESPLAZAMIENTO AL FRENTE, REDONDILLA CON SALTO A POSICIÓN ESTÁTICA DE PIE		MENOS DE UN PASO DE CARRERA (0.1)
BE3	BE#3: REMPLAZAR #8 CON UNA PEQUEÑA CARRERA, DESPLAZAMIENTOAL FRENTE, REDONDILLA, FLIC-FLAC, SALTO A POSICIÓN ESTÁTICA DE PIE. (+0.5)		MENOS DE UN PASO DE CARRERA (0.1)

NIVEL 4 MANOS LIBRES

#	ELEMENTOS Y SU DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE EJECUCIÓN	NOTAS/DEDUCCIONES
1	DESDE UNA PEQUEÑA CARRERA, SALTO VERTICAL EXTENDIDO A LA POSICION DE PIE	PIES DELANTE DE LA CADERA AL MOMENTO DE SALTAR, MOSTRAR ELEVACIÓN NO SE PERMITE REBOTAR POSICION DE BRAZOS OPCIONAL	MENOS DE UN PASO DE CARRERA (-0.1) FALTA DE ELEVACIÓN EN EL SALTO (-0.1)
2	PATEAR AL FRENTE, RUEDA DE CARRO CON UN 1/4 DE GIRO A LA POSICION DE PARADO, RODAR ATRÁS A PARADO DE MANOS EN POSICION AGRUPADA O CARPADA	RODADA ATRÁS DEBE PASAR POR PARADO DE MANOS	
V1	EJECUTAR RODADA A PARADO DE MANOS CON BRAZOS EXTENDIDOS (+0.1)		
3	BAJAR A UNA POSICIÓN DE SOPORTE CON EL CUERPO ARQUEADO, CABEZA MIRANDO HACIA ARRIBA Y CON PIERNAS EXTENDIDAS Y CON PUNTA DE LOS PIES. LEVANTARSE A UNA POSICIÓN DE PIE CON LAS PIERNAS ABIERTAS, CON LA CABEZA ARRIBA Y BRAZOS EXTENDIDOS.	RITMO CONTINUO	TERMINAR EN LA ESQUINA CON DIRECCIÓN HACIA LA DIAGONAL PAUSA DE 2 SEG O MAS (-0.1)
4	SALTAR A PARADO DE MANOS, CON LAS PIERNAS ABIERTAS, MANTENER UN MOMENTO Y BAJAR A LA POSICIÓN DE PIE, CON LA PIERNAS EXTENDIDAS Y JUNTAS (CARPADO) O RODAR AL FRENTE CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS	MANTENIMIENTO MOMENTÁNEO RODAR AL FRENTE O BAJAR DEL PARADO DE MANOS CON CONTROL	DEBE MOSTRAR UNA PAUSA EN PARADO DE MANOS NO SOSTENER MOMENTÁNEAMENTE (-0.3)
V2	SOSTENER EL PARADO DE MANOS 2 SEGUNDOS (+0.1)		
BE 1	REEMPLAZAR # 4 CON: SUBIAR A PARADO DE MANOS A FUERZA CON PIERNAS ABIERTAS, MANTENIMIENTO MOMENTANEO DE LA POSICION (+0.5) BAJAR A LA POSICIÓN DE PIE, CON LAS PIERNAS JUNTAS (CARPADO) O RODAR AL FRENTE CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS	SOSTENER MOMENTÁNEAMENTE DEBE MOSTRAR PAUSA EN PARADO DE MANOS	ENDO NO ES UNA OPCION PARA ESTE NIVEL NO SOSTENER MOMENTÁNEAMENTE (-0.3)
V2	SOSTENER EL PARADO DE MANOS 2 SEGUNDOS (+0.1)		
5	DESDE UNA PEQUEÑA CARRERA RESORTE DE BRAZOS	REBOTE PERMITIDO SIN DEDUCCIÓN	
6	DAR UN PASO AL FRENTE Y PATEAR AL PARADO DE MANOS CON UN MANTENIMIENTO MOMENTÁNEO		DEBE MOSTRAR UNA PAUSA EN PARADO DE MANOS NO SOSTENER MOMENTÁNEAMENTE (-0.3)
BE 2	REEMPLAZAR # 6 CON UN PASO AL FRENTE, PATEAR AL PARADO DE MANOS CON UNA PIRUETA COMPLETA DE 360 GRADOS (+0.5) (GIRO DE 360 GRADOS)	MOVIMIENTO CONTINUO, NO SE REQUIERE SOSTENER EL PARADO DE MANOS. DEBE MOSTRAR CONTROL DEL CUERPO EN LA PIRUETA.	NO ES NECESARIO MOSTRAR UNA DETENCIÓN MOMENTÁNEA EN EL PARADO DE MANOS
7 V3	RODAR AL FRENTE CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS, SISSONE CON PIERNAS EXTENDIDAS PASO AL FRENTE CON UN ½ GIRO POR ATRÁS. SISSONE CON UNA ABERTURA DE PIERNAS DE 90° O MAS (+0.1)	SISSONE CON PIERNAS ABIERTAS A 45° O MAS	
8	DESDE UNA PEQUEÑA CARRERA, DESPLAZAMIENTO AL FRENTE, REDONDILLA FLIC-FLAC REBOTE A TERMINAR EN UNA POSICIÓN ESTÁTICA DE PIE		MENOS DE UN PASO DE CARRERA (-0.1)
BE 3	BE#3: REEMPLAZAR #8 CON UNA PEQUEÑA CARRERA, DESPLAZAMIENTO AL FRENTE, REDONDILLA, FLIC-FLAC, FLIC-FLAC SALTO A POSICIÓN ESTÁTICA DE PIE. (+0.5)		MENOS DE UN PASO DE CARRERA (-0.1)

NIVEL 5 MANOS LIBRES

#	ELEMENTOS Y SU DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE EJECUCIÓN	NOTAS/DEDUCCIONES
1	DESDE UNA PEQUEÑA CARRERA, MORTAL AL FRENTE AGRUPADO	SE REQUIERE UN ATERRIZAJE CONTROLADO EN EL MORTAL.	MENOS DE UN PASO DE CARRERA (-0.1)
BE1	REEMPLAZAR #1 CON: DESDE UNA PEQUEÑA CARRERA, MORTAL AL FRENTE EN POSICIÓN CARPADA.	SE REQUIERE UN ATERRIZAJE CONTROLADO EN EL MORTAL.	MENOS DE UN PASO DE CARRERA (-0.1)
2	PASO AL FRENTE, PATEAR AL PARADO DE MANOS CON UNA PIRUETA COMPLETA DE 360 GRADOS (GIRO DE 360 GRADOS)	MOVIMIENTO CONTINUO, DEBE MOSTRAR CONTROL DEL PARADO DE MANOS DURANTE LA PIRUETA.	SI NO PUEDE CONTINUAR A RODAR PARA REALIZAR LA PARTE #3 Y SE REGRESA NO SE APLICA COMO CAIDA, SOLO SE PENALIZA CON -0.5
3	RODAR AL FRENTE, CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS, RESORTE DE CABEZA, SISSONE CON PIERNAS EXTENDIDAS, PASO AL FRENTE CON ½ GIRO POR DETRÁS.	SISSONE CON PIERNAS ABIERTAS A 45° O MAS	SALTO ANTES DEL RESORTE DE CABEZA NO ES PERMITIDO ATERRIZAJE CONTROLADO ES REQUERIDO EN EL RESORTE DE CABEZA.
V1	SISSONE CON UNA ABERTURA DE PIERNAS DE 90° o MAS (+0.1)		
4	DESDE UNA PEQUEÑA CARRERA, RESORTE DE BRAZOS AL FRENTE CON UNA PIERNA, RESORTE DE BRAZOS. SALTO CON MEDIO GIRO A POSICIÓN PARADO DE PIE.	REBOTE PERMITIDO EN EL SEGUNDO RESORTE DE BRAZOS, SEGUIDO DE EL SALTO CON ½ GIRO	MENOS DE UN PASO DE CARRERA (-0.1)
5	BRAZOS EXTENDIDOS, RODAR ATRÁS A MANOS EN POSICIÓN AGRUPADA O CARPADA. BAJAR A POSICIÓN ARQUEADA CON EL CUERPO COMPLETAMENTE EXTENDIDO, CABEZA HACIA ARRIBA Y CON PUNTAS EN LOS PIES. LEVANTARSE A POSICIÓN DE PIE CON LAS PIERNAS ABIERTAS, CABEZA HACIA ARRIBA Y BRAZOS EXTENDIDOS.	RITMO CONTINUO DURANTE LA SECUENCIA.	TERMINAR LA SECUENCIA EN LA ESQUINAVIENDO HACIA LA DIAGONAL PAUSA DE 2 SEG. O MAS (- 0.1)
6	SUBIR A PARADO DE MANOS A FUERZA CON LAS PIERNAS ABIERTAS Y MANTENER MOMENTANEAMENTE EL PARADO DE MANOS	PAUSA MOMENTÁNEA EN EL PARADO DE MANOS	DEBE MOSTRAR UNA PAUSA EN PARADO DE MANOS NO SOSTENER MOMENTÁNEAMENTE (- 0.3)
V2	SOSTENER EL PARADO DE MANOS 2 SEGUNDOS (+0.1)		
BE2	BE # 2 REEMPLAZAR # 6 CON: RODADA ENDO A PARADO DE MANOS A FUERZA CON UN MANTENIMIENTO MOMENTÁNEO (+0.5)	RITMO CONTINUO DURANTE LA SECUENCIA. DEBE MOSTRAR UNA PAUSA EN PARADO DE MANOS	DEBE MOSTRAR UNA PAUSA EN PARADO DE MANOS NO SOSTENER MOMENTÁNEAMENTE (- 0.3)
V2	SOSTENER EL PARADO DE MANOS 2 SEGUNDOS (+0.1)		
	BAJAR DE PARADO DE MANOS, EN POSICIÓN CARPADA CON PIERNAS JUNTAS Y EXTENDIDAS O RODAR AL FRENTE CON CONTROL A LA POSICIÓN DE PIE. DAR UN PASO HACIA LA ESQUINA CON UN GIRO DE 180 GRADOS (CON UN O MAS PASOS) ASSAMBLE ½ GIRO MIRANDO HACIA LA DIAGONAL.	RITMO CONTINUO DURANTE LA SECUENCIA.	DURANTE LA SECUENCIA PAUSA DE 2 SEG. O MAS (- 0.1) TERMINAR VIENDO HACIA LA DIAGONAL
8	DESDE UNA PEQUEÑA CARRERA, DESPLAZAMIENTO AL FRENTE, REDONDILLA FLIC-FLAC MORTAL ATRÁS AGRUPADO A TERMINAR EN UNA POSICIÓN ESTÁTICA DE PIE		MENOS DE UN PASO DE CARRERA (-0.1)
V3	MOSTRAR EXTENSIÓN COMPLETA DEL CUERPO ANTES DEL ATERRIZAJE		
BE 3	REEMPLAZAR #8 CON UNA PEQUEÑA CARRERA, DESPLAZAMIENTO AL FRENTE, REDONDILLA, FLIC-FLAC, FLIC-FLAC, MORTAL ATRÁS AGRUPADO A TERMINAR EN UNA POSICIÓN ESTÁTICA DE PIE. (+0.5)		MENOS DE UN PASO DE CARRERA (-0.1)
V3	MOSTRAR EXTENSIÓN COMPLETA DEL CUERPO ANTES DEL ATERRIZAJE		

NIVEL 6 MANOS LIBRES

#	ELEMENTOS Y SU DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE EJECUCIÓN	NOTAS/DEDUCCIONES
1	DESDE UNA PEQUEÑA CARRERA, REDONDILLA, FLIC-FLAC, MORTAL ATRÁS EXTENDIDO		MENOS DE UN PASO DE CARRERA (-0.1)
BE1	REEMPLAZAR #1 CON: REDONDILLA, FLIC-FLAC, MORTAL ATRÁS EXTENDIDO CON UN GIRO DE 360 GRADOS (+0.5)		MENOS DE UN PASO DE CARRERA (-0.1)
2	CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS, RODADA ATRÁS A MANOS, YA SEA CON EL CUERPO EN POSICIÓN AGRUPADA O CARPADA, ½ GIRO A BAJAR A LA POSICIÓN PRONA EN SOPORTE ARQUEADO, CON LA CABEZA HACIA ARRIBA Y CON PUNTAS EN LOS PIES	RITMO CONTINUO DURANTE LA SECUENCIA.	PAUSA DE 2 SEG. O MAS (-0.1)
3	LEVANTARSE A POSICIÓN AGRUPADA, SALTO SISSONE CON PIERNAS EXTENDIDAS, PASO AL FRENTE CON ½ GIRO POR DETRÁS.	RITMO CONTINUO DURANTE LA SECUENCIA. SISSONE CON PIERNAS ABIERTAS A 45° O MAS	PAUSA DE 2 SEG. O MAS (-0.1)
V1	SISSONE CON UNA ABERTURA DE PIERNAS DE 90° O MAS (+0.1)		
4	CARRERA RESORTE DE BRAZOS – MORTAL AL FRENTE AGRUPADO A POSICIÓN DE PIE.	SE REQUIERE UN ATERRIZAJE CONTROLADO EN EL MORTAL AL FRENTE.	MENOS DE UN PASO DE CARRERA (-0.1)
BE2	REEMPLAZAR #4 CON: RESORTE DE BRAZOS-MORTAL AL FRENTE EN POSICIÓN CARPADA O EXTENDIDA. (+0.5)		MENOS DE UN PASO DE CARRERA (-0.1) SE REQUIERE UN ATERRIZAJE CONTROLADO EN EL MORTAL AL FRENTE.
5	PASO AL FRENTE, PATEAR CON ½ GIRO A CAÍDA SUECA, BAJAR A LA POSICIÓN PRONA EN SOPORTE ARQUEADO, CON LA CABEZA HACIA ARRIBA Y PUNTAS EN LOS PIES. LEVANTARSE A UNA POSICIÓN DE PIE CON LAS PIERNAS ABIERTAS O HACER UN SPLIT CON LA CABEZA HACIA ARRIBA Y LOS BRAZOS EXTENDIDOS.	RITMO CONTINUO DURANTE LA SECUENCIA. DESDE LA CAÍDA SUIZA, EL GIMNASTA PODRÁ REALIZAR CUALQUIER MOVIMIENTO PARA PREPARARSE A EJECUTAR LA PARTE NÚM. 6.	PAUSA DE 2 SEG. O MAS (-0.1)
V2	CAÍDA SUECA CON LA PIERNA DE ARRIBA PASANDO LA VERTICAL (+0.1)		
6	EJECUTAR CUALQUIER PARADO DE MANOS FIG VALOR “B” O MAYOR O RODADA ENDO A PARADO DE MANOS SOSTENIDO 2 SEGUNDOS.	RITMO CONTINUO DURANTE LA SECUENCIA. SE DEBE SOSTENER 2 SEG EL PARADO DE MANOS	PAUSA DE 2 SEG O MAS DURANTE LA SECUENCIA (-0.1) SOSTENER EL PARADO DE MANOS MENOS DE 2 SEG (-0.3) NO SOSTENER EL PARADO DE MANOS (-0.5)
7	BAJAR LOS PIES EN POSICIÓN CARPADA, GIRAR HACIA LA ESQUINA, DAR UN PASO (UNO O MAS PASOS PERMITIDOS) PARA HACER UN SALTO TIJERA, PASO AL FRENTE CON UN ½ GIRO POR ATRÁS.	RITMO CONTINUO DURANTE LA SECUENCIA. SALTO TIJERA CON LAS PIERNAS A LA HORIZONTAL DURANTE EL SALTO	PAUSA DE 2 SEG O MAS (-0.1)
8	DESDE UNA PEQUEÑA CARRERA, DESPLAZAMIENTO AL FRENTE, REDONDILLA FLIC-FLAC, FLIC-FLAC, MORTAL ATRÁS AGRUPADO A TERMINAR EN UNA POSICIÓN ESTÁTICA DE PIE		MENOS DE UN PASO DE CARRERA (-0.1)
V3	MOSTRAR EXTENSIÓN COMPLETA DEL CUERPO ANTES DEL ATERRIZAJE		
BE3	REEMPLAZAR #8 CON UNA PEQUEÑA CARRERA, DESPLAZAMIENTO AL FRENTE, REDONDILLA, FLIC-FLAC, TEMPO, FLIC-FLAC, MORTAL ATRÁS AGRUPADO A TERMINAR EN UNA POSICIÓN ESTÁTICA DE PIE. (+0.5)		MENOS DE UN PASO DE CARRERA (-0.1)
V3	MOSTRAR EXTENSIÓN COMPLETA DEL CUERPO ANTES DEL ATERRIZAJE		

CABALLO / HONGO

NOTA: A MENOS QUE SE EXPECIFIQUE LO CONTRARIO, TODOS LOS CIRCULOS EMPIEZAN Y TERMINAN EN APOYO FRONTAL.

NIVEL 3 HONGO

#	ELEMENTOS Y SU DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE EJECUCIÓN	NOTAS/ DEDUCCIONES
1	UN CIRCULO CON LAS PIERNAS JUNTAS	VER DEFINICION EN EL CUADRO INFERIOR.	NO INTENTO (-5.0) 0 - 179° (-1.5) 180° - 269° (-1.0) 270° - 359° (-0.5). MAS CAÍDAS Y ERRORES DE EJECUCIÓN.
V1	REALIZAR CUALQUIER CIRCULO CON 0.1 O MENOS DE ERRORES DE EJECUCION (+0.3)		
BE1	SIGUIENDO #1: ANADIR UN CIRCULO CON PIERNAS JUNTAS (+0.5)		
BE2	SIGUIENDO BE#1: AÑADIR UN CIRCULO CON PIERNAS JUNTAS (+0.5)		
BE3	SIGUIENDO BE#2: AÑADIR UN CIRCULO CON PIERNAS JUNTAS (+0.5)		
2	½ CIRCULO PARA EJECUTAR UNA SALIDA DE ¼ GIRO (FINLANDESA)		NO INTENTO DE SALIDA (-5.0)

DEFINICIÓN Y CRITERIO DE EVALUACIÓN EN EL CÍRCULO CON PIERNAS JUNTAS

<p>NO INTENTAR DEDUCIR 5.0 PUNTOS</p> <p>0° – 179° = DEDUCIR 1.5 + ERRORES EN EJECUCIÓN</p> <p>180° – 269° = DEDUCIR 1.0 + ERRORES EN EJECUCIÓN</p> <p>270° – 359° = DEDUCIR 0.5 + ERRORES EN EJECUCIÓN</p>	
---	--

NIVEL 4 HONGO

#	ELEMENTOS Y SU DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE EJECUCIÓN	NOTAS/ DEDUCCIONES
1	UN CIRCULO CON LAS PIERNAS JUNTAS		
V1	EJECUTAR EL CIRCULO CON 0.1 O MENOS DEDUCCIONES EN EJECUCIÓN (+0.1)		
2	UN CIRCULO CON LAS PIERNAS JUNTAS		
V2	EJECUTAR EL CIRCULO CON 0.1 O MENOS DEDUCCIONES EN EJECUCIÓN (+0.1)		
BE1	SIGUIENDO #2: AÑADIR DOS CIRCULOS CON PIERNAS JUNTAS (+0.5)		ESTA BONIFICACION DEBER SER EJECUTADA INMEDIATAMENTE DESPUES DE PARTE 2 Y ANTES QUE BE#2 O BE#3
BE2	SIGUIENDO #2 O BE#1 O BE#3: AÑADIR ½ SPINDLE EN UNO O DOS CÍRCULOS CON PIERNAS JUNTAS (+0.5)		ESTE BONIFICACION PUEDE SER EJECUTADA DESPUES DE PARTE #2, BE #1 O BE #3
BE3	SIGUIENDO #2 O BE#1 O BE#2: AÑADIR DOS CIRCULOS FLAIRS (+0.5)		ESTE BONIFICACION PUEDE SER EJECUTADA DESPUES DE PARTE #2, BE #1 O BE #2 SEPARACION DE PIERNAS DE 90° O MAS
3	UN CIRCULO CON LAS PIERNAS JUNTAS		
V3	EN # 3 EJECUTAR CON 0.1 O MENOS DEDUCCIONES EN EJECUCIÓN (+0.1)		
4	½ CIRCULO PARA EJECUTAR UNA SALIDA DE ¼ GIRO (FINLANDESA)		

NIVEL 5 HONGO

#	ELEMENTOS Y SU DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE EJECUCIÓN	NOTAS/ DEDUCCIONES
1	DOS CÍRCULOS CON LAS PIERNAS JUNTAS		
V1	EN # 1 EJECUTAR CON 0.1 O MENOS DEDUCCIONES EN EJECUCIÓN (+0.1)		
2	CHECA		
V2	EN # 2 EJECUTAR CON 0.1 O MENOS DEDUCCIONES EN EJECUCIÓN (+0.1)		
3	UNO O MÁS CÍRCULOS CON LAS PIERNAS JUNTAS		
BE1	SIGUIENDO #3: AÑADIR STOCKLI DIRECTO A(DSA) (+0.5)		
4	DOS O MÁS CÍRCULOS FLAIR	SEPARACIÓN DE PIERNAS DE 90° O MAYOR	
V3	EN # 4 EJECUTAR CON UNA SEPARACIÓN DE PIERNAS A 135° O MAYOR (+0.1)		
BE2	REPLAZAR #4 CON DOS O MÁS CÍRCULOS FLAIRS CON ½ SPINDLE (+0.5)		
V3	EN # 4 O EN BE#2: EJECUTAR CON UNA SEPARACIÓN DE PIERNAS A 135° O MAYOR (+0.1)		
BE3	SIGUIENDO #4 O BE#2: AÑADIR UNA RUSA DE 270° O 360° (+0.5)		
5	CÍRCULO CON LAS PIERNAS JUNTAS		
6	½ CÍRCULO PARA EJECUTAR UNA SALIDA DE ¼ DE GIRO (FINLANDESA)		

NIVEL 6 CABALLO SIN ARZONES

#	ELEMENTOS Y SU DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE EJECUCIÓN	NOTAS/ DEDUCCIONES
1	EN SOPORTE FRONTAL, UNO O MAS CIRCULOS CON PIERNAS JUNTAS		DEBE EJECUTARSE EN LA RUTINA, PERO NO EN UN ORDEN EN PARTICULAR
V1	EN # 1 EJECUTAR CON 0.1 O MENOS DEDUCCIONES EN EJECUCIÓN (+0.1)		
2	EN APOYO FRONTAL 2 CÍRCULOS FLAIR EN SUCESION DIRECTA	SEPARACIÓN DE PIERNAS DE 90° O MAYOR	DEBE EJECUTARSE EN LA RUTINA, PERO NO EN UN ORDEN EN PARTICULAR
V2	EN # 2 EJECUTAR CON UNA SEPARACIÓN DE PIERNAS A 135° O MAYOR (+0.1)		
3	CIRCULO CON ¼ DE GIRO A APOYO LATERAL (1/4 CHECA)		PARTES # 3, # 4 Y # 5 DEBEN SER EJECUTADAS EN SUCESION DIRECTA
4	DOS CÍRCULOS CON PIERNAS JUNTAS EN APOYO LATERAL		PARTES # 3, # 4 Y # 5 DEBEN SER EJECUTADAS EN SUCESION DIRECTA
V3	EN # 4 EJECUTAR CON 0.1 O MENOS DEDUCCIONES EN EJECUCIÓN (+0.1)		
5	UN CIRCULO EN APOYO LATERAL CON ¼ DE GIRO A APOYO DORSAL TRANSVERSAL (1/4 CHECA)		PARTES # 3, # 4 Y # 5 DEBEN SER EJECUTADAS EN SUCESION DIRECTA
6	UN CIRCULO EN APOYO DORSAL (DE ESPALDA AL CABALLO)		DEBE EJECUTARSE EN LA RUTINA, PERO NO EN UN ORDEN EN PARTICULAR
BE1	REEMPLAZAR #6 CON: ½ SPINDLE EN MAXIMO DOS CIRCULOS DESDE APOYO DORSAL (DE ESPALDA) (+0.5)		
BE2	AÑADIR UNA RUSA DE 270º O MAS (+0.5)		
BE3A	AÑADIR RECORRIDO AL FRENTE 3/3 HASTA EL OTRO EXTREMO (TAMBIÉN EN CÍRCULOS FLAIRS) (MAGYAR) (+0.5)		SOLO UNO DE LOS BONOS ESPECIFICOS 3A O 3B PUEDE RECIBIR CRÉDITO
BE3B	AÑADIR RECORRIDO ATRÁS 3/3 HASTA EL OTRO EXTREMO (TAMBIÉN EN CÍRCULOS FLAIRS) (SIVADO) (+0.5)		SOLO UNO DE LOS BOINOS ESPECIFICOS 3A O 3B PUEDE RECIBIR CREDITO
7	UN CIRCULO EN APOYO FRONTAL A SALIDA DE FINLANDESA (SI ES CIRCULO DE FRENTE) O SALIDA LATERAL (SI ES CIRCULO DE ESPALDA)	SE DEBE EJECUTAR UN CIRCULO DESDE SOPORTE FRONTAL ANTES DE LA SALIDA	NO EJECUTAR CIRCULO ANTES DE LA SALIDA (-0.5)

ANILLOS

NIVEL 3 ANILLOS

#	ELEMENTOS Y SU DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE EJECUCIÓN	NOTAS/DEDUCCIONES
1	DESDE SUSPENSIÓN, ELEVACIÓN A UNA POSICIÓN DE SUSPENSIÓN CON LOS BRAZOS FLEXIONADOS (DOMINADA), CABEZA ENTRE LOS ANILLOS	CABEZA ENTRE LOS ANILLOS EN LA DOMINADA CON BRAZOS FLEXIONADOS	SE DEBE MOSTRAR PAUSA MOMENTÁNEA NO PAUSA O NO MANTENER MOMENTÁNEAMENTE (-0.3)
2	BAJAR A SUSPENSIÓN CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS, LEVANTAR LAS PIERNAS PARA MANTENER LAS RODILLAS ARRIBA EN UNA POSICIÓN DE SUSPENSIÓN AGRUPADO (ESCUADRA AGRUPADA)	MANTENER POR 2 SEGUNDOS LA POSICIÓN DE SUSPENSIÓN AGRUPADO	MANTENER MENOS DE 2 SEG (-0.3) NO MANTENER (-0.5)
BE1	REEMPLAZAR #2 CON BAJAR A LA SUSPENSIÓN CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS, LEVANTAR LAS PIERNAS Y SOSTENER UNA POSICIÓN DE ESCUADRA EN "L". (+0.5)	SOSTENER LA POSICIÓN 2 SEGUNDOS	MANTENER MENOS DE 2 SEG (-0.3) NO MANTENER (-0.5)
3	PATEAR HACIA ARRIBA, PARA REALIZAR UN BALANCEO ATRÁS, BALANCEO AL FRENTE.	BALANCEO ATRÁS A 45° POR DEBAJO DE LA HORIZONTAL BALANCEO AL FRENTE MOSTRANDO ACCIÓN DE GIRO DE LOS ANILLOS	
4	BALANCEO HACIA ATRÁS, BALANCEO AL FRENTE.	BALANCEO ATRÁS A 45° POR DEBAJO DE LA HORIZONTAL BALANCEO AL FRENTE MOSTRANDO ACCIÓN DE GIRO DE LOS ANILLOS	
V1	BALANCEO ATRÁS ARRIBA DE LA HORIZONTAL CON ACCIÓN DE GIRO DE LOS ANILLOS (+0.1)		
5	BALANCEO HACIA ATRÁS, BALANCEO AL FRENTE A UNA POSICIÓN DE SUSPENSIÓN INVERTIDA CON EL CUERPO EXTENDIDO	BALANCEO ATRÁS A 45° POR DEBAJO DE LA HORIZONTAL BALANCEO AL FRENTE MOSTRANDO ACCIÓN DE GIRO DE LOS ANILLOS SOSTENER MOMENTÁNEAMENTE	SE DEBE MOSTRAR PAUSA MOMENTÁNEA NO PAUSA O NO MANTENER MOMENTÁNEAMENTE (-0.3)
V2	BALANCEO ATRÁS ARRIBA DE LA HORIZONTAL CON ACCIÓN DE GIRO DE LOS ANILLOS (+0.1)		
6	BAJAR LAS PIERNAS A UNA POSICIÓN DE SUSPENSIÓN INVERTIDA CARPADA Y MANTENER MOMENTÁNEAMENTE	SOSTENER MOMENTÁNEAMENTE	SE DEBE MOSTRAR PAUSA MOMENTÁNEA NO PAUSA O NO MANTENER MOMENTÁNEAMENTE (-0.3)
BE2	SIGUIENDO #6, AÑADIR EXTENDER EL CUERPO PARA MANTENER MOMENTÁNEAMENTE UNA PLANCHA DORSAL (+0.5)	SOSTENER MOMENTÁNEAMENTE	SE DEBE MOSTRAR PAUSA MOMENTÁNEA NO MANTENER MOMENTÁNEAMENTE (-0.3)
7	BAJAR HACIA UNA POSICIÓN DE SUSPENSIÓN DORSAL (VELA) Y MANTENER POR 2 SEGUNDOS.	SOSTENER LA POSICIÓN 2 SEGUNDOS	MANTENER MENOS DE 2 SEG (-0.3) NO MANTENER (-0.5)
V3	MOSTRAR COMPLETA EXTENSIÓN DE LOS HOMBROS EN LA POSICIÓN DE VELA (+0.1)		
BE3	SIGUIENDO #7: SUBIR DE LA POSICIÓN DE VELA A UNA POSICIÓN INVERTIDA CARPADA Y MANTENER MOMENTÁNEAMENTE, BAJAR LENTAMENTE HACIA UNA POSICIÓN DE SUSPENSIÓN DORSAL HORIZONTAL (VELA)	SOSTENER MOMENTÁNEAMENTE LA POSICIÓN INVERTIDA CARPADA NO SE REQUIERE MANTENER LA SEGUNDA POSICIÓN DE VELA RITMO CONTINUO HACIA LA SALIDA	SE DEBE MOSTRAR PAUSA MOMENTÁNEA NO MANTENER MOMENTÁNEAMENTE (-0.3)
8	SOLTAR LOS ANILLOS Y CAER A UNA POSICIÓN DE PIE	SE DEBE MOSTRAR CONTROL EN EL ATERRIZAJE	

NIVEL 4 ANILLOS

#	ELEMENTOS Y SU DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE EJECUCIÓN	NOTAS/DEDUCCIONES
1	DESDE UNA POSICIÓN DE SUSPENSIÓN CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS (SE PERMITE UN AGARRE FALSO) DOMINACIÓN A FUERZA CON LA AYUDA DE UN ASISTENTE (HERCULES)	SE PERMITE PEQUEÑA FLEXIÓN DE LA CADERA CUERPO LO MAS EXTENDIDO POSIBLE	
BE1	REEMPLAZAR #1 DESDE UNA POSICIÓN DE SUSPENSIÓN CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS (SE PERMITE UN AGARRE FALSO) SUBIR A FUERZA A SOPORTE SIN LA AYUDA DE UN ASISTENTE (+0.5) (HERCULES)	SE PERMITE PEQUEÑA FLEXIÓN DE LA CADERA CUERPO LO MAS EXTENDIDO POSIBLE	
2	CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS, MANTENER POR 2 SEGUNDOS LA POSICIÓN DE SOPORTE CON EL CUERPO EXTENDIDO	MANTENER POR 2 SEGUNDOS ANILLOS GIRADOS HACIA AFUERA Y BRAZOS SIN TOCAR LOS CABLES	MANTENER MENOS DE 2 SEG (-0.3) NO MANTENER (-0.5) NO GIRAR ANILLOS (-0.1)(-0.3)
BE2	DESPUES DE #2, AÑADIR LEVANTAR LAS PIERNAS A UNA POSICIÓN DE ESCUADRA EN "L" SOSTENER 2 SEG (+0.5)	MANTENER POR 2 SEGUNDOS ANILLOS GIRADOS HACIA AFUERA Y BRAZOS SIN TOCAR LOS CABLES CADERA ENTRE LOS ANILLOS	MANTENER MENOS DE 2 SEG (-0.3) NO MANTENER (-0.5)
3	RODAR ATRÁS A UNA POSICIÓN DE SUSPENSIÓN INVERTIDA EN CARPA	SE PERMITEN BRAZOS FLEXIONADOS	
BE3	SIGUIENDO #3, AÑADIR EXTENDER EL CUERPO HACIA UNA POSICIÓN DE PLANCHA DORSAL, MANTENER 2 SEGUNDOS (+0.5)	SOSTENER LA POSICIÓN 2 SEGUNDOS	MANTENER MENOS DE 2 SEG (-0.3) NO MANTENER (-0.5)
4	BAJAR HACIA UNA POSICIÓN DE SUSPENSIÓN DORSAL (VELA) Y MANTENER POR 2 SEGUNDOS.	SOSTENER LA POSICIÓN 2 SEGUNDOS	NO PAUSA O NO MANTENER MOMENTÁNEAMENTE (-0.3)
V1	MOSTRAR COMPLETA EXTENSIÓN DE LOS HOMBROS EN LA POSICIÓN DE VELA (+0.1)		
5	SUBIR A UNA POSICIÓN DE SUSPENSIÓN INVERTIDA EN CARPA E IMPULSARSE HACIA ADELANTE PARA REALIZAR UN BALANCEO ATRÁS	BALANCEO ATRÁS A 45° POR DEBAJO DE LA HORIZONTAL	
6	BALANCEO AL FRENTE, BALANCEO HACIA ATRÁS	BALANCEO AL FRENTE MOSTRANDO ACCIÓN DE GIRO DE LOS ANILLOS BALANCEO ATRÁS A LA HORIZONTAL	
V2	BALANCEO ATRÁS ARRIBA DE LA HORIZONTAL CON ACCIÓN DE GIRO DE LOS ANILLOS (+0.1)		
7	BALANCEO AL FRENTE, BALANCEO HACIA ATRÁS	BALANCEO AL FRENTE MOSTRANDO ACCIÓN DE GIRO DE LOS ANILLOS BALANCEO ATRÁS A LA HORIZONTAL	
V3	BALANCEO ATRÁS ARRIBA DE LA HORIZONTAL CON ACCIÓN DE GIRO DE LOS ANILLOS (+0.1)		
8	BALANCEO AL FRENTE Y MORTAL ATRÁS AGRUPADO DE SALIDA	CADERA A LA ALTURA DE LOS ANILLOS SE PERMITE DOBLAR LOS BRAZOS	NO MOSTRAR ALTURA (-0.3)

NIVEL 5 ANILLOS

#	ELEMENTOS Y SU DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE EJECUCIÓN	NOTAS / DEDUCCIONES
1	DESDE SUSPENSIÓN CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS SUBIR A UNA POSICIÓN DE SUSPENSIÓN CARPADA INVERTIDA	SUBIR CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS Y CUERPO FLEXIONADO.	
BE1	DESPUES DE #1: EXTENDER EL CUERPO HORIZONTALMENTE A HACIA UNA POSICIÓN DE PLANCHA DORSAL, SOSTENER 2 SEGUNDOS (+0.5)	MANTENER POR 2 SEGUNDOS.	MANTENER MENOS DE 2 SEG (-0.3) NO MANTENER (-0.5)
2	BAJAR HACIA UNA POSICIÓN DE SUSPENSIÓN DORSAL (VELA), MANTENER MOMENTÁNEAMENTE, SUBIR A UNA POSICIÓN INVERTIDA CARPADA Y CONTINUAR HASTA TERMINAR EN SUSPENSIÓN INVERTIDA CON EL CUERPO EXTENDIDO	SOSTENER MOMENTÁNEAMENTE LA POSICIÓN DE VELA SOSTENER MOMENTÁNEAMENTE LA SUSPENSIÓN INVERTIDA	SE DEBE MOSTRAR PAUSA MOMENTÁNEA NO PAUSA O NO MANTENER MOMENTÁNEAMENTE (-0.3)
V1	MOSTRAR COMPLETA EXTENSIÓN DE LOS HOMBROS EN LA POSICIÓN DE VELA (+0.1)		
3	CERRAR EL CUERPO A UNA POSICIÓN CARPADA Y DISLOCAR ATRÁS	CUERPO EXTENDIDO A LA HORIZONTAL	
4	BALANCEO AL FRENTE, BALANCEO ATRÁS.	BALANCEO AL FRENTE CON ACCIÓN DE GIRO DE LOS ANILLOS	
V2	BALANCEO ATRÁS ARRIBA DE LA HORIZONTAL CON ACCIÓN DE GIRO DE LOS ANILLOS (+0.1)		
5	BALANCEO AL FRENTE, BALANCEO A DOMINACIÓN ATRÁS A SOPORTE (INGLESA)	BALANCEO AL FRENTE MOSTRANDO ACCIÓN DE GIRO DE LOS ANILLOS. SE PERMITE TENER LOS BRAZOS DOBLADOS EN LA DOMINACIÓN ATRÁS (INGLESA)	
V3	DOMINACIÓN ATRÁS CON BRAZOS EXTENDIDOS (+0.1)		
6	SUBIR LAS PIERNAS A ESCUADRA EN "L" Y MANTENER 2 SEGUNDOS.	SOSTENER LA POSICIÓN 2 SEGUNDOS	MANTENER < 2 SEC. (-0.3) NO MANTENER (-0.5)
7	SUBIR A FUERZA A PARADO DE HOMBROS Y MANTENER 2 SEGUNDOS		MANTENER < 2 SEC. (-0.3) NO MANTENER (-0.5)
BE2	REEMPLAZAR #7 CON: CON BRAZOS FLEXIONADOS O EXTENDIDOS, SUBIR A FUERZA A PARADO DE MANOS, SOSTENER MOMENTANEAMENTE, BAJAR A PARADO DE HOMBROS Y MANTENER POR 2 SEGUNDOS (+0.5)	ANILLOS GIRADOS HACIA AFUERA EN EL PARADO DE MANOS MOMENTÁNEO PARADO DE HOMBROS SOSTENIDO 2 SEG, CON EL CUERPO EXTENDIDO, ANILLOS AL LADO DE LA CABEZA Y BRAZOS SIN TOCAR LOS CABLES	SE DEBE MOSTRAR PAUSA MOMENTÁNEA NO PAUSA O NO MANTENER MOMENTÁNEAMENTE (-0.3) MANTENER < 2 SEC. (-0.3) NO MANTENER (-0.5)
	<p>NOTA: EN ESTE ELEMENTO LOS PIES PUDIERAN ESTAR EN LA PARTE INTERNA DE LOS CABLES DURANTE EL PARADO DE MANOS Y CONTINUAR DURANTE LA BAJADA A HACIA EL PARADO DE HOMBROS. NO SE OTORGARÁ BONIFICACIONES SI LOS PIES SE COLOCAN ALREDEDOR O TOCAN EL EXTERIOR DE LOS CABLES.</p> <p>LA MAXIMA DEDUCCION QUE SE TOMARA EN ESTA BONIFICACION ES DE 0.5 POR EJECUCION, HABRA DEDUCCIONES ADICIONALES SI EL GIMNASTA SUFRE UNA CAIDA O NO MANTIENE LOS DOS ELEMENTOS.</p>		
8	LANZARSE AL FRENTE, BALANCEO ATRÁS	BALANCEO ATRÁS A LA HORIZONTAL	
9	BALANCEO AL FRENTE, BALANCEO ATRÁS.	BALANCEO AL FRENTE CON ACCIÓN DE GIRO DE LOS ANILLOS BALANCEO ATRÁS A LA HORIZONTAL	
BE3	SIGUIENDO #9, AÑADIR UNA INLOCADA CON EL CUERPO EXTENDIDO Y CONTINUAR CON UN BALANCEO ATRÁS (+0.5).	LA INLOCADA DEBE MOSTRAR RITMO CONTINUO Y ELEVACION ANILLOS GIRADOS HACIA AFUERA BALANCEO ATRÁS A LA HORIZONTAL	NO MOSTRAR ALTURA EN LA INLOCADA (-0.3)
10	BALANCEO AL FRENTE A SALIDA DE MORTAL ATRÁS AGRUPADO, CARPADO O EXTENDIDO	CADERA A LA ALTURA DE LOS ANILLOS SE PERMITE DOBLAR LOS BRAZOS	

NIVEL 6 ANILLOS

#	ELEMENTOS Y SU DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE EJECUCIÓN	NOTAS / DEDUCCIONES
1	DESDE SUSPENDIDO CON BRAZOS EXTENDIDOS, SUBIR CON EL CUERPO CARPADO DIRECTAMENTE A SUSPENSIÓN INVERTIDA CON EL CUERPO EXTENDIDO	SE PERMITE FLEXIONAR LOS BRAZOS	
V1	BRAZOS Y CUERPO EXTENDIDOS AL SUBIR A LA SUSPENSIÓN INVERTIDA (+0.1)		
2	IMPULSO ADELANTE, BALANCEO ATRÁS A DOMINACIÓN ATRÁS A SOPORTE (INGLESA), SUBIR A ESCUADRA EN "L", SOSTENER 2 SEGUNDOS	DOMINACIÓN ATRÁS CON BRAZOS EXTENDIDOS A POSICIÓN DE SOPORTE EN "L" SOSTENER POR 2 SEGUNDOS ANILLOS GIRADOS HACIA AFUERA Y BRAZOS SIN TOCAR LOS CABLES	MANTENER MENOS DE 2 SEGUNDOS (-0.3) NO MANTENER (-0.5)
3	SUBIR A FUERZA A LA POSICION DE PLANCHA AGRUPADA, MANTENER 2 SEGUNDOS, REGRESAR A ESCUDRA EN "L" Y SOSTENER 2 SEGUNDOS	CADERA A LA ALTURA DE LOS HOMBROS Y SOSTENER 2 SEGUNDOS. SOSTENER ESCUADRA 2 SEGUNDOS ANILLOS GIRADOS HACIA AFUERA Y BRAZOS SIN TOCAR LOS CABLES DURANTE TODA LA SECUENCIA	MANTENER MENOS DE 2 SEGUNDOS (-0.3) NO MANTENER (-0.5)
4	SUBIR A PARADO DE HOMBROS, SOSTENER POR 2 SEGUNDOS Y CAER AL FRENTE	CUERPO EXTENDIDO, ANILLOS PARALELOS, BRAZOS SIN TOCAR LOS ANILLOS, SOSTENER POR 2 SEGUNDOS.	MANTENER MENOS DE 2 SEGUNDOS (-0.3) NO MANTENER (-0.5)
BE1	REEMPLAZAR # 4 CON SUBIR A PARADO DE MANOS CON BRAZOS EXTENDIDOS O DOBLADOS, CUERPO FLEXIONADO, SOSTENER MOMENTÁNEAMENTE, GIRAR LOS ANILLOS HACIA AFUERA, BAJAR A PARADO DE HOMBROS Y MANTENER POR 2 SEGUNDOS (+0.5), CAER HACIA EL FRENTE	PARADO DE MANOS SOSTENIDO MOMENTÁNEAMENTE, PARADO DE HOMBROS SOSTENIDO 2 SEGUNDOS SE DEBE MOSTRAR PAUSA MOMENTÁNEA	NO PAUSA O NO MANTENER MOMENTÁNEAMENTE (-0.3) MANTENER MENOS DE 2 SEG (-0.3) NO MANTENER (-0.5)
<p>NOTA: EN ESTE ELEMENTO LOS PIES PUDIERAN ESTAR EN LA PARTE INTERNA DE LOS CABLES DURANTE EL PARADO DE MANOS Y CONTINUAR DURANTE LA BAJADA A HACIA EL PARADO DE HOMBROS. NO SE OTORGARÁ BONIFICACIONES SI LOS PIES SE COLOCAN ALREDEDOR O TOCAN EL EXTERIOR DE LOS CABLES. LA MAXIMA DEDUCCION QUE SE TOMARA EN ESTA BONIFICACION ES DE 0.5 POR EJECUCION, HABRA DEDUCCIONES ADICIONALES SI EL GIMNASTA TIENE UNA CAIDA O NO MANTIENE LOS DOS ELEMENTOS</p>			
BE2	SIGUIENDO #4 AÑADIR BALANCEO ATRÁS A DOMINACIÓN A PARADO DE HOMBROS (MEDIO GIGANTE) SOSTENER MOMENTANEAMENTE Y CAER AL FRENTE (+0.5)	SOSTENER MOMENTÁNEAMENTE.	DEBE MOSTRAR PAUSA MOMENTÁNEA NO PAUSA O NO MANTENER MOMENTÁNEAMENTE (-0.3)
5	INLOCADA EXTENDIDA	INLOCADA EXTENDIDA, CON LOS ANILLOS GIRADOS Y VISIBLE INCREMENTO DE ALTURA EN LA VERTICAL	NO MOSTRAR ALTURA EN LA INLOCADA (-0.3)
V2	EN # 5 EJECUTAR LA INLOCADA CON LOS HOMBROS A LA ALTURA DE LOS ANILLOS, CUERPO A LA VERTICAL (+0.1)		
6	DOMINACIÓN ATRÁS A SOPORTE (INGLESA)	INGLESA CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS	
7	RODAR ATRÁS	SE PERMITE DOBLAR LOS BRAZOS	
8	DISLOCADA	CUERPO EXTENDIDO, DISLOCADA A LA HORIZONTAL O MAS ARRIBA	
9	UNA O DOS DISLOCADAS EXTENDIDAS ATRÁS	CUERPO EXTENDIDO	
V3	HOMBROS A LA ALTURA DE LOS ANILLOS (+0.1)		
10	BALANCEO AL FRENTE, SALIDA DE MORTAL AL ATRÁS EXTENDIDO	CADERA A LA ALTURA DE LOS ANILLOS	
BE3	REEMPLAZAR #10 CON BALANCEO AL FRENTE A SALIDA DE DOBLE MORTAL ATRÁS AGRUPADO (+0.5)	CADERA A LA ALTURA DE LOS ANILLOS.	DEDUCCION MAXIMA POR EJECUCIÓN + ATERRIZAJE, SIN CAIDA (-0.3). CON CAIDA DEDUCIR (-1.0) Y NO SE OTORGA BONIFICACION

SALTO DE CABALLO

Nota: El Programa Varonil Juvenil Obligatorio no otorgara un valor de cero a ningún intento de salto. Una calificación mínima de 1.00 será otorgada. Un Intento "arrepentido" o un salto no reconocido (por ejemplo, un salto diferente) pudiera ser repetido con una deducción de 1.0 tomada de la nota final. No se permite un tercer intento. El segundo intento será otorgado a discreción del Juez del evento.

Guías de Evaluación: El Programa Obligatorio es parte integral para establecer la técnica adecuada en ejecución en aspectos como la Carrera, La Llegada al Botador, la posición corporal en la Tabla de Salto y el Rechace, para permitir al gimnasta progresar exitosamente a niveles más altos de competencia. La siguiente Tabla enumera deducciones específicas que pudieran tomarse en orden de promover una evaluación consistente y una técnica correcta. Todas las demás deducciones por ejecución son tomadas por el Código de Puntuación FIG.

CRITERIO DE EVALUACIÓN DE SALTO DE CABALLO.

TABLA ESPECIFICA DE ERRORES Y DEDUCCIONES PARA SALTO: NIVELES 3-6			
Nota Base Saltos Obligatorios Nivel 3 -5*	Base	Virtuosismo	Nota Máxima
Salto en todos los Niveles NO recibe Bonificación por Aterrizaje	9.7	0.3	10.0
Error	Pequeño	Mediano	Grande
Deducciones en Carrera (Niveles 3 – 6)			
Correr despacio, antes del salto preparatorio, insuficiente aceleración o velocidad	0.1	0.3	N/A
Posición Incorrecta de brazos, y balanceo de brazos no complementando la carrera	0.1	0.3	N/A
No levantar visiblemente la rodilla al frente o extensión de la pierna atrás	0.1	0.3	N/A
Romper el Ritmo de la Carrera, perder el paso o insuficiente paso de carrera	0.1	0.3	N/A
Salto Preparatorio (Niveles 3 -6)			
Insuficiente altura de las rodillas, Salto Preparatorio no se mantiene en nivel plano	0.1	0.3	N/A
Pies atrás de la cadera en el contacto inicial con el Botador	0.1	0.3	N/A
Balanceo de Brazos no realizado de atrás hacia el frente, o brazos por arriba	0.1	0.3	N/A
Cuerpo no a la vertical al momento de completar el contacto con el botador	0.1	0.3	N/A
Deducciones de la Primera Fase de Vuelo (Niveles 5 y 6)			
Insuficiente Rotación o Aventarse a la superficie de Bloqueo	0.1	0.3	0.5
Posición Corporal arqueada o carpada	0.1	0.3	0.5
Todas las demás deducciones serán por FIG	0.1	0.3	0.5
Deducciones de la Segunda Fase de Vuelo (Niveles 5 y 6)			
Repulsión no en el rango 0 – 15 grados de la vertical	0.1	0.3	0.5
Falta de visible aumento de altura desde la superficie de Bloqueo	0.1	0.3	0.5
Falta de una posición con el cuerpo apretado desde la superficie de Bloqueo	0.1	0.3	0.5
Deducciones por aterrizaje			
Todas las deducciones son por FIG			
<i>Nota: Tabla de Evaluación de Salto para Nivel 6 localizada en la página de nivel 6</i>			

NIVEL 3 SALTO DE CABALLO: SALTO VERTICAL EXTENDIDO

#	ELEMENTOS Y SU DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE EJECUCIÓN	NOTAS / DEDUCCIONES
1	CORRER. DESDE UNA DISTANCIA MÁXIMA DE 18 METROS (60 PIES EN EL PROGRAMA DE EU).	LA CARRERA DEBE MANTENER UNA VELOCIDAD CONSTANTE. DISTINCIÓN CLARA AL LEVANTAR LA PIERNA DELANTERA Y LA EXTENSIÓN DE LA PIERNA TRASERA. MOVIMIENTO RÍTMICO DE LOS BRAZOS FLEXIONADOS DURANTE LA CARRERA	VER TABLA DE ERRORES ESPECIFICOS
V1	VISIBLE ACELERACIÓN DURANTE LA CARRERA ANTES DEL SALTO PREPARATORIO (+0.1)		
2	SALTO PREPARATORIO LEVANTAR LAS RODILLAS HACIA EL FRENTE, MIENTRAS QUE EL CENTRO DE GRAVEDAD SE MANTIENE AL NIVEL Y LOS PIES EXTENDIDOS AL CONTACTO DEL BOTADOR EN FRENTE DEL CUERPO.	CUERPO A LA VERTICAL EN EL MOMENTO DEL CONTACTO CON EL BOTADOR. BRAZOS BALACEAN DE ATRÁS HACIA ADELANTE DURANTE EL SALTO PREPARATORIO	VER TABLA DE ERRORES ESPECIFICOS
V2	PIES EN FRENTE DE LA CADERA AL MOMENTO DEL CONTACTO CON EL BOTADOR (+0.1)		
3	SALTO EXTENDIDO: SALTO VERTICAL DESDE EL BOTADOR CON EL CUERPO EXTENDIDO.	COMPLETA EXTENSIÓN DE LOS BRAZOS EN LA VERTICAL POR ARRIBA DE LA CABEZA, PIERNAS EXTENDIDAS DURANTE LA FASE DE VUELO.	
V3	CLARA DISTINCIÓN EN LA ALTURA DESDE EL BOTADOR (+0.1)		
4	ATERRIZAJE		DEDUCCIONES SEGÚN FIG

NIVEL 4 SALTO DE CABALLO: MORTAL AL FRENTE AGRUPADO

#	ELEMENTOS Y SU DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE EJECUCIÓN	NOTAS / DEDUCCIONES
1	CORRER. DESDE UNA DISTANCIA MÁXIMA DE 18 METROS (60 PIES EN EL PROGRAMA DE EU).	LA CARREA DEBE DE MANTENER UNA VELOCIDAD CONSTANTE DISTINCION CLARA AL LEVANTAR LA PIERNA DELANTERA Y LA PIERNA TRASERA EN EXTENSION MOVIMIENTO RITMICO DE LOS BRAZOS FLEXIONADOS DURANTE LA CARRERA	VER TABLA DE ERRORES ESPECIFICOS
V1	VISIBLE ACCELERACIÓN DURANTE LA CARRERA ANTES DEL SALTO PREPARATORIO (+0.1)		
2	SALTO PREPARATORIO LEVANTAR LAS RODILLAS HACIA EL FRENTE, MIENTRAS QUE EL CENTRO DE GRAVEDAD SE MANTIENE AL NIVEL Y LOS PIES EXTENDIDOS AL CONTACTO DEL BOTADOR ENFRENTE DEL CUERPO	CUERPO EXTENDIDO AL MOMENTO DEL CONTACTO CON EL BOTADOR, LOS BRAZOS DE BALANCEAN DE ATRÁS HACIA ADELANTE DURANTE EL SALTO PREPARATORIO	VER TABLA DE ERRORES ESPECIFICOS
V2	PIES ENFRENTE DE LA CADERA AL MOMENTO DEL CONTACTO CON EL BOTADOR (+0.1)		
3	SALTO MORTAL AL FRENTE AGRUPADO.	BRAZOS ALCANZAN HACIA ARRIBA POR ENCIMA DE LOS HOMBROS Y HACIA EL FRENTE. MANOS AGARRAN LAS PIERNAS FUERTEMENTE	
V3	MOSTRAR CLARA DISTINCIÓN EN LA ALTURA DESDE EL BOTADOR (+0.1)		
4	ATERRIZAJE	MOSTRAR CUERPO EXTENDIDO ANTES DEL ATERRIZAJE	DEDUCCIONES SEGÚN FIG

NIVEL 5 SALTO DE CABALLO: RESORTE DE BRAZOS

#	ELEMENTOS Y SU DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE EJECUCIÓN	NOTAS / DEDUCCIONES
1	CORRER. DESDE UNA DISTANCIA MÁXIMA DE 25 METROS (82' PIES EN EL PROGRAMA DE EU).	LA CARRERA DEBE MANTENER UNA VELOCIDAD CONSTANTE DISTINCIÓN CLARA AL LEVANTAR LA PIERNA DELANTERA Y EXTENSIÓN DE LA PIERNA TRASERA MOVIMIENTO RÍTMICO DE LOS BRAZOS FLEXIONADOS DURANTE LA CARRERA	VER TABLA DE ERRORES ESPECÍFICOS
V1	VISIBLE ACCELERACIÓN DURANTE LA CARRERA ANTES DEL SALTO PREPARATORIO (+0.1)		
2	SALTO PREPARATORIO LEVANTAR LAS RODILLAS HACIA EL FRENTE, MIENTRAS QUE EL CENTRO DE GRAVEDAD SE MANTIENE AL NIVEL CON LOS PIES EXTENDIDOS AL CONTACTO DEL BOTADOR EN FRENTE DEL CUERPO	CUERPO A LA VERTICAL EN EL MOMENTO DEL CONTACTO CON EL BOTADOR BRAZOS BALACEAN DE ATRÁS HACIA ADELANTE DURANTE EL SALTO PREPARATORIO	VER TABLA DE ERRORES ESPECÍFICOS
V2	PIES EN FRENTE DE LA CADERA AL MOMENTO DEL CONTACTO CON EL BOTADOR (+0.1)		
3	PRIMER FASE DE VUELO (PRE-VUELO) ROTAR RÁPIDAMENTE A LA POSICIÓN DE CONTACTO CON LA TABLA LIGERAMENTE ANTES DE LA VERTICAL	ROTAR DESDE EL BOTADOR A UNA POSICIÓN LIGERAMENTE ARQUEADA O EXTENDIDA EN LA VERTICAL	VER TABLA DE ERRORES ESPECÍFICOS
4	SEGUNDA FASE DE VUELO (SEGUNDA FASE) RECHAZAR A LA VERTICAL DESDE LA TABLA CON EL CUERPO COMPLETAMENTE EXTENDIDO	"RECHACE" VERTICAL DE LA TABLA CON EL CUERPO COMPLETAMENTE EXTENDIDO	VER TABLA DE ERRORES ESPECÍFICOS
V3	MOSTRAR VISIBLE RECHACE VERTICAL DE LA TABLA (+0.1)		
5	ATERRIZAJE		DEDUCCIONES SEGÚN FIG

NIVEL 6 SALTO DE CABALLO

NIVEL 6 TABLA MODIFICADA DE SALTO DE CABALLO DIVISIONES I Y II			
SALTO	NOTA BASE	VIRTUOSISMO	NOTA MÁXIMA
YAMASHITA	9.7	0.3	10.0
RESORTE DE BRAZOS (PALOMA)	9.2	0.3	9.5

#	ELEMENTOS Y SU DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE EJECUCIÓN	NOTAS/ DEDUCCIONES
1	CORRER. DESDE UNA DISTANCIA MÁXIMA DE 25 METROS (82' PIES EN EL PROGRAMA DE EU).	LA CARRERA DEBE MANTENER UNA VELOCIDAD CONSTANTE. DISTINCIÓN CLARA AL LEVANTAR LA PIERNA DELANTERA Y LA EXTENSIÓN DE LA PIERNA TRASERA. MOVIMIENTO RÍTMICO DE LOS BRAZOS FLEXIONADOS DURANTE LA CARRERA	VER TABLA DE ERRORES ESPECÍFICOS
V1	EN NÚM. 1, VISIBLE ACCELERACIÓN DURANTE LA CARRERA ANTES DEL SALTO PREPARATORIO (+0.1)		
2	Salto PREPARATORIO LEVANTAR LAS RODILLAS HACIA EL FRENTE, MIENTRAS QUE EL CENTRO DE GRAVEDAD SE MANTIENE AL NIVEL Y LOS PIES EXTENDIDOS AL CONTACTO DEL BOTADOR EN FRENTE DEL CUERPO.	CUERPO A LA VERTICAL EN EL MOMENTO DEL CONTACTO CON EL BOTADOR. BRAZOS BALACEAN DE ATRÁS HACIA ADELANTE DURANTE EL SALTO PREPARATORIO	VER TABLA DE ERRORES ESPECÍFICOS
V2	EN NÚM. 2, PIES EN FRENTE DE LA CADERA AL MOMENTO DEL CONTACTO CON EL BOTADOR (+0.1)		
3	PRIMER FASE DE VUELO (PRE-VUELO) ROTAR RÁPIDAMENTE A LA POSICIÓN DE CONTACTO CON LA TABLA LIGERAMENTE ANTES DE LA VERTICAL	ROTAR DESDE EL BOTADOR A UNA POSICIÓN LIGERAMENTE ARQUEADA O EXTENDIDA A LA VERTICAL.	VER TABLA DE ERRORES ESPECÍFICOS
4	SEGUNDA FASE DE VUELO (SEGUNDA FASE) RECHAZAR A LA VERTICAL DESDE LA TABLA CON EL CUERPO COMPLETAMENTE EXTENDIDO.	BLOQUEO VERTICAL DESDE LA TABLA DE SALTO	
V3	VISIBLE RECHACE VERTICAL DE LA TABLA (+0.1)		
5	ATERRIZAJE		DEDUCCIONES SEGÚN FIG

BARRAS PARALELAS

NOTAS: AYUDA "MANO A MANO" ES PERMITIDA POR CADA BALANCEO DESDE SOPORTE HACIA UN GRAN BALANCEO (MOY, GIGANTE, ETC.) BALANCEOS SUPLEMENTARIOS NO SON PERMITIDOS A MENOS QUE SEA ESPECIFICADO EN LA TABLA. UN BOTADOR O UNA PILA DE COLCHONES PUEDE SER UTILIZADA PARA EMPEZAR LA RUTINA. SI UN BOTADOR ES UTILIZADO EN EL MEDIO DE LAS BARRAS, DEBERÁ SER RETIRADO UNA VEZ QUE EL GIMNASTA EMPIECE SU RUTINA.

NIVEL 3 BARRAS PARALELAS

#	ELEMENTOS Y SU DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE EJECUCIÓN	NOTAS/ DEDUCCIONES
1	DESDE PARADO, SALTAR A SOPORTE, BALANCEO AL FRENTE, BALANCEO ATRÁS.	BALANCEO AL FRENTE Y BALANCEO CON LOS PIES A LA ALTURA DE LAS BARRAS.	CUALQUIER COMBINACION DE COLCHONES PUEDEN SER UTILIZADA PARA ELEVAR LA SUPERFICIE DE ENTRADA. NO REMOVER EL BOTADOR INMEDIATAMENTE DESPUES DE LA ENTRADA (-0.3)
V1	BALANCEO ATRÁS A LA HORIZONTAL (+0.1)		
BE1	REEMPLAZAR #1 CON, DESDE PARADO, SALTAR A SOPORTE Y SUBIR A PLANCHA AGRUPADA, SOSTENER 2 SEG Y EXTENDER LOS PIES HACIA ATRAS	MANTENER 2 SEG EN PLANCHA AGRUPADA CADERA A LA HORIZONTAL EN LA PLANCHA EXTENSIÓN DE PIERNAS ATRÁS A LA ALTURA DE LA BARRA.	MANTENER < 2 SEC. (-0.3) NO MANTENER (-0.5) 0° - 15° DE LA HORIZONTAL (-0.1) 15° - 45° DE LA HORIZONTAL (-0.3) +45° DE LA HORIZONTAL (NO BONOS Y -0.5)
V1	EJECUTAR EXTENSIÓN DE PIERNAS ATRÁS A LA HORIZONTAL. (+0.1)		
2	BALANCEO AL FRENTE A TERMINAR EN SOPORTE CON LAS PIERNAS ABIERTAS SOBRE LAS BARRAS	EXTENSIÓN DEL CUERPO EN SOPORTE CON LAS PIERNAS EXTENDIDAS	
3	LEVANTAR LAS PIERNAS A UNA ESCUADRA EN "L" CON LAS PIERNAS ABIERTAS, SOSTENIÉNDOLAS MOMENTÁNEAMENTE	CADERA DEBE ESTAR EN LÍNEA (O UN POCO MÁS AL FRENTE) CON LAS MANOS MANTENIMIENTO MOMENTÁNEO	SE DEBE MOSTRAR PAUSA MOMENTÁNEA NO PAUSA O NO MANTENER MOMENTÁNEAMENTE (-0.3)
BE2	REEMPLAZAR #3 CON LEVANTAR LAS PIERNAS A ESCUADRA EN "V" CON PIERNAS ABIERTAS SOSTENIDA POR 2 SEGUNDOS. (+0.5)	CADERA DEBE ESTAR EN LÍNEA (O UN POCO MÁS AL FRENTE) DE LAS MANOS. MANTENER POR 2 SEGUNDOS	MANTENER < 2 SEC. (-0.3) NO MANTENER (-0.5) 0° - 15° DE LA VERTICAL (-0.1) 15° - 45° DE LA VERTICAL (-0.3) 45° DE LA VERTICAL (NO BONOS)
4	JUNTAR PIERNAS Y EXTENDER EL CUERPO HACIA EL FRENTE		
5	BALANCEO ATRÁS, BALANCEO AL FRENTE	BALANCEO ATRÁS Y BALANCEO AL FRENTE CON PIES A LA ALTURA DE LAS BARRAS, CUERPO EXTENDIDO	
6	BALANCEO ATRÁS	BALANCEO ATRÁS A LA HORIZONTAL.	
V2	BALANCEO ATRÁS A 45° POR ENCIMA DE LA HORIZONTAL (+0.1)		
7	BALANCEO AL FRENTE	BALANCEO AL FRENTE CON LOS PIES A LA ALTURA DE LAS BARRAS	
V3	BALANCEO AL FRENTE ARRIBA DE LA HORIZONTAL (+0.1)		
8	BALANCEO ATRÁS Y SALIDA ENTRE LAS BARRAS/ COLCHONES O SOBRE LA BARRA A PARADO DE PIE.	BALANCEO ATRÁS A LA HORIZONTAL SE PERMITE MOVER LA MANO EN LABARRA DE SALIDA	GIMNASTA NO DEBERÁ SOSTENER LA BARRA AL ATERRIZAR EN LA SALIDA (-0.3)
BE3	REEMPLAZAR #8 CON BALANCEO ATRÁS A PARADO DE MANOS, SOSTENER MOMENTÁNEAMENTE Y SALIDA ENTRE LAS BARRAS/COLCHONES O SALIDA SOBRE LA BARRA A CAER DE PIE (+0.5)	SOSTENER EL PARADO DE MANOS MOMENTÁNEAMENTE SE PERMITE MOVER LA MANO EN LA BARRA DURANTE LA SALIDA	GIMNASTA NO DEBERÁ SOSTENER LA BARRA AL ATERRIZAR EN LA SALIDA (-0.3) NO PAUSA O NO MANTENER MOMENTÁNEAMENTE (-0.3)

NIVEL 4 BARRAS PARALELAS

#	ELEMENTOS Y SU DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE EJECUCIÓN	NOTAS/ DEDUCCIONES
1	DESDE PARADO O UNA PEQUEÑA CARRERA, SALTAR A BALANCEO AL FRENTE EN SUSPENSIÓN	BALANCEO EN SUSPENSIÓN AL FRENTE A 45° POR DEBAJO DE LA HORIZONTAL	SE PERMITEN DOBLAR LAS RODILLAS EN EL VUELO AL FRENTE
2	EN SUSPENSIÓN, BALANCEO ATRÁS, BALANCEO AL FRENTE	PIERNAS EXTENDIDAS A LA MÁXIMA ALTURA DEL BALANCEO ATRÁS BALANCEO EN SUSPENSIÓN AL FRENTE A 45° POR DEBAJO DE LA HORIZONTAL.	SE PERMITEN DOBLAR LAS RODILLAS ENVUELO AL FRENTE
3	EN SUSPENSIÓN, BALANCEO ATRÁS A DOMINACIÓN ATRÁS A SOPORTE BRAQUIAL (INGLESA A SOPORTE BRAQUIAL)	BALANCEO EN SUSPENSIÓN AL FRENTE A 45° POR DEBAJO DE LA HORIZONTAL PIERNAS EXTENDIDAS A LA MÁXIMA ALTURA DEL BALANCEO ATRÁS	
V1	EN NÚM. 3, EJECUTAR BALANCEO ATRÁS EN SUSPENSIÓN CON LA CADERA A LA ALTURA DE LA BARRA (+0.1)		
4	EN SOPORTE BRAQUIAL, BALANCEO AL FRENTE, BALANCEO ATRÁS	BALANCEO EN SOPORTE BRAQUIAL CON LOS HOMBROS A LA MISMA ALTURA DE LAS MANOS	
V2	EN NÚM. 4, EJECUTAR BALANCEO BRAQUIAL CON LA CADERA A LA ALTURA DE LAS BARRAS (+0.1)		
5	BALANCEO AL FRENTE EN APOYO BRAQUIAL DOMINACIÓN AL FRENTE CON APOYO DE LAS PIERNAS ABIERTAS EN LAS BARRAS, PARA INMEDIATAMENTE LEVANTAR LAS PIERNAS DE LAS BARRAS	SE REQUIEREN PIERNAS EXTENDIDAS TERMINAR CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS Y LAS CADERAS AL FRENTE	
BE1	REEMPLAZAR #5 CON BALANCEO AL FRENTE EN APOYO BRAQUIAL A DOMINACIÓN AL FRENTE A SOPORTE (+0.5) (SUBIDA DE PECHO)	TERMINAR CON BRAZOS Y CUERPO EXTENDIDOS PIES A LA ALTURA DE LA BARRA	
6	EN SOPORTE, BALANCEO ATRÁS	BALANCEO ATRÁS CON LOS PIES A LA ALTURA DE LAS BARRAS	
7	BALANCEO AL FRENTE A ESCUADRA "L", SOSTENER POR 2 SEGUNDOS	CADERA DEBE ESTAR EN LÍNEA (O UN POCO MÁS AL FRENTE) DE LAS MANOS SOSTENER POR 2 SEGUNDOS	MANTENER < 2 SEC. (-0.3) NO MANTENER (-0.5)
BE2	REEMPLAZAR #7 CON BALANCEO AL FRENTE A "V" O MANNA, SOSTENIDO POR 2 SEGUNDOS (+0.5)	MANTENER POR 2 SEGUNDOS "V" O MANNA	MANTENER < 2 SEC. (-0.3) NO MANTENER (-0.5) 0° - 15° DE LA VERTICAL (-0.1) 15° - 45° DE LA VERTICAL (-0.3) 45° DE LA VERTICAL (NO BONOS)
8	EXTENDER EL CUERPO AL FRENTE Y HACER UN BALANCEO ATRÁS	BALANCEO ATRÁS CON LOS PIES A LA ALTURA DE LA BARRA.	
9	BALANCEO AL FRENTE, BALANCEO ATRÁS	BALANCEO AL FRENTE Y BALANCEO ATRÁS A LA HORIZONTAL	
V3	BALANCEO ATRÁS A PARADO DE MANOS MOMENTÁNEO (+0.1)		
10	BALANCEO AL FRENTE, BALANCEO ATRÁS A PARADO DE MANOS MOMENTÁNEO Y EMPUJAR LA BARRA PARA SALIR A POSICIÓN DE PARADO DE CUALQUIER LADO DE LA BARRA	BALANCEO AL FRENTE A LA HORIZONTAL O MÁS ALTO SE PERMITE MOVER LA MANO EN LA BARRA DURANTE LA SALIDA	SE DEBE MOSTRAR PAUSA MOMENTÁNEA NO PAUSA O NO MANTENER MOMENTÁNEAMENTE (-0.3) EL GIMNASTA NO DEBERÁ SOSTENER LA BARRA AL ATERRIZAR EN LA SALIDA (-0.3)
BE3	REEMPLAZAR #10 CON BALANCEO AL FRENTE, BALANCEO ATRÁS A PARADO DE MANOS, SOSTENER POR 2 SEG Y EMPUJAR LA BARRA PARA SALIR A POSICIÓN DE PARADO DE CUALQUIER LADO DE LA BARRA	BALANCEO AL FRENTE A LA HORIZONTAL O MÁS ALTO. SE PERMITE MOVER LA MANO EN LA BARRA DE SALIDA	GIMNASTA NO DEBERÁ SOSTENER LA BARRA AL ATERRIZAR EN LA SALIDA (-0.3)

NIVEL 5 BARRAS PARALELAS

#	ELEMENTOS Y SU DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE EJECUCIÓN	NOTAS / DEDUCCIONES
1	DESDE PARADO O UNA PEQUEÑA CARRERA, SALTAR A ALEMANA A SOPORTE (FIG SE LLAMA BASCULA)	ALEMANA CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS	
2	BALANCEO ATRÁS, BALANCEO AL FRENTE	BALANCEO AL FRENTE Y ATRÁS A LA HORIZONTAL	
V1	EN NUM 2, EJECUTAR BALANCEO ATRÁS 45° POR ENCIMA DE LA HORIZONTAL (+0.1)		
3	BALANCEO ATRÁS Y TIRARSE A MOY A APOYO BRAQUIAL (VER LA NOTA)	BALANCEO ATRÁS A LA HORIZONTAL AYUDA MANO-CON MANO PERMITIDA	NOTA: CUALQUIER GIMNASTA DEMASIADO ALTO PARA BALANCEARSE LIBREMENTE SIN TOCAR EL PISO PUEDE ELIMINAR EL MOY Y SOLO TIRARSE A APOYO BRAQUIAL (TIPO BALLESTA) NO HAY DEDUCCION POR LA AYUDA PERMITIDA
V2	EN NUM 3, EJECUTAR BALANCEO ATRÁS 45° POR ENCIMA DE LA HORIZONTAL (+0.1)		
BE 1A	REEMPLAZAR #3 CON BALANCEO ATRÁS Y TIRARSE A MOY A SOPORTE, BALANCEO ATRÁS Y BAJAR A APOYO BRAQUIAL Y BALANCEO AL FRENTE EN APOYO BRAQUIAL (+0.5)	BALANCEO ANTES DE MOY A LA HORIZONTAL SOPORTE MANO-CON MANO PERMITIDO	SOLO UNO DE LOS BE 1A - 1B RECIBIRA CREDITO
BE 1B	REEMPLAZAR #3 CON BALANCEO ATRÁS Y TIRARSE A GIGANTE A SOPORTE, BALANCEO AL FRENTE, BALANCEO ATRÁS Y BAJAR A APOYO BRAQUIAL Y BALANCEO AL FRENTE EN APOYO BRAQUIAL (+0.5)	RODILLAS FLEXIONADAS PERMITIDAS EN BALANCEO DE BAJADA	NO HAY DEDUCCION POR AYUDA PERMITIDA (MANO CON MANO)
4	EN APOYO BRAQUIAL, BALANCEO ATRÁS	BALANCEO EN SOPORTE BRAQUIAL CON LOS HOMBROS A LA MISMA ALTURA DE LAS MANOS.	
5	BALANCEO AL FRENTE EN APOYO BRAQUIAL DOMINACIÓN AL FRENTE CON APOYO DE LAS PIERNAS ABIERTAS EN LAS BARRAS, PARA INMEDIATAMENTE LEVANTAR LAS PIERNAS DE LAS BARRAS	PIERNAS EXTENDIDAS TERMINAR CON BRAZOS Y CADERA EXTENDIDOS AL FRENTE	
BE 2	REEMPLAZAR #5 CON BALANCEO AL FRENTE EN APOYO BRAQUIAL A DOMINACIÓN AL FRENTE A SOPORTE (+0.5) (SUBIDA DE PECHO)	TERMINAR CON BRAZOS Y CUERPO EXTENDIDOS. PIES A LA ALTURA DE LA BARRA.	
6	BALANCEO ATRÁS		
7	BALANCEO AL FRENTE A ESCUADRA "L", MANTENER 2 SEG, LEVANTAR LAS PIERNAS Y EXTENDER EL CUERPO AL FRENTE A BALANCEO ATRÁS.	CADERAS ALINEADAS CON LAS MANOS SOSTENER 2 SEGUNDOS BALANCEO ATRÁS CON LOS PIES A LA ALTURA DE LAS BARRAS	MANTENER < 2 SEC. (-0.3) NO MANTENER (-0.5)
BE 3	REEMPLAZAR #7 CON: BALANCEO AL FRENTE, BALANCEO ATRÁS A ESCUADRA CON PIERNAS ABIERTAS, ("L" CON PIERNAS ABIERTAS) MANTENER POR DOS SEGUNDOS, PARADO DE MANOS A FUERZA CON MANTENIMIENTO MOMENTÁNEO	ESCUADRA CON PIERNAS ABIERTAS 2 SEG. PARADO DE MANOS CON MANTENIMIENTO MOMENTÁNEO.	
8	BALANCEO AL FRENTE, BALANCEO ATRÁS	BALANCEO AL FRENTE Y ATRÁS A LA HORIZONTAL	
V3	BALANCEO ATRÁS CON PARADO DE MANOS MOMENTÁNEO (+0.1)		
9	BALANCEO AL FRENTE, BALANCEO ATRÁS	BALANCEO AL FRENTE A LA HORIZONTAL. BALANCEO ATRÁS A 45° POR ARRIBA DE LA HORIZONTAL O MAS ALTO	
10	BALANCEO AL FRENTE CON ½ GIRO POR ENCIMA DE UNA BARRA PARA EJECUTAR UNA SALIDA A CAER DE PIE (GIRO OLIMPICO)	BALANCEO AL FRENTE A LA HORIZONTAL ATERRIZAR DE FORMA PARALELA A LA MANO COLOCADA EN LA BARRA	GIMNASTA NO DEBERÁ SOSTENERLA BARRA AL ATERRIZAR EN LA SALIDA (-0.3)

NIVEL 6 BARRAS PARALELAS

#	ELEMENTOS Y SU DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE EJECUCIÓN	NOTAS / DEDUCCIONES
1	DESDE PARADO O UNA PEQUEÑA CARRERA, SALTAR A ALEMANA A SOPORTE (BASCULA)	ALEMANA CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS.	
V1	EJECUTAR ALEMANA CON CADERA A LA HORIZONTAL (+0.1)		
2	BALANCEO ATRÁS, BAJAR AL APOYO BRAQUIAL PARA REALIZAR UNA DOMINACIÓN AL FRENTE (SUBIDA DE PECHO)	BALANCEO ATRÁS A LA HORIZONTAL AL TÉRMINO DE LA SUBIDA DE PECHO CON EL CUERPO Y BRAZOS EXTENDIDOS. PIES A LA ALTURA DE LAS BARRAS	
V2	EJECUTAR DOMINACIÓN AL FRENTE A LA HORIZONTAL (+0.1)		
3	BALANCEO ATRÁS, BALANCEO AL FRENTE	BALANCEO ATRÁS Y AL FRENTE A LA HORIZONTAL	
4	BALANCEO ATRÁS Y TIRARSE A MOY TERMINANDO EN APOYO BRAQUIAL	BALANCEO ATRÁS A LA HORIZONTAL SOPORTE MANO CON MANO PERMITIDO	NOTA: CUALQUIER GIMNASTA DEMASIADO ALTO PARA BALANCEARSE LIBREMENTE SIN TOCAR EL PISO PUEDE ELIMINAR EL MOY Y SOLO TIRARSE A APOYO BRAQUIAL (TIPO BALLESTA) NO HAY DEDUCCION POR LA AYUDA PERMITIDA (MANO CON MANO)
5	BALANCEO ATRÁS EN APOYO BRAQUIAL A DOMINACIÓN ATRÁS A SOPORTE (INGLESA)	TERMINAR CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS, PIES A LA ALTURA DE LA BARRA.	
BE 1A	REEMPLAZAR #4 Y #5 CON BALANCEO ATRÁS Y TIRARSE A MOY A SOPORTE, BALANCEO ATRÁS (+0.5)	BALANCEO ATRÁS A LA HORIZONTAL. (PIERNAS FLEXIONADAS PERMITIDO)	SOLO UNO DE LOS BE 1A O 1B O 1C RECIBIRÁ CREDITO
BE 1B	REEMPLAZAR #4 Y #5 CON BALANCEO ATRÁS Y TIRARSE A GIGANTE A SOPORTE (+0.5)	SOPORTE MANO CON MANO PERMITIDO	NO HAY DEDUCCION POR LA AYUDA PERMITIDA (MANO CON MANO)
BE 1C	REEMPLAZAR #4 Y #5 CON BALANCEO ATRÁS Y BASCULA FELGE CON BRAZOS EXTENDIDOS A SOPORTE (AZTECA A SOPORTE)(+0.5)		
6	BALANCEO AL FRENTE A ESCUADRA ("L") 2 SEGUNDOS	CADERA DEBE ESTAR ALINEADA CON LAS MANOS MANTENER "L" 2 SEGUNDOS	NO PAUSA O NO MANTENER MOMENTÁNEAMENTE (-0.3)
BE 2	SIGUIENDO #6, AÑADIR PARADO DE MANOS A FUERZA Y REEMPLAZAR #7 CON BALANCEO AL FRENTE Y BALANCEO ATRÁS A LA HORIZONTAL		MANTENER < 2 SEC. (-0.3) NO MANTENER (-0.5)
7	DESDE ESCUADRA, EXTERDER EL CUERPO A BALANCEO ATRÁS A LA HORIZONTAL		
8	BALANCEO AL FRENTE, BALANCEO ATRÁS A PARADO DE MANOS MOMENTANEO	BALANCEO AL FRENTE A LA HORIZONTAL MANTENIMIENTO MOMENTÁNEO	NO PAUSA O NO MANTENER MOMENTÁNEAMENTE (-0.3)
V3	EN NUM 8, BALANCEO ATRÁS Y SOSTENER EL PARADO DE MANOS 2 SEG. (+0.1)		
BE 3	DESPUES DE #8, AÑADIR BALANCEO AL FRENTE, BALANCEO ATRÁS A PARADO DE MANOS CON ½ GIRO EN SOPORTE (AL FRENTE O ATRÁS) (CAMBIO SENCILLO)(+0.5)	DEBE MOSTRAR CONTROL DEL PARADO DE MANOS DESPUÉS DEL CAMBIO SE PERMITE MANTENER EL PARADO DE MANOS ANTES DEL CAMBIO	DEDUCCIONES POR DESVIACIÓN EN EL PARADO DE MANOS SEGÚN FIG EL CAMBIO PUEDE SER DESDE POSICION ESTATICA O DESDE BALANCEO
9	BALANCEO AL FRENTE A SALIDA DE MORTAL ATRÁS AGRUPADO O BALANCEO AL FRENTE, BALANCEO ATRÁS A SALIDA DE MORTAL AL FRENTE AGRUPADO	MORTAL ATRÁS CARPADO O EXTENDIDO CON O SIN 1/2 GIRO PERMITIDO MORTAL AL FRENTE CARPADO O EXTENDIDO CON ½ GIRO PERMITIDO	UN BALANCEO EXTRA PUDIERA SER AÑADIDO DESPUÉS DEL CAMBIO, ANTES DE LA SALIDA SOLO SE TOMARÁN DEDUCCIONES POR EJECUCIÓN EN EL BALANCEO EXTRA.

BARRA FIJA

NIVEL 3 BARRA FIJA

#	ELEMENTOS Y SU DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE EJECUCIÓN	NOTAS / DEDUCCIONES
1	DESDE UNA SUSPENSIÓN ESTÁTICA, EN TOMA DORSAL, ½ GIRO A TOMA MIXTA, CAMBIAR LA SEGUNDA MANO A TOMA DORSAL.		SE REQUIERE QUE EL GIMNASTA EJECUTE TODOS LOS ELEMENTOS CON LAS PIERDAS EXTENDIDAS SI LA BARRA FIJA ES LO SUFICIENTEMENTE ALTA. EN CASO CONTRARIO EL GIMNASTA PODRA DOBLAR LAS PIERNAS DURANTE TODOS LOS ELEMENTOS DE SUSPENSION, INSTALACIONES CON EQUIPO LIMITADO PUDIERAN UTILIZAR CUALQUIER BARRA DISPONIBLE COMO UNA BARRA ASIMETRICA O UNAS BARRAS PARALELAS CON UNA BARRA REMOVIDA O UNA BARRA FIJA BAJA
V1	MANTENER POSICIÓN CORPORAL DE "CUNITA" DURANTE EL ½ GIRO (+0.1)		
2	SUBIDA DE ESTÓMAGO CON AYUDA DEL ENTRENADOR	PAUSA MOMENTÁNEA PERMITIDA EN SOPORTE	PAUSA MAYOR DE 2 SEGUNDOS (-0.1)
BE1	REEMPLAZAR #2 CON SUBIDA DE ESTÓMAGO SIN LA AYUDA DEL ENTRENADOR. (+0.5)	RITMO CONTINUO DURANTE LA SUBIDA DE ESTOMAGO PAUSA MOMENTÁNEA EN SOPORTE PERMITIDA	PAUSA MAYOR DE 2 SEGUNDOS (-0.1)
3	EN SOPORTE: IMPULSO A DESCOLGADA (SUB-BALANCEO)	CUERPO EN POSICIÓN DE "CUNITA" Y BRAZOS EXTENDIDOS	
V2	EN NÚM. 3 DESCOLGADA A LA HORIZONTAL CON CADERA A LA ALTURA DE LA BARRA (+0.1)		
BE2	EN #3, IMPULSO ANTES DE DESCOLGADA A LA HORIZONTAL (+0.5)	IMPULSO EN SOPORTE A LA HORIZONTAL, EN POSICION DE CUNITA Y BRAZOS EXTENDIDOS	
BE3	AÑADIR EN #3, DESDE SOPORTE VUELTA ATRÁS ANTES DE DESCOLGADA (SUB-BALANCEO) AL FRENTE (+0.5)	VUELTA ATRÁS CON EL CUERPO EXTENDIDO EN POSICION DE CUNITA Y BRAZOS EXTENDIDOS EN LA DESCOLGADA.	
V2	EN NÚM. 3 DESCOLGADA A LA HORIZONTAL CON CADERA A LA ALTURA DE LA BARRA (+0.1)		
4	BALANCEO ATRÁS , BALANCEO AL FRENTE CON "PATEO"	BALANCEO ATRÁS Y AL FRENTE A 45° PORDEBAJO DE LA HORIZONTAL	
5	BALANCEO ATRÁS , BALANCEO AL FRENTE CON "PATEO"	BALANCEO ATRÁS Y AL FRENTE A 45° PORDEBAJO DE LA HORIZONTAL	
V3	EN NUM. 5, EJECUTAR BALANCEO ATRÁS A LA HORIZONTAL (+0.1)		
6	BALANCEO ATRÁS, SALTO CON AMBAS MANOS, BALANCEO AL FRENTE CON "PATEO"	SALTO SIMULTANEO CON AMBAS MANOS AL SOLTAR Y RETOMAR. BALANCEO ATRÁS Y AL FRENTE A 45° POR DEBAJO DE LA HORIZONTAL	NO EJECUTAR EL SALTO EN EL BALANCEO ATRAS SERA CONSIDERADO ERROR DE COMPOSICION Y NO PARTE OMITIDA YA QUE ESTA PARTE SE EJECUTA PARCIALMENTE NO SALTO = (-0.5)
7	BALANCEO ATRÁS , BALANCEO AL FRENTE CON "PATEO"	BALANCEO ATRÁS Y AL FRENTE A 45° POR DEBAJO DE LA HORIZONTAL	
8	BALANCEO ATRÁS , BALANCEO AL FRENTE CON "PATEO"	BALANCEO ATRÁS Y AL FRENTE A 45° PORDEBAJO DE LA HORIZONTAL	
9	BALANCEO ATRÁS, DOMINACIÓN Y SOLTAR LA BARRA PARA HACER SALIDA A POSICIÓN PARADO DE PIE	HOMBROS A LA ALTURA DE LA BARRA	

NIVEL 4 BARRA FIJA

#	ELEMENTOS Y SU DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE EJECUCIÓN	NOTAS / DEDUCCIONES
1	DESDE UNA SUSPENSIÓN ESTÁTICA, EN TOMA DORSAL, SUBIDA DE ESTOMAGO	PAUSA MOMENTÁNEA EN SOPORTE PERMITIDA	PAUSA MOMENTÁNEA MAYOR DE 2 SEGUNDOS (-0.1)
2	IMPULSO EN SOPORTE, VUELTA ATRÁS A DESCOLGADA (SUB-BALANCEO)	IMPULSO EN SOPORTE A LA HORIZONTAL, DESCOLGADA CON CUERPO EN CUNITA Y BRAZOS EXTENDIDOS.	
V1	EN BE#1, EJECUTAR BALANCEO EN SOPORTE A 45°ARRIBA DE LA HORIZONTAL (+0.1)		
BE 1	REEMPLAZAR #2 CON: IMPULSO EN SOPORTE, VUELTA ATRÁS SIN QUE LA CADERA TOQUE LA BARRA (VUELTA LIBRE) A DESCOLGADA (SUB-BALANCEO) (+0.5)	IMPULSO EN SOPORTE A LA HORIZONTAL VUELTA LIBRE CON LA CADERA SIN TOCAR LA BARRA, CUERPO EN CUNITA Y BRAZOS EXTENDIDOS.	VUELTA LIBRE ATRÁS NO TIENE DEDUCCION POR ANGULO DE SALIDA
V1	EN BE#1, EJECUTAR BALANCEO EN SOPORTE A 45°ARRIBA DE LA HORIZONTAL (+0.1)		
3	BALANCEO ATRÁS, BALANCEO AL FRENTE CON "PATEO" CON ½ GIRO A TOMA MIXTA	BALANCEO ATRÁS Y AL FRENTE A 45° DELA HORIZONTAL MANTENER LA POSICIÓN CORPORAL DURANTE EL ½ GIRO	
4	BALANCEO AL FRENTE CON "PATEO", BALANCEO ATRÁS Y CAMBIO DE MANOS A TOMA DORSAL		
5	BALANCEO AL FRENTE A ALEMANA A SOPORTE.	PAUSA MOMENTÁNEA EN SOPORTE PERMITIDA	NO SE PERMITE BALANCEO EXTRA ANTES DE LA ALEMANA DEDUCCIÓN MÁXIMA POR EJECUCIÓN Y AYUDA (CON EXCEPCIÓN DE CAÍDA) (-0.5) PAUSA MAYOR DE 2 SEG (-0.1)
6	IMPULSO EN SOPORTE A DESCOLGADA (SUB-BALANCEO)	IMPULSO EN SOPORTE A LA HORIZONTAL, CUERPO Y BRAZOS EXTENDIDOS.	
BE 2	SIGUIENDO #6: AÑADIR BALANCEO ATRÁS, BALANCEO AL FRENTE A SUBIDA DE ESTÓMAGO CON VUELO (3/4 GIGANTE) A DESCOLGADA (SUB-BALANCEO) (+0.5)	RITMO CONTINUO SE PERMITE CONTACTO CON LA BARRA SE PERMITEN BRAZOS FLEXIONADOS	SE PERMITE BALANCEO A SUBIDA DE ESTOMAGO (CADERA TOCANDO LA BARRA) O BALANCEO TIPO GIGANTE SIN TOCAR LA BARRA NO HAY DEDUCCION POR DOBLAR BRAZOS, DEDUCIR SOLAMENTE POR USO DE FUERZA, FALTA DE CONTINUIDAD Y CUALQUIER OTRA DEDUCCION FIG
7	BALANCEO ATRÁS , BALANCEO AL FRENTE CON "PATEO"	BALANCEO ATRÁS Y AL FRENTE A 45° POR DEBAJO DE LA HORIZONTAL	
V2	BALANCEO ATRÁS O AL FRENTE A LA HORIZONTAL (+0.1)		
8	BALANCEO ATRÁS , BALANCEO AL FRENTE CON "PATEO"	BALANCEO ATRÁS Y AL FRENTE A 45° POR DEBAJO DE LA HORIZONTAL	
V3	BALANCEO ATRÁS O AL FRENTE A LA HORIZONTAL (+0.1)		
9	BALANCEO ATRÁS, DOMINACIÓN Y SOLTAR LA BARRA PARA SALIR A POSICIÓN DE PARADO	HOMBROS A LA ALTURA DE LA BARRA	
BE3	REEMPLAZAR #9: BALANCEO ATRÁS, BALANCEO AL FRENTE CON "PATEO" Y SALIDA DE MORTAL ATRÁS AGRUPADO, CARPADO O EXTENDIDO (+0.5)	MORTAL ATRÁS CON CADERA A LA ALTURA DE LA BARRA	<u>POR RAZONES DE SEGURIDAD UN ENTRENADOR ES REQUERIDO DE SEGUIR ALGIMNASTA, PERO NO AYUDARLO EN LA EJECUCIÓN DEL ELEMENTO</u> AYUDANTE NO PRESENTE (-0.3)

NIVEL 5 BARRA FIJA

#	ELEMENTOS Y SU DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE EJECUCIÓN	NOTAS / DEDUCCIONES
1	DESDE UNA SUSPENSIÓN ESTÁTICA, EN TOMA PALMAR, SUBIDADE ESTOMAGO		PAUSA DE 2 SEG O MAS (-0.1)
2	IMPULSO EN SOPORTE, A ¾ MOLINO AL FRENTE	IMPULSO EN SOPORTE A LA HORIZONTAL, CON EXTENSION COMPLETA DEL CUERPO	
V1	EJECUTAR IMPULSO EN SOPORTE A 45° POR ENCIMA DE LA HORIZONTAL (+0.1)		
BE1	REEMPLAZAR #2 CON IMPULSO EN SOPORTE A UNO O MAS MOLINOS A ¾ DE MOLINO (+0.5)	IMPULSO EN SOPORTE A LA HORIZONTAL CON EL CUERPO TOTALMENTE EXTENDIDO	DEDUCCIÓN MÁXIMA POR EJECUCIÓN, EXCEPTO CAÍDA (-0.5) CAÍDA DE LA BARRA (-1.0)
V1	EJECUTAR IMPULSO EN SOPORTE A 45° POR ENCIMA DE LA HORIZONTAL (+0.1)		
3	SALTO CON LAS DOS MANOS SIMULTÁNEAMENTE A TOMA DORSAL	POSICIÓN CORPORAL DE "CUNITA"	
4	BALANCEO AL FRENTE CON "PATEO" CON ½ GIRO A TOMA MIXTA, BALANCEO AL FRENTE EN TOMA MIXTA	DURANTE EL ½ GIRO POSICIÓN CORPORAL DE "CUNITA"	
V2	EJECUTAR CAMBIO DIRECTO A LA HORIZONTAL (+0.1)		
5	BALANCEO ATRÁS EN TOMA MIXTA, CAMBIAR LA MANO A TOMA DORSAL		
6	BALANCEO AL FRENTE A ALEMANA A SOPORTE	PAUSA MOMENTÁNEA EN SOPORTE PERMITIDA	NO SE PERMITE BALANCEO EXTRA ANTES DE LA ALEMANA PAUSA DE 2 SEG O MAS (-0.1)
7	IMPULSO EN SOPORTE A ¾ GIGANTE (MEDIO GIGANTE)	IMPULSO EN SOPORTE A LA HORIZONTAL	
BE2	REEMPLAZAR #7 CON IMPULSO EN SOPORTE A VUELTA ATRÁS LIBRE (SALVADA) A BALANCEO EN SOPORTE A ¾ GIGANTE (MEDIO GIGANTE) (+0.5)	IMPULSO EN SOPORTE A LA HORIZONTAL CUERPO COMPLETAMENTE EXTENDIDO A LA HORIZONTAL AL COMPLETAR LA VUELTA LIBRE ATRÁS (SALVADA)	SI SE EJECUTAN LOS BE #2 Y BE# 3 REEMPLAZAR #7 CON: BALANCEO A VUELTA LIBRE ATRÁS (SALVADA), DOS GIGANTES Y ¾ DE GIGANTE (+1.0)
BE3	REEMPLAZAR#7 CON IMPULSO EN SOPORTE A DOS GIGANTES A ¾ GIGANTE (MEDIO GIGANTE) (+0.5)	IMPULSO EN SOPORTE A LA HORIZONTAL	MAXIMA DEDUCCION POR EJECUCIÓN, EXCEPTO CAIDA (-0.5)CAIDA DE LA BARRA (-1.0)
8	DESCOLGADA (SUB-BALANCEO) A BALANCEO ATRÁS 0 DESCOLGADA (SUB-BALANCEO) A BALANCEO ATRÁS, BALANCEO AL FRENTE CON "PATEO", BALANCEO ATRÁS	DESCOLGADA CON EL CUERPO EN CUNITA BRAZOS EXTENDIDOS BALANCEO AL FRENTE Y ATRÁS A LA HORIZONTAL	NOTA: SE PERMITE UN BALANCEO EXTRA ADELANTE Y ATRAS ANTES DE HACER LA SALIDA O SE PUEDE HACER LA SALIDA DIRECTAMENTE SIN DEDUCCION
	BALANCEO AL FRENTE CON "PATEO" A SALIDA DE MORTAL ATRÁS EN POSICIÓN AGRUPADO, CARPADO O EXTENDIDO.	MORTAL ATRÁS CON LA CADERA A LA ALTURA DE LA BARRA	
V3	MORTAL ATRÁS CON LA CADERA POR ENCIMA DE LA BARRA (+0.1)		

NIVEL 6 BARRA FIJA

#	ELEMENTOS Y SU DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE EJECUCIÓN	NOTAS / DEDUCCIONES
1	DESDE SUSPENSIÓN O UN BALANCEO PRELIMINAR EN TOMA DORSAL, IMPULSO AL FRENTE A DOMINACIÓN ATRÁS A SOPORTE (INGLESA) VUELTA LIBRE ATRÁS A LA HORIZONTAL (SALVADA)	INGLESA A LA HORIZONTAL VUELTA LIBRE ATRÁS 45 ARRIBA DE LA HORIZONTAL.	MAXIMO DE 5 MOVIMIENTOS ATRÁS Y AL FRENTE SON PERMITIDOS ANTES DE EMPEZARLA RUTINA
V1	EJECUTAR VUELTA LIBRE A PARADO DE MANOS (SALVADA A MANOS) (+0.1)		
2	BALANCEO AL FRENTE CON "PATEO" CON ½ GIRO O BALANCEO AL FRENTE CON ½ GIRO SALTADO, A TOMA DORSAL	BALANCEO ½ GIRO O BALANCEO CON SALTO ½ GIRO A LA HORIZONTAL CON EL CUERPO EN "CUNITA"	
3	BALANCEO AL FRENTE CON "PATEO" A ¾ GIGANTE A DESCOLGADA	DESCOLGADA CON EL CUERPO EN "CUNITA" Y BRAZOS EXTENDIDOS	
4	BALANCEO ATRÁS, BALANCEO AL FRENTE, ALEMANA A SOPORTE, CAMBIAR AMBAS MANOS A TOMA PALMAR	SOPORTE MOMENTANEO EN APOYO ESPERMITIDO	NO SE PERMITE BALANCEO EXTRA ANTES DE LA ALEMANA PAUSA DE 2 SEG. O MAS (-0.1)
5	IMPULSO A MANOS A UNO O MAS MOLINOS		
BE1	SIGUIENDO #5 AÑADIR ENDO POR EL PARADO DE MANOS (+0.5)		
6	UNO O MAS MOLINO(S) CON ½ GIRO (CAMBIO SENCILLO)		MOLINOS ADICIONALES SON JUZGADOS SOLAMENTE POR SUEJECUCIÓN
V2	MOLINO Y CAMBIO SENCILLO SIN DEDUCCIÓN POR ÁNGULOS (+0.1)		
7	UNO O MAS GIGANTES		
BE2	SIGUIENDO #7 AÑADIR STALDER O VUELTA LIBRE ATRÁS CON LOS PIES EN LA BARRA (SALVADA CON LOS PIES EN LA BARRA), POR EL PARADO DE MANOS. SE PERMITE UNO O MAS GIGANTES ANTES DE #8 (+0.5)		
8	¾ MEDIO GIGANTE A DESCOLGADA (SUB-BALANCEO), BALANCEO ATRÁS	DESCOLGADA CON EL CUERPO EN "CUNITA" Y BRAZOS EXTENDIDOS BALANCEO ATRÁS A LA HORIZONTAL	
9	BALANCEO AL FRENTE CON "PATEO" A SALIDA DE MORTAL AL FRENTE EN POSICIÓN AGRUPADA, CARPADA O EXTENDIDA	MORTAL ATRÁS CON LA CADERA A LA ALTURA DE LA BARRA	
V3	MORTAL ATRÁS CON LA CADERA POR ENCIMA DE LA BARRA (+0.1)		
BE3	REPLAZAR # 8 Y 9 CON UNO O MAS GIGANTES A SALIDA DE MORTAL ATRÁS EN POSICIÓN AGRUPADA, CARPADA O EXTENDIDA (+0.5)		
V3	MORTAL ATRÁS CON LA CADERA POR ENCIMA DE LA BARRA (+0.1)		