

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



FONDÉE EN 1881



GIMNASIA AEROBICA Código de Puntuación 2009 – 2012

Edición MARZO 2009

Este código de puntuación deberá ser aprobado por el Comité Ejecutivo de la FIG para ser usado a partir del 1 de enero de 2009.

Por favor, tened en cuenta que este código de puntuación también contiene un número de aspectos técnicos que deberán leerse junto con los Estatutos y Reglamento técnico de la FIG. En casos de contradicción entre el código de puntuación y el Reglamento técnico, este último tendrá prioridad.

Copyright:

El código de puntuación es propiedad de la FIG.

Cualquier traducción o reproducción del código está estrictamente prohibida sin previa autorización escrita de la FIG.

INTRODUCCIÓN AL CÓDIGO DE PUNTUACIÓN DE GIMNASIA AERÓBICA – EDICIÓN 2009 - 2012

Por John ATKINSON – Presidente del Comité Técnico de Gimnasia Aeróbica de la FIG

El Comité Técnico de Gimnasia Aeróbica de la FIG se complace en proveer al Comité Ejecutivo de la FIG y a las federaciones miembros, este código de puntuación 2009 – 2012 propuesto para su implementación a partir del 1 de enero de 2009.

El código de puntuación ha tomado en consideración las siguientes sugerencias realizadas por:

- a. Los comités técnicos de Gimnasia Aeróbica de las Uniones Continentales
- b. Federaciones afiliadas a la FIG
- c. IAF / ANAC.
- d. Expertos internacionales y el grupo de expertos del grupo de trabajo de la FIG.
- e. Representante de atletas FIG Gimnasia Aeróbica
- f. Miembros del Comité Técnico de Gimnasia Aeróbica de la FIG

Los cambios más importantes se reflejan en:

- El código de puntuación en artística y el Apéndice I ha sido reescrito.
- El papel, responsabilidades y derechos del jurado superior, responsable del panel de jueces, jueces de dificultad y jueces, ha sido revisado y aprobado por el Comité Ejecutivo FIG, en mayo de 2007
- La ejecución se ha simplificado al adjuntarse tablas ilustradas de deducciones.
- El Apéndice II se ha revisado y corregido.
- Revisión de los requerimientos mínimos y algunos valores de dificultad reajustados.
- Categorías IM & IW: duración del ejercicio 1'30" y 10 elementos de dificultad
- Coeficiente para Tríos y Grupos: 1.9 para mujeres y categorías mixtas, 2,0 para hombres
- Área de competición: 7m X 7m para ejercicios individuales y 10 m X 10m para MP, TR y GR
- Las elevaciones (lifts) han sido revisadas y ahora se permiten elementos prohibidos

Deseo dar las gracias al presente Comité Técnico de Gimnasia Aeróbica por su incansable trabajo en la creación de este nuevo Código de Puntuación, y en nombre del Comité Técnico, deseo asimismo agradecer a N.Vieru (ROU) por sus recomendaciones, consejos y apoyo durante los últimos dos ciclos.



DESTACADO

Todos los miembros del Comité de Gimnasia Aeróbica de la FIG han contribuido a la revisión de este Código de Puntuación

John Atkinson	Presidente	GBR
Hans van der Krogt	Secretario	NED
Maria Mineva	Vice Presidente	BUL
Sergio García Alcázar	Vice Presidente	ESP
Tammy Yagi Kitagawa	Miembro	JPN
Maria Fumea	Miembro	ROM
Mireille Ganzin	Miembro	FRA

El Comité Técnico de Gimnasia Aeróbica desea agradecer a las siguientes personas por su contribución Dr. P.Wade (GBR) y Tonya Case (USA) Presidenta y Vicepresidenta del Comité Técnico de Gimnasia Acrobática, Fernando Leon (COL ANAC), colaborador del Comité Técnico de Gimnasia Aeróbica:

<i>Dibujos:</i>	Elene Krioutchek	RUS
	Gerald Bidault	FRA
	Marina Aagaard Salminen	DEN

Copyright de la FIG

Este Código, incluidos los apéndices o parte del mismo no pueden copiarse o traducirse sin la aprobación por escrito de la FIG

INDICE DE CONTENIDOS

CAPITULO 1 INFORMACIÓN GENERAL

1.1	GIMNASIA AERÓBICA	10			
	Definición	10	1.9	Instalaciones	12
1.2	El código de puntuación	10		A Área de Entrenamiento	12
	A Propósito General	10		B Área de Espera	12
	B Jurado	10	1.10	Emblema nacional y logos publicitarios	12
	C Jurado Superior	10	1.11	Escenario y plataforma de competición	13
1.3	Competiciones	11		A Escenario	13
	Estatus	11		B Suelo de competición y área	13
1.4	Programa de Competición	11		C Ubicación de los jueces	13
	A Periodización	11		D Restricciones	14
	B Horarios de competición	11	1.12	Acompañamiento musical	14
1.5	Inscripciones para los Campeonatos Mundiales	11		A Equipamiento	14
1.6	Cambio de Nombres	11		B Grabación	14
1.7	Rondas Clasificatorias y Finales	11		C Calidad	14
	A Número de participantes en ronda de clasificación	11		D Derechos de autor	14
	B Número de participantes en la Final	11	1.13	Resultados	14
	C Reglas para el desempate	11		A Exhibición y distribución de resultados	14
	D Ranking de equipos	12		B Protestas	14
1.8	Orden de participación	12		C Resultados Finales	14
	A Sorteo de lugares	12	1.14	Premiaciones	14
	B Walk Over	12		A Ceremonias	14
				B Premios	14

CAPITULO 2

EL CAMPEONATO DEL MUNDO DE GIMNASIA AERÓBICA

2.1 Categorías	15	2.3 Código de Indumentaria	16
A Número de categorías	15	A Perfil	16
B Número de competiciones	15	B Atuendo	16
		C Uniforme	16
2.2 Criterios de participación	15		
A Reglas generales	15		
B Edad	15		
C Nacionalidad	15		

CAPITULO 3

COMPOSICION DE LAS RUTINAS

3.1 Requisitos Especiales	17	3.5 Elementos de Dificultad	18
A Artística	17		
B Ejecución	17	3.6 Tabla de Elementos y Valores	18
C Dificultad	17	A Estructura	18
		B Elementos de dificultad no listados en la tabla	18
3.2 Contenido de la Composición	17	C Nuevos elementos de dificultad	18
3.3 Duración	17		
3.4 Música	17		

CAPITULO 4 JUZGAMIENTO

4.1	Composición del jurado	18			
	A Jurado Superior	18		C <u>Dificultad</u>	24
	B Panel de Jueces	18		Función	24
				Criterios	24
				Puntuación	26
4.2	Funciones y criterios de los jurados	18			
	4.2.1 Jurado Superior	18		D <u>Jueces de Línea</u>	26
	4.2.2 Panel de Jueces	21		E <u>Responsable del Panel de Jueces</u>	26
	A <u>Artística</u>	22			
	A.1 Composición de la coreografía	22			
	A.2 Contenido Aeróbico	23			
	A.3 Presentación y musicalidad	23			
	B <u>Ejecución</u>	23			
	1 Capacidad Técnica	23			
	a) Forma, Postura y alineación	23			
	b) Precisión	23			
	c) Fuerza, Potencia y Resistencia muscular	24			
	2 Sincronización (MP – TR – GR)	24			

CAPITULO 5 PUNTUACION

5.1 Principios Generales	30	5.2 Carta de Puntuación	31
Puntuación de Artística	30	A Sumas	31
Puntuación de Ejecución	30	B Deducciones	31
Desviación máxima permitida para ejecución y artística	30	C Sistema de Puntuación	31
Puntuación de dificultad	30	D Ejemplo de Puntuación	31
Puntuación total	30		
Puntuación final	30		
Máxima desviación permitida entre los extremos	30		
Protestas	30		

CAPITULO 6 MOVIMIENTOS PROHIBIDOS Y SANCIONES DISCIPLINARIAS

6.1 Movimientos Prohibidos	32	6.2 Sanciones Disciplinarias	32
		A Advertencias	32
		B Descalificación	32

CAPITULO 7 CIRCUNSTANCIAS EXTRAORDINARIAS

Circunstancias Extraordinarias	32
--------------------------------	----

APÉNDICE I

GUÍA PARA PUNTUAR ARTÍSTICA

APÉNDICE II

GUÍA PARA PUNTUAR EJECUCIÓN Y DIFICULTAD

APÉNDICE III

TABLAS DE DIFICULTAD / CLASIFICACIÓN Y VALOR DE LOS ELEMENTOS

Grupo A – Fuerza dinámica

Grupo B – Fuerza Estática

Grupo C – Saltos y saltos con desplazamiento

Grupo D – Equilibrios y Flexibilidad

APÉNDICE IV

SÍMBOLOS TAQUIGRÁFICOS

APÉNDICE V

COMPETICIÓN INTERNACIONAL GRUPO DE EDAD

1.1 GIMNASIA AERÓBICA

DEFINICION DE GIMNASIA AERÓBICA

Es la habilidad para ejecutar patrones de movimiento continuos, complejos y de alta intensidad con música, que se originan de los ejercicios aeróbicos tradicionales: la rutina debe demostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza y la utilización de los 7 pasos aeróbicos básicos, con elementos de dificultad perfectamente ejecutados.

DEFINICIÓN DE PATRONES DE MOVIMIENTO AERÓBICO

Son combinaciones de los pasos aeróbicos junto con movimientos de brazos: todos ejecutados con música para crear secuencias de movimientos en alto y bajo impacto dinámicas, rítmicas y continuas.

Las rutinas deberán proveer un alto nivel de intensidad.

1.2 EL CÓDIGO DE PUNTUACIÓN

A. PROPÓSITO GENERAL

El Código de Puntuación provee los medios para garantizar la evaluación más objetiva de las rutinas de Gimnasia Aeróbica a nivel internacional.

B. JUECES (ver también 4.2.1)

Los jueces deben mantener un contacto cercano con la Gimnasia Aeróbica y constantemente entrenar su conocimiento práctico. Los prerequisites básicos para sus actividades son:

- Excelente conocimiento del Código de Puntuación de la FIG
- Excelente conocimiento del Reglamento Técnico de la FIG
- Excelente conocimiento de los nuevos elementos de dificultad

Los prerequisites para puntuar competiciones oficiales de la FIG son:

- Estar en posesión de un Brevet con validez para el presente ciclo.
- Haber puntuado satisfactoriamente en torneos internacionales por invitación, en competiciones entre países y en competiciones nacionales
- Estar inscrito en la lista mundial de jueces de la FIG
- Tener un excelente conocimiento de la Gimnasia Aeróbica y demostrar una forma de puntuar imparcial

Todos los miembros del panel de jueces están obligados a:

- Atender todas las reuniones, previas, durante y posteriores a la competición
- Estar presente en el área de competición en el tiempo designado de acuerdo al horario establecido
- Participar en la reunión de orientación de la competición

Durante la competición cada juez es requerido a:

- No abandonar su asiento asignado
- No tener contacto con otras personas
- No participar en discusiones con entrenadores, competidores y otros jueces
- Llevar el uniforme de competición prescrito

(Mujeres: traje azul oscuro con falda o pantalón y blusa blanca)

(Hombres: chaqueta azul oscura, pantalón gris, camisa color claro y corbata)

C. JURADO SUPERIOR

El Jurado superior es responsable del control del trabajo de todos los jueces y del Responsable del Panel de jueces de acuerdo con las reglas y garantiza la correcta publicación de las notas finales. Registra las desviaciones de las puntuaciones de los jueces. Si hay repetidas desviaciones, el Jurado Superior tiene el derecho de reprender y/o reemplazar a cualquier juez.

Las violaciones a las instrucciones del Jurado Superior, del Responsable del Panel de jueces y del código de puntuación pueden acarrear sanciones declaradas por el Presidente del Comité Técnico de Gimnasia Aeróbica de la FIG

Las violaciones al código incluyen:

- Violación intencional del Código
- Dar ventaja o desventaja intencionadamente a uno o varios competidores
- No seguir las instrucciones dadas por el Comité de Gimnasia Aeróbica, el Jurado Superior o el Responsable del Panel de jueces
- Repetidamente dar puntuaciones muy altas o muy bajas
- No cumplir las instrucciones para una competición ordenada y disciplinada
- No participar en las reuniones de jueces

- Atuendo inapropiado

Las siguientes sanciones pueden declararse por el Jurado Superior o el Responsable del panel de jueces:

- Advertencia verbal o escrita
- Exclusión de la respectiva competición

Las siguientes sanciones pueden declararse por Comité Técnico de Gimnasia Aeróbica:

- Expulsión como juez de competiciones internacionales por un periodo de tiempo
- Bajar la categoría del brevet
- Retirada del brevet
- No aceptar jueces de la federación involucrada por un periodo de tiempo (ver las reglas de jueces de la FIG de Enero de 2005)

1.3 COMPETICIONES

ESTATUS

La competición oficial de Gimnasia Aeróbica de la FIG es el Campeonato del Mundo de Gimnasia Aeróbica

1.4 PROGRAMA DE COMPETICIÓN

A. PERIODOS

El Campeonato del mundo de Gimnasia Aeróbica se celebra cada dos años en los años pares

B. PROGRAMACIÓN DE LA COMPETICIÓN

El organigrama general para el Campeonato del Mundo de Gimnasia Aeróbica es como sigue: (ver reglamento técnico 2008, sección 6 art. 3.1)

Ejemplos

- 1er día: Calificaciones IM / MP / GR
- 2º día: Calificaciones IW / TR
- 3er día: Finales IM / MP - GR - IW / TR

O

- 1er día: Calificaciones y finales IM / MP
- 2º día: Calificaciones y finales IW / TR
- 3er día: Calificaciones y finales GR

La competición no puede comenzar antes de las 10.00 horas y acabar después de las 23.00 horas.

El programa de competición debe ser aprobado por el Comité Técnico de Gimnasia Aeróbica y publicado en el plan de trabajo.

1.5 INSCRIPCIONES PARA LOS CAMPEONATOS MUNDIALES

Ver reglamento técnico punto 4.1 y apartado 2.2 del capítulo 2 de este código de puntuación

1.6 CAMBIO DE NOMBRES (ver reglamento técnico 4.2)

Normalmente no está permitido el cambio de nombres después de la inscripción nominativa. Solamente se realizarán excepciones por serias razones médicas hasta 24 horas antes de la competición

La decisión será tomada por el representante oficial de la comisión médica de la FIG. La petición debe realizarse por escrito y debe ir acompañada de un certificado médico comprensible y en idioma inglés

1.7 RONDA CLASIFICATORIA Y FINALES

A. NÚMERO DE PARTICIPANTES EN LA RONDA CLASIFICATORIA

El número máximo de participantes en la ronda clasificatoria es de dos por categoría y país

(ver Reglamento Técnico sección 6 - 3.2b)

B. NÚMERO DE PARTICIPANTES EN LA FINAL

Un máximo de ocho individuales masculinos y femeninos, parejas mixtas, tríos o grupos (máximo dos por categoría y nación) pueden participar en las finales.

(ver Reglamento Técnico 2008 6 - 3.2c)

C. REGLAS PARA LOS DESEMPATES

(ver Reglamento Técnico sección 6 - 3.3)

En caso de empate en cualquier plaza, el empate se romperá basándose en los siguientes criterios y en este orden:

- La nota más alta de Ejecución
- La nota más alta en Artística
- La nota más alta en Dificultad
- Todas las notas de los jueces de ejecución se tomarán en consideración (sin eliminar la más alta ni la más baja)
- Se tomará en consideración las 3 notas más altas de los jueces de ejecución
- Se tomarán en consideración las 2 notas más altas de ejecución, etc.
- El mismo procedimiento para los jueces de artística

D. RANKING POR EQUIPOS

(ver Reglamento Técnico sección 6 - 3.2 d)

1.8 ORDEN DE COMIENZO

A. PROCEDIMIENTO PARA EL SORTEO DE LUGARES

(ver Reglamento Técnico sección 1 Art 4.4)

El orden de participación se decidirá mediante sorteo tanto en la ronda clasificatoria como en las finales. Este acto será realizado con la presencia del Presidente del Comité Técnico de Gimnasia Aeróbica o un miembro del Comité Técnico nominado

1. El sorteo tendrá lugar hasta dos semanas después del final del plazo de inscripción definitivo
2. El Secretario General informará a las Federaciones al menos un mes antes, del lugar y hora de celebración del sorteo y serán invitadas a estar presente en el sorteo.
3. Los medios serán informados y se les permitirá enviar representantes. Asimismo las autoridades locales en cuya área se celebre el sorteo serán invitadas a enviar sus representantes
4. Los puestos serán sorteados por una persona "neutral" o por un ordenador
5. El sorteo decidirá el lugar de cada equipo o gimnasta y determinará el orden en el que cada equipo o gimnasta comenzará a competir

B. WALK OVER

Si un competidor no aparece en el escenario transcurridos 20 segundos después de haber sido llamado, se aplicará una deducción de 0.5 por el Responsable del Panel. Si el competidor no aparece en el escenario transcurridos 60 segundos después de haber sido llamado, el competidor será descalificado. Desde el anuncio de esta descalificación, el competidor pierde el derecho de participar en la categoría en cuestión. En caso de CIRCUSTANCIAS EXTRAORDINARIAS, ver capítulo 7

1.9 FACILIDADES

A. ÁREA DE ENTRENAMIENTO

Se deberá habilitar una sala de entrenamiento a los competidores con 2 días de antelación al comienzo de la competición. Estará equipada con un apropiado equipo de sonido y un suelo de competición completo. El acceso al suelo de competición se realizará mediante un programa de rotación establecido por los organizadores y aprobado por el Comité Técnico de Gimnasia Aeróbica

B. ÁREA DE ESPERA

Se designará un área conectada con el escenario de competición que se llamará Área de Espera, que podrá ser utilizada solamente por los 2 siguientes competidores y sus entrenadores. No está autorizado el uso de esta área por ninguna otra persona.

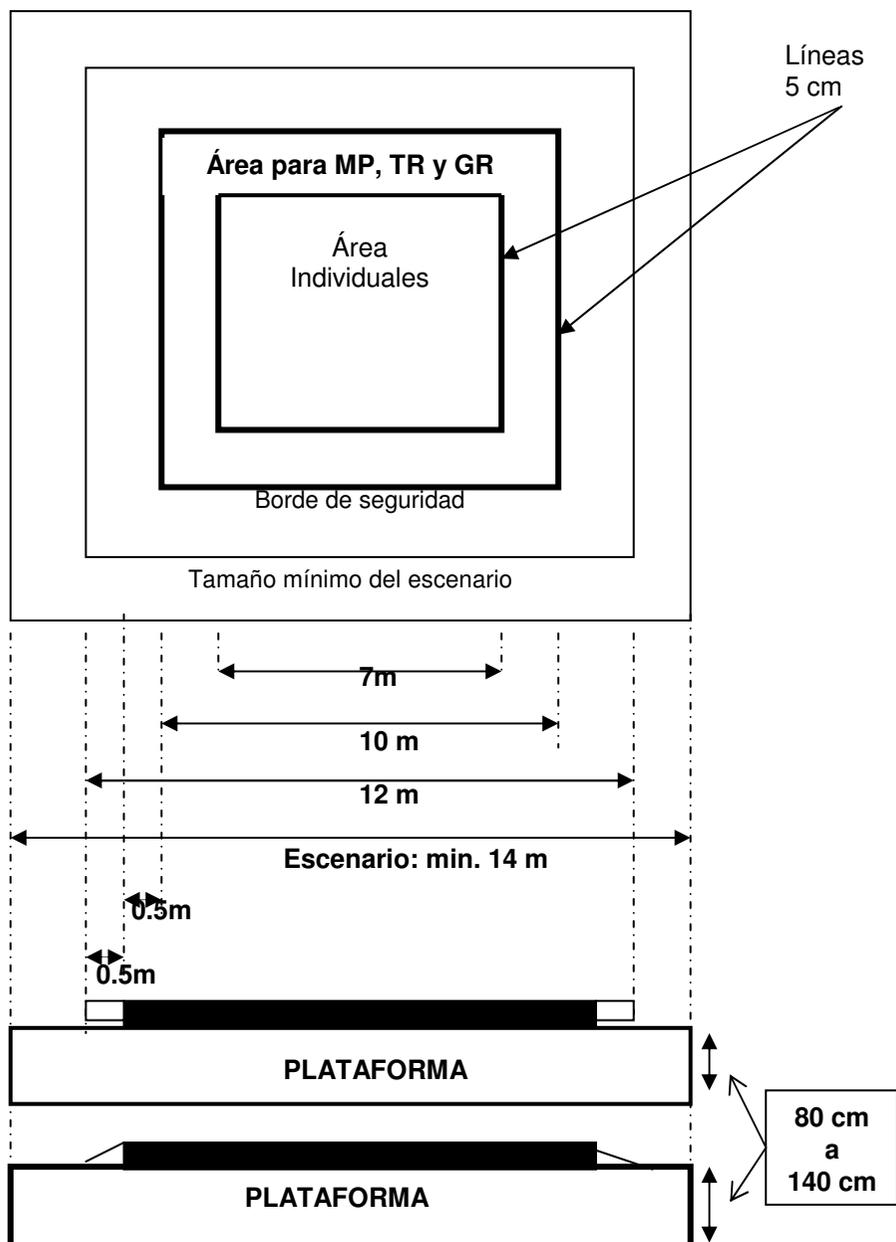
1.10 EMBLEMA NACIONAL - LOGO PUBLICITARIO

1. Los gimnastas deben llevar su identificación o emblema nacional en su maillot de competición de acuerdo con los más recientes reglamentos de la FIG
2. Los gimnastas pueden llevar solo aquellos logos publicitarios y de patrocinación que han sido permitidos en los más recientes reglamentos de la FIG

REGLAS para LA PUBLICIDAD Y ANUNCIOS "INDUMENTARIA DE COMPETICIÓN, LUGAR DE LA COMPETICIÓN – APARATOS" FIG 2004

Las penalizaciones por violaciones de las reglas mencionadas anteriormente son de 0.2 por el responsable del panel de jueces.

1.11 ESCENARIO Y SUELO DE COMPETICIÓN



A. ESCENARIO

El escenario en el que se celebre la competición debe tener de 80 a 140 cm de alto y debe estar cerrado por detrás con un fondo. El escenario no debe ser menor de 14 x 14 m

B. SUELO DE COMPETICIÓN Y ÁREA DE COMPETICIÓN

El suelo de competición debe ser de 12 x 12 m. Deben delimitarse claramente en él un área de competición de 7 x 7 m para individuales, y de 10 x 10 m para parejas, tríos y grupos. La cinta que delimite estas áreas debe ser de color negro y de 5 cm de ancho. Esta línea se incluye dentro de las medidas del área de competición.

El suelo de competición debe ser conforme a las Normas de Aparatos de la FIG y debe estar aprobado por la FIG. Solo pueden utilizarse para las competiciones suelos con el Certificado de la FIG

C. UBICACIÓN DE LOS JUECES

Los jueces de Artística, Ejecución y Dificultad están sentados directamente enfrente del escenario de competición. Los jueces de línea están sentados en diagonal, en las esquinas. El Jurado Superior y el Responsable del Panel están sentados en una plataforma situada inmediatamente detrás de los jueces de Artística, Ejecución y Dificultad.

Judges Panel A									
Art	Exe	Art	Exe	Diff	Diff	Art	Exe	Art	Exe
1	5	2	6	9	10	3	7	4	8

Judges Panel B									
Art	Exe	Art	Exe	Diff	Diff	Art	Exe	Art	Exe
1	5	2	6	9	10	3	7	4	8

SJ	Judges Panel A		Superior Jury						Judges Panel B		Jury of Appeal			
	Administ ration	Time Judge	Chair of Judges Panel	SJ Art	Ass SJ	Pres. of SJ	SJ Dif 1	SJ Dif 2	SJ Exe	Chair of Judges Panel	Time Judge	M	Pres.	M

Claves: Jurado Superior (SJ) - Presidente (Pres) – Miembro (M) – Artística (Art) – Ejecucion (Exe) – Dificultad (Dif)

D. RESTRICCIONES

Los competidores, entrenadores y todas las personas no autorizadas tienen restringido el acceso al área de espera durante la competición, excepto cuando sean llamados por un oficial del Comité Organizador o de la FIG

Los entrenadores deben permanecer en el área de espera mientras sus competidores están compitiendo.

Los competidores, entrenadores y todas las personas no autorizadas tienen restringido el acceso al área de jueces. El incumplimiento de estas restricciones puede acarrear la descalificación del competidor realizada por el Responsable del Panel de Jueces

1.12 ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL

A. EQUIPAMIENTO

La calidad del equipo de sonido debe tener estándares profesionales y debe incluir además del equipamiento habitual, los siguientes puntos esenciales: Altavoces separados para los competidores, un sistema de reproducción de cintas cassette y un sistema de reproducción de CD's

B. GRABACIÓN

Una o más piezas musicales pueden mezclarse. Música original y efectos de sonido están permitidos. La música debe estar grabada justo al comienzo de la cinta casete normal en la cara A o en un CD. La grabación en bobina no está permitida.

Deben entregarse al comité organizador dos copias de la música por participante en donde se lea con claridad el nombre del competidor el país y la categoría

C. CALIDAD

La calidad de grabación debe tener los estándares profesionales, teniendo en cuenta su reproducción

D. DERECHOS DE AUTOR

La FIG y el Comité Organizador no pueden garantizar que la música elegida para una rutina pueda reproducirse

Junto con la inscripción nominativa debe enviarse una lista completa con todos los temas musicales que van a usarse en la competición, indicando el título, artista y compositor, enviarla al Comité Organizador y para el Campeonato del Mundo a la Secretaría General de la FIG

1.13 RESULTADOS

A. MUESTRA Y DISTRIBUCIÓN DE LOS RESULTADOS

Las puntuaciones otorgadas para cada competidor por cada juez y la puntuación final deben mostrarse al público. Después de la ronda clasificatoria, cada federación miembro participante recibirá una copia completa de los resultados. Al término de la competición, se entregará un juego completo de los resultados a todas las federaciones miembros participantes. (ver Reglamento técnico).

B. PROTESTAS

No se admiten protestas contra las puntuaciones o los resultados (para circunstancias extraordinarias ver capítulo 7)

C. RESULTADOS FINALES

Para cada final no se acarrean las puntuaciones de las rondas clasificatorias. La clasificación se determina por la puntuación obtenida en la Final

En caso de empate en alguna plaza, este se romperá basándose en los siguientes criterios y en este orden:

- La nota más alta de Ejecución
- La nota más alta en Artística
- La nota más alta en Dificultad
- Todas las notas de los jueces de ejecución se tomarán en consideración (sin eliminar la más alta ni la más baja)
- Se tomará en consideración las 3 notas más altas de los jueces de ejecución
- Se tomarán en consideración las 2 notas más altas de ejecución, etc.
- El mismo procedimiento para los jueces de Artística

1.14 PREMIACIONES *(Ver Reglamento técnico y Estatuto de la FIG Art 10.2- 10.3)*

A. CEREMONIAS

Ver la regulación especial de la FIG para la ceremonia de entrega de medallas. La organización detallada debe aprobarse por el oficial responsable de la FIG

B. PREMIOS

Se entregarán trofeos a los ganadores de cada categoría y medallas a los 3 primeros clasificados. Se entregará diploma a cada finalista. Asimismo se entregará diploma de participación a todos los competidores y oficiales

2.1 CATEGORIAS

A. NUMERO DE CATEGORÍAS

El Campeonato del Mundo de Gimnasia Aeróbica incluye las siguientes 5 categorías:

Individual femenino



Individual masculino



Pareja Mixta



Trío



Grupos



B. NÚMERO DE COMPETIDORES

El número y sexo de los competidores en cada categoría es:

Individual femenino	1 competidora mujer
Individual masculino	1 competidor hombre
Pareja Mixta	1 hombre / 1 mujer
Trío	3 competidores (hombres/mujeres/mixto)
Grupos	6 competidores (hombres/mujeres/mixto)

2.2 CRITERIOS DE PARTICIPACIÓN

A. DERECHOS GENERALES

El Campeonato del Mundo de Gimnasia Aeróbica está abierto a competidores que:

- Hayan sido inscritos por una federación nacional afiliada a la FIG
- Cumplimentar los requisitos establecidos en los Estatutos de la FIG y los Reglamentos Técnicos

B. EDAD (ver Reglamento Técnico FIG sección 1, Art Reg 5.2)

Para las competiciones oficiales de categoría senior de la FIG, los participantes deben tener en el año de celebración de la competición la siguiente edad de competición: 18 años

C. NACIONALIDAD (ver Reglamento Técnico FIG sección 1, Art Reg 5.3)

Los competidores y jueces que cambien de nacionalidad deben seguir las Directivas de la Carta Olímpica y los Estatutos de la FIG

El Comité Ejecutivo de la FIG deberá estar de acuerdo con los cambios de nacionalidad

2.3 CÓDIGO DE INDUMENTARIA

La indumentaria de los competidores debe demostrar que respeta el perfil del deporte de una disciplina gimnástica. Vestuario teatral, de comedia musical y circo no está permitido

A. PERFIL (- 0.2 cada vez por cada criterio diferente. Atuendo incorrecto)

La impresión general debe ser una apariencia atlética apropiada y limpia

1. El cabello debe estar bien fijado cerca de la cabeza
2. El competidor debe llevar zapatillas deportivas de aeróbic blancas y calcetines blancos que deben poder ser visibles por los jueces
3. La pintura corporal no está permitida. Maquillaje solo se autoriza para mujeres y usado de forma moderada
4. Accesorios sueltos y adicionales al maillot no están permitidos
5. Taping de color piel está permitido
6. No debe llevarse joyería
7. El maillot falla de estar en su sitio durante el ejercicio
8. La ropa interior no debe mostrarse.
9. El emblema identificador del País debe llevarse (ver T.R.)

B. ATUENDO (- 2.0 puntos vestuario erróneo)

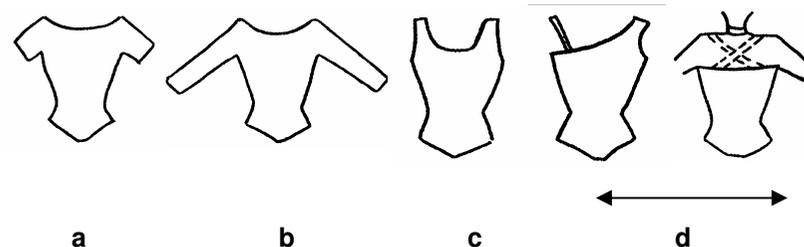
1. El atuendo correcto de aeróbic debe estar confeccionado en material no transparente.
2. El atuendo para las mujeres puede ser con o sin manga larga (1 ó 2 mangas). La manga larga acaba en la muñeca
3. Los maillots deben diseñarse de acuerdo con la introducción escrita 2.3
4. Atuendo para hombres: solo los ejemplos mostrados más abajo "atuendo para hombres" están permitidos
5. Atuendos que representen guerra, violencia o temas religiosos están prohibidos
6. Pintura corporal no está permitida

ATUENDO PARA LAS MUJERES

- Las mujeres deben llevar un maillot de una sola pieza con medias de color piel o transparentes o maillot entero (una sola pieza con piernas larga desde la cadera a los tobillos)
- El escote por delante y por detrás del maillot debe ser apropiado (no más que la mitad del esternón por delante y no más debajo de la línea de los omóplatos en la espalda)
- El corte del maillot a la altura de las piernas no debe ser más alto que la cadera y el borde no debe ser más alta de la cresta ilíaca

- El maillot debe cubrir completamente la entrepierna

Ejemplos para MUJERES



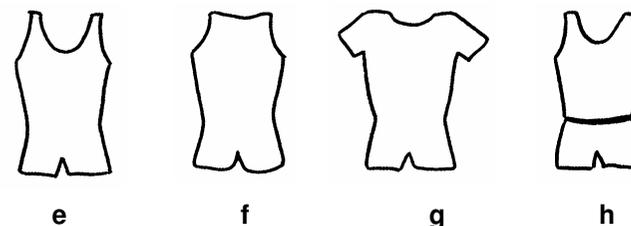
Los ejemplos "a hasta c" representan tanto el frente como la espalda del maillot

El ejemplo "d" es uno para el frente y otro para la espalda

ATUENDO PARA HOMBRES

- Los hombres deben llevar maillot de una sola pieza o pantalón corto ceñido al cuerpo y camiseta elástica también ceñida al cuerpo
- No debe tener ningún corte ni por delante ni por detrás
- El corte de la axila no debe estar por debajo de las escápulas
- **Lentejuelas y piedras brillantes para atuendo de hombres no está permitido (Atuendo incorrecto)**

Atuendo aceptado para HOMBRES



Los ejemplos "e hasta h" representan tanto el frente como la espalda del maillot

C. UNIFORME

En la Ceremonia de Apertura y de Clausura, todos los competidores deben llevar el chándal oficial de su país.

Para la Ceremonia de entrega de medallas se requiere llevar el atuendo de competición.

3.1 REQUISITOS ESPECIALES**A. ARTÍSTICA**

- Para reunir los requisitos artísticos, la rutina y su coreografía debe demostrar creatividad y contenido deportivo específico. Debe asimismo mostrar una variedad de movimientos y un alto grado de correlación entre la música, los movimientos y la expresión del competidor
- Temas que muestren violencia, religión, racismo y sexo no están en concordancia con los ideales Olímpicos y el Código de Ética de la FIG
- Para Parejas, Tríos y Grupos, se requieren 3 figuras o elevaciones, incluidas la de inicio y la de fin

B. EJECUCIÓN

- Todos los movimientos deben ser ejecutados a la perfección.

C. DIFICULTAD

Para Individuales, Parejas Mixtas, Tríos y Grupos:

La rutina debe mostrar un equilibrio entre movimientos aéreos, de superficie, trabajo de suelo y elementos de dificultad

- Un máximo de 12 elementos (MP, TR, GR) o 10 elementos (IM, IW) debe realizarse por cada competidor. Usando esos 10 ó 12 elementos, 2 elementos del mismo o de diferente grupo pueden combinarse, pero de diferentes familias
- Un elemento que no reúna los requerimientos mínimos será contabilizado entre las 12 ó 10 dificultades pero se le dará un valor de 0.0 puntos y no contará como elemento del grupo
- Para recibir el valor de dificultad para cada grupo, los competidores deben realizar un elemento de cada grupo sin combinación
- La puntuación de dificultad es el valor total de las 10 (IW / IM) ó 12 (MP/TR/GR) dificultades realizadas más el valor de las combinaciones
- Todos los elementos de dificultad realizados deben ser de diferente familia
- Se permite un máximo de 6 elementos de dificultad (MP,TR,GR) o un máximo de 5 elementos (IM, IW) en el suelo incluyendo los aterrizajes en el suelo en posición de split y de push up

- Están permitidos un máximo de 2 elementos de dificultad del grupo C aterrizando en posición de push up y un máximo de 2 elementos del grupo C aterrizando en splits

Para Parejas y Tríos:

- Para recibir valor de dificultad, todos los competidores deben realizar el mismo elemento al mismo tiempo o de forma consecutiva, en la misma o diferente dirección (excepto en las figuras o elevaciones)

Para Grupos:

- Debe incluirse al menos un elemento de cada grupo de la lista de elementos
- Para recibir valor de dificultad para estos elementos, todos los competidores del grupo deben realizar el mismo elemento al mismo tiempo o de forma consecutiva, en la misma o diferente dirección (excepto en las figuras o elevaciones)
- Para recibir valor de dificultad del resto de elementos, los competidores pueden realizar hasta dos elementos diferentes al mismo tiempo o de forma consecutiva. Pueden realizar estos dos distintos elementos cualquier combinación de competidores (ej. 1-5, 2-4, 3-3)

3.2 CONTENIDOS DE LA COMPOSICIÓN

La rutina debe mostrar un equilibrio entre los patrones de movimiento aeróbico (combinaciones de movimientos de alto y bajo impacto) y elementos de dificultad. Los patrones de brazos y piernas deben ser fuertes y con forma definida

Es esencial mostrar un uso equilibrado de todo el espacio, el suelo de la superficie de competición y los movimientos aéreos

3.3 DURACIÓN

La duración de una rutina es **de 1 minuto y 45 segundos para MP, TR y GR** con tolerancia de más o menos 5 segundos, y **1 minuto 30 segundos para IW, IM**, con tolerancia de más o menos 5 segundos

3.4 MÚSICA

La rutina debe realizarse completamente con música
Puede usarse cualquier estilo de música adaptada para la Gimnasia Aeróbica
Ver apéndice I, Guía para puntuar Artística pp 18 – 21

3.5 ELEMENTOS DE DIFICULTAD

La rutina **debe incluir como mínimo un** elemento de cada uno de los siguientes grupos de la lista de elementos:

GRUPO A	<i>Fuerza Dinámica</i>
GRUPO B	<i>Fuerza Estática</i>
GRUPO C	<i>Salto y saltos con desplazamiento</i>
GRUPO D	<i>Equilibrios y flexibilidad</i>

Se permite un máximo de 12 elementos de dificultad (MP, TR, GR) ó 10 elementos de dificultad (IM, IW)

Los elementos de dificultad son opcionales, sin embargo en eventos de nivel internacional (Seniors), los elementos con valor 0.1 y 0.2 no serán tomados en consideración como elementos de dificultad.

3.6 LISTA DE ELEMENTOS Y VALORES (VER APÉNDICE III)

A. ESTRUCTURA

La lista de elementos (ver Apéndice III) se divide en 4 grupos. El nivel de dificultad se clasifica desde 0.1 a 1.0 puntos

B. ELEMENTOS DE DIFICULTAD NO LISTADOS EN EL APÉNDICE III, LISTADO DE ELEMENTOS Y VALORES

Los jueces de dificultad están autorizados para evaluar a la vista elementos de dificultad no listados en el Apéndice III, Listado de Elementos y Valores, puntuados a la vista con el límite del valor de 0.3 puntos

C. NUEVOS ELEMENTOS DE DIFICULTAD

La clasificación de nuevos elementos de dificultad SOLO puede realizarse por el Comité de Gimnasia Aeróbica quien los evaluará una vez al año. Las solicitudes deben remitirse al Secretariado de la FIG. Deben recibirse por escrito y acompañada de un vídeo antes del 31 de enero.

Los elementos de dificultad remitidos para su evaluación deben filmarse desde dos ángulos de cámara – de frente y de lado -. Los elementos deben reunir los requerimientos mínimos y deben ser realizados en un suelo de competición o sobre una colchoneta de no más de 15 cm de alto. Si no se reúnen los requerimientos mencionados anteriormente, el Comité de Gimnasia Aeróbica rehusará la clasificación de esos elementos. La notificación de la clasificación será entregada a la federación miembro solicitante antes del 30 de marzo.

El secretariado de la FIG publicará el Listado de Elementos actualizado una vez al año

CAPÍTULO 4

EL JUZGAMIENTO

4.1 COMPOSICIÓN DE LOS JURADOS

A. JURADO SUPERIOR

El Presidente y los Miembros del Comité Técnico de Gimnasia Aeróbica.

B. PANEL DE JUECES EN LOS CAMPEONATOS MUNDIALES, CONTINENTALES, JUEGOS MUNDIALES Y EVENTOS DE LAS SERIES DE COPA DEL MUNDO

Jueces Artística	4	Judges No	1-4
Jueces Ejecución	4	Judges No	5-8
Jueces Dificultad	2	Judges No	9-10
Jueces Línea	2	Judges No	11-12
Juez Crono	1	Judge No	13
Juez Responsable del Panel	1	Judge No	14
Total:	14		

4.2 FUNCIONES Y CRITERIOS DE LOS JURADOS

4.2.1 JURADO SUPERIOR

1. Supervisar la competición y tratar todos los temas relacionados con las normas disciplinarias o las circunstancias extraordinarias que puedan afectar al buen desarrollo de la competición
2. Ejecutar las acciones que considere necesarias cuando existiese un grave error de juzgamiento por parte de uno o varios jueces
3. Revisar continuamente las puntuaciones otorgadas por los jueces y advertir a cualquier juez cuyo trabajo se considere insatisfactorio o muestre parcialidad
4. Si después de una advertencia, el trabajo del juez continuase siendo insatisfactorio, podrá excluir si fuera necesario al juez en cuestión

COMPOSICION DEL JURADO SUPERIOR:

- Presidente del CT
- JS Asistente
- JS Administrador = Inquiries
- JS Dificultad* x 2
- JS Ejecución*
- JS Artística *

Aquellos que hayan impartido el curso intercontinental como máximo responsable en un aspecto, durante el ciclo o asignado por el Presidente del Comité Técnico

*Cada juez debe registrar su nota que sera usada en el análisis (Todo el comité técnico juzgará como ejemplo algunos ejercicios decididos por sorteo, durante los dos días siguientes a la competición. Los resultados se compararán con las notas expertas.

El Presidente del JS DEBE:	Método de Intervención:
*Controlar todos los puntajes por desviación de tolerancia, y por notas imposibles.	Aprueba o aconseja acción de los Miembros del JS
*Controlar todos los puntajes por juzgar en forma parcial y tomar la acción apropiada La parcialidad puede ser evaluada durante y después del evento por análisis. Parcialidad es: <ul style="list-style-type: none"> • Inflando el puntaje de la propia federación y rebajando el puntaje del contendiente más cercano. • Ignorando faltas • Usando puntuaciones (notas) para alterar posiciones 	<i>Durante la competición:</i> Da advertencia verbal y si ocurriese una segunda vez, reemplaza al juez, seguido de una advertencia escrita. <i>Después de la competición:</i> La evaluación después del evento que muestre parcialidad, resultará en una carta de advertencia ó sanción, que debe ser enviada a la federación dentro de 6 meses después de la competición.
*Arbitrar cuando miembros del JS, Juez Principal y Jueces de Dificultad no puedan llegar a una decisión	Se refiere al sistema IRCOS o video, como se requiera, y tomar una decisión final después de consultar con los miembros del JS.
*Asegurar la disciplina de todas las personas: entrenadores, atletas, jueces, jurado superior, organizadores y voluntarios en el área de competición. *Tratar con comportamientos inaceptables (en cualquier momento y en cualquier lugar) de los competidores, entrenadores, jueces, organizadores o voluntarios durante el evento.	El acercamiento inicial, normalmente, es una advertencia verbal. Un segundo incidente o un primer incidente serio resultarán en una advertencia escrita al Jefe de Delegación y de ahí en adelante a la federación y puede resultar en una sanción de acuerdo al Código Disciplinario.
Recibir las inquietudes por escrito con la apropiada cuota	Dentro de 4 minutos de apelación. La inquiry es dada al Presidente del Jurado Superior quien responderá a través de una declaración escrita después del análisis
El Presidente del JS PUEDE:	Metodo de Intervención:
*Requerir una explicación (en cualquier momento) de un puntaje permitido por el Juez Principal	Será a través del Experto o Juez Principal, y en casos excepcionales, de un juez en particular Todos los acercamientos son registrados y pueden resultar en advertencias si se encuentra que hay juzgamiento inadecuado después del análisis.

DERECHOS DEL JURADO SUPERIOR

Respeto por la oficina FIG a quien representa y maestría en el área de responsabilidad para asegurar la aplicación justa de las reglas y regulaciones.

El Jurado Superior DEBE:

Anotar (registrar) un puntaje para cada ejercicio, que será usado como puntaje de control.

Tomar parte en el análisis posterior a la competición

Método:

Cada puntaje es registrado en un formato especial y entregado al Presidente del Jurado Superior después de cada ronda de competición.

2 días, tomando una muestra de ejercicios (por sorteo) y todos los miembros del CT juzgando y haciendo comparaciones en contra de los puntajes de los expertos y puntajes con los que estuvo de acuerdo el Juez Principal.

El Jurado Superior DEBE intervenir:

Cuando: El Juez Principal (JP) está por permitir un puntaje A, E o D imposible.
Cuando: El JP no ha observado la regla de tolerancia/desviación entre las notas.
Cuando: El JP no aplica penalizaciones por las que es responsable.

Puntajes Imposibles causados por:

Un juez no aplicando la penalización por un 0.5

Un miembro del Jurado Superior PUEDE intervenir:

- Después de comprobar el juzgamiento propio, y con la dirección del Presidente
- Después de que el JP acepta los puntajes, ningún puntaje de Ejecución /Artística puede ser cambiado sin el consentimiento del JS.

Método de Intervención:

Normalmente, antes de la liberación del puntaje por el JP, para su publicación.

Ejecución y Artística

- Si, durante una competición, los puntajes no están dentro de la tolerancia aceptada de acuerdo a los artículos relevantes del Código de Puntuación de Gimnasia Aeróbica.
- Hay una desviación entre el puntaje del JS y el puntaje del panel que causará que el ranking de los primeros 8 (Ejecución o Artística) cambie por más de un lugar

Los jueces ***DEBEN*** ser consultados por el JP o el Asistente del JS antes de cualquier cambio de puntaje.
 (Son informados que su nota está fuera de media y se les pregunta si desean hacer un cambio).
 Si un juez elige no realinearse (reconsiderar) a cambiar su puntaje, las consecuencias del análisis son asumidas por el juez.

El JS toma nota de la puntuación de interés y de la equivocación que ocurrió.

Dificultad

Cuando hay un desacuerdo entre los jueces de dificultad, primero se va al **JP** para resolver

Si un juez decide no ajustar una nota cuando se le pide que lo haga, el JS puede actuar para asegurar que la nota final otorgada sea la correcta.
 Por la colocación de una carta de investigación / acreditación y una declaración verbal del problema
- El apelante debe enviar una declaración escrita dentro de los 4 minutos de la apelación hablada, al Presidente del JS, con la cuota establecida en Regulaciones Técnicas (RT)

4.2.2 PANEL DE JUECES

DERECHOS DE LOS JUECES

- Respeto por la pericia de oficina
- Recibir preparación intensiva antes de la competición para juzgar con el Jurado Superior y Jueces Principales

ANTES DE LA COMPETICIÓN SE DEBE: Asistir a todos los seminarios , instrucciones y reuniones, a la hora programada, antes, durante y después de la competición	ANTES DE LA COMPETICIÓN SE PUEDE: Consultar con los Expertos de Dificultad del Jurado Superior para ayudar en la resolución de cuestiones
---	---

DURANTE LA COMPETICIÓN SE DEBE Estar a tiempo para entrar, conducidos por el JP a sus lugares y permanecer sentados en sus lugares hasta el término de toda la ronda de competición Hacer un “rápido cambio” si se requiriera Tomar asiento durante la ceremonia de premiación y levantarse para honrar a los medallistas y banderas	Durante la Competición se PUEDE Tomar descansos asignados después de una señal por el Presidente del Jurado Superior o siguiendo una petición especial del Presidente (o JP) Estar ausente solo con permiso
--	--

Durante la Competición SE DEBE: Hacer juzgamientos independientes sobre la ejecución ó talento artístico de un ejercicio de acuerdo a las reglas, sin referencia a libros, puntajes previos, comunicación por teléfono celular o hablando con otros jueces. <ul style="list-style-type: none"> • Mantener un registro de los juzgamientos para ejecución (desempeño) con el uso de taquigrafía para ayudar en la explicación, en cualquier momento, por el experto JS pertinente. • Los jueces de Dificultad deben, independientemente, evaluar el puntaje de dificultad antes de colaborar con el segundo Juez de Dificultad, para resolver diferencias y llegar a un solo puntaje. 	Durante la Competición se PUEDE: Cuando una equivocación es hecha, el juez debe levantarse y esperar por más instrucción. En el caso de los jueces de dificultad: Consultar con el JP si no se puede resolver el Puntaje de Dificultad y llamar el Experto del JS a través del JP si una resolución no puede ser alcanzada
--	---

Autoridad y Responsabilidad

Autoridad	Tiempo	Consecuencia
El Jurado Superior toma responsabilidad colectiva por la justicia de los puntajes otorgados a los ejercicios	El Presidente del JS dará a los Miembros del JS el derecho de intervenir si un JP no ha observado la regla de desviación; no ha aplicado las penalizaciones correctamente o no está de acuerdo con el puntaje de dificultad con los jueces de dificultad	Siempre que el JS esté involucrado, el JS es responsable por el puntaje.
Los Jueces Principales toman responsabilidad por los puntajes que son enviados al compilador para su exhibición.	El JP toma cualquier puntaje que el juez (él/ella) no pueda justificar y solicita la ayuda del Jurado Superior si cualquier puntaje no puede ser rápidamente resuelto	El JP es responsable por el puntaje publicado

El CJP se aproxima al juez/es y pide una explicación y dependerá del juez si desea cambiar el puntaje	Cuando la nota de un juez es ilógica y/o fuera de la tolerancia aceptada	El JUEZ toma responsabilidad por la marca finalmente otorgada
El JP ayuda a los Jueces de Dificultad y si no puede resolver, solicita ayuda a los expertos del JS	Para resolver un desacuerdo	Los Jueces de Dificultad toman responsabilidad si no han solicitado ayuda al JP y el puntaje es incorrecto. Una vez que el JP es consultado, todos los 3 toman responsabilidad si un puntaje es incorrecto. Si los 3 no pueden resolver, el Jurado Superior interviene y los expertos toman responsabilidad por la decisión final
Después de la consulta con el Presidente del JS, los miembros del JS intervienen a través de referencia al JP sobre un puntaje de ejecución/artística	Después de comprobar el juzgamiento propio y creyendo que una injusticia ocurrirá	Si el JP actúa, el JP y el experto/supervisor del JS toman responsabilidad conjunta por la acción, y el juez por la decisión acerca de la acción personal
El Presidente da advertencias a los jueces (después de juzgamiento personal o después de la consideración del consejo de los miembros del JS)	Inmediatamente en forma verbal tan pronto como el asunto es notado Por escrito si hubo advertencia seria o repetidas, y esto se hace con el acuerdo del JS (CT)	El JS toma responsabilidad conjunta
El Presidente da advertencias al miembro del JS, primero en forma verbal	Primero en forma verbal Por escrito, después de un serio consejo del resto del JS y luego informado al Comité Ejecutivo (CE) de la FIG	El Presidente del Jurado toma la última responsabilidad

Criterios de las áreas de puntuación:

A.1 Composición de la Coreografía (Max. 4 Puntos)

En la Composición de la coreografía, los jueces evalúan el QUE, COMO y DONDE los siguientes parámetros son hechos:

- Patrones de movimiento aeróbico
- Elementos de Dificultad
- Transiciones y enlaces
- Figuras/elevaciones (MP/TR/GR)
- Compañerismo (MP/TR/GR)



- a) El dinamismo y fluidez de toda la rutina
- b) El nivel de la complejidad y creatividad de estos movimientos (excepto para las secuencias de Patrones de Movimiento Aeróbico (PMA) que serán evaluadas en el Contenido Aeróbico y los elementos de dificultad que ya tienen un valor en la Tabla de Elementos y que son evaluados por los jueces de Dificultad)
- c) La selección de los movimientos mostrando Variedad (excepto para las secuencias de PMA que serán evaluadas en el Contenido Aeróbico y de los Elementos de Dificultad)
- d) El uso Efectivo del espacio de competición (suelo, superficie aire, toda el área horizontal) y la colocación de estos movimientos a lo largo de toda la rutina

A. ARTISTICA

Función:

El Juez de Artística evalúa la **COREOGRAFÍA (Total 10 puntos)** de la rutina basada en:

1. Composición de la Coreografía (Máximo 4 puntos)
2. El Contenido Aeróbico (Max. 3 puntos)
3. Presentación y Musicalidad (Max. 3 puntos)

Artística es evaluada de acuerdo a un juzgamiento positivo de máximo 10.0 puntos usando incrementos de 0.1.

ESCALA:

Excelente	1.0
Muy Bien	0.8 – 0.9
Bien	0.6 – 0.7
Satisfactoria	0.4 – 0.5
Pobre	0.0 – 0.3

A.2 Contenido Aeróbico (Max. 3 Puntos)

En el Contenido Aeróbico, los jueces evalúan el COMO han sido las Secuencias de Patrones de Movimiento Aeróbico. Los AMP deben incluir muchas variaciones de pasos con movimientos de brazos, utilizando los pasos básicos para producir combinaciones con un alto nivel de coordinación corporal y deben ser reconocibles como patrones de movimiento continuos.

- a) **Variedad** de los Patrones de Movimiento
- b) Nivel de la **Complejidad y creatividad** de los Patrones de Movimiento Aeróbico
- c) **Cantidad y equilibrio** de los Patrones de Movimiento Continuos

A.3 Presentación y Musicalidad (Max. 3 Puntos)

Los jueces evalúan la presentación total creada por el(los) competidor(es) a través de su rutina y el uso de la música por los ejecutantes, quienes deberán reflejar y proveer las características principales de la gimnasia aeróbica.

a) Presentation:

a1. El competidor(es) debe dar una impresión limpia, atlética, con un alto nivel de calidad de movimientos (claros y marcados)

a2. El competidor(es) debe mostrar energía física y showmanship cautivando a la audiencia con su/sus capacidades físicas, habilidades, carisma, personalidad, magnetismo, presencia, lenguaje corporal, sin interpretación teatral, en una manera natural. No solo significa el sonreír durante la rutina; significa el transmitir con los movimientos, el lenguaje corporal, esta energía y showmanship.

a3. El competidor(es) debe mostrar confianza personal con expresiones faciales genuinas, agradables y naturales (no artificiales o exageradas), sin gritar/cantar.

b) **La construcción** de la música adaptada para la Gimnasia Aeróbica deberá reflejar y proveer las características principales de la misma.

c) **El uso de la música** en la coreografía utiliza la idea dada por la música.

Todos los movimientos deben encajar perfectamente con la música elegida y ser ejecutados al tiempo con los beats / frases de la música (Timing). En el proceso creativo, el coreógrafo crea los movimientos para esa música específica y para esos competidores en concreto.

EJECUCIÓN

FUNCION:

El juzgamiento de Ejecución está basado en lo siguiente:

Criterios y deducciones

1. CAPACIDAD TÉCNICA

Habilidad para demostrar los movimientos con máxima precisión (Ver también Apéndice II, Guía para puntuar)

Capacidades físicas

Una rutina excelente debe mostrar perfecta postura y alineación, flexibilidad activa y pasiva, fuerza, potencia y resistencia muscular

a) Forma, Postura y Alineación

Habilidad para mantener la correcta postura y alineación corporal – alineación natural de la columna vertebral – (en el suelo, en la superficie y en el aire o cuando se aterriza) mientras se ejecutan tanto elementos de dificultad como los patrones complejos de movimiento aeróbico, enlaces y transiciones

- Posición y estabilización del torso, zona lumbar, pelvis y contracción de la musculatura abdominal
- Posición de la parte superior del cuerpo, postura del cuello, hombros y cabeza en relación con la columna
- Posición de los pies en relación con los tobillos, rodillas y cadera
- Correcta alineación de todas las articulaciones

b) Precisión

Precisión significa:

- Cada movimiento tiene una posición clara de comienzo y de final
- Cada fase del movimiento debe demostrar perfecto control
- Debe mostrarse adecuado equilibrio en los elementos de dificultad, transiciones, despegues, aterrizajes y en los patrones de movimiento aeróbico

c) **Fuerza, Potencia, Resistencia Muscular**

Habilidad para demostrar fuerza, potencia explosiva y mantener la intensidad a lo largo de toda la rutina

Amplitud – el uso de la potencia explosiva en saltos, saltos con desplazamiento y elementos de dificultad pliométricos

2. SINCRONIZACIÓN (0.1 cada vez)

SINCRONIZACIÓN Para parejas mixtas, tríos y grupos es la habilidad de ejecutar todos los movimientos como una unidad.

DEDUCCIONES (Capacidad Técnica: ver también Apéndice II, Guía para puntuar)

Las deducciones se realizan por cada uno de los errores como sigue:

- | | |
|---|-------------------|
| • Error menor | 0.1 cada vez |
| • Error medio | 0.2 cada vez |
| • Error grande | 0.3 cada vez |
| • Ejecución inaceptable o caída | 0.5 cada vez |
| • Máxima deducción por elemento | 0.5 puntos |
| • Máxima deducción por sincronismo para la rutina entera | 1.0 puntos |

Un error pequeño (0.1 pt) se define como una pequeña desviación de la perfecta ejecución

Un error medio (0.2 pt) se define como una significativa desviación de la perfecta ejecución

Un error grande (0.3 pt) se define como una desviación mayor de la perfecta ejecución

Ejecución inaceptable (0.5 pt) se define cuando no se han reunido requerimientos para ejecución

Una caída se define cuando una o más partes del cuerpo (distintas de las necesarias para la perfecta ejecución) tocan el suelo con falta de control (ej. en una flexión de 1 brazo, el pecho o la rodilla tocan el suelo, o en un apoyo en L el talón y/o el glúteo tocan el suelo)

Puntuación

La ejecución se puntúa de acuerdo a un juzgamiento negativo, comenzando desde 10.0 y restando puntos por errores

C. DIFICULTAD

Función

Los jueces de dificultad anotan el ejercicio entero (todos los elementos de dificultad) usando los símbolos taquigráficos oficiales de la FIG. Cuentan el número de elementos de dificultad.

Dan una deducción por cada elemento de dificultad adicional a los 12 (MP, TR, GR) ó 10 (IM, IW) requeridos

Dan valor de dificultad de 0.0 a 1.0 puntos a los 12 (MP, TR, GR) ó 10 (IM, IW) primeros elementos de dificultad realizados y una puntuación de 0.1 extra por cada combinación, dentro de los máximos permitidos.

Evalúan los nuevos elementos de dificultad a la vista (elementos de dificultad no listados en el Apéndice II y III y en las nuevas listas de elementos de dificultad)

Dan deducciones por falta de grupos de la tabla de elementos, teniendo en cuenta los 12 (MP, TR, GR) ó 10 (IM, IW) primeros elementos realizados

Dan deducciones por más de 6 (MP, TR, GR) ó 5 (IM, IW) elementos de dificultad en el suelo, teniendo en cuenta los 12 o 10 primeros elementos de dificultad realizados

Dan una deducción por más de 2 elementos de dificultad aterrizando en posición de flexión de brazos o aterrizando en split, teniendo en cuenta los 12 ó 10 primeros elementos realizados

Dan deducciones por las repeticiones, teniendo en cuenta los 12 ó 10 primeros elementos realizados

Los dos jueces de dificultad, una vez que han cumplido las funciones descritas arriba, deben comparar sus puntuaciones y penalizaciones para asegurarse que están de acuerdo y poder otorgar su puntuación. En caso de diferencias irreconciliables la puntuación se obtendrá del promedio de las mismas

Deben hacer un informe escrito de los nuevos elementos de dificultad evaluados a la vista al Responsable del Panel, a la conclusión de la competición

Criterios

- **Anotar y contar todos los elementos de dificultad**

Todos los elementos de dificultad realizados deben anotarse usando los símbolos taquigráficos oficiales de la FIG que aparecen en el Apéndice III (Tablas de Dificultad / Clasificación de los Elementos y Valores), independientemente si han alcanzado o no los requerimientos mínimos descritos en el Apéndice II

En eventos internacionales senior, los elementos de dificultad de valor 0.1 y 0.2 no serán anotados ni tenidos en cuenta

- **Evaluación de los elementos de dificultad**

El valor se otorga de acuerdo a lo establecido en el Apéndice III (Tablas de Dificultad / Clasificación de los Elementos y Valores) una vez que el elemento reúna los requerimientos mínimos establecidos en el Apéndice II (Guía para puntuar Ejecución y Dificultad). Se da valor solo a los 12 (MP, TR, GR) ó 10 (IM, IW) primeros elementos realizados. Los elementos que no reúnan los requerimientos mínimos y los elementos con caída recibirán valor 0.0

Nuevos elementos de dificultad son evaluados a la vista, pero el valor máximo que puede darse es de 0.3

Para la evaluación de los elementos de dificultad en Parejas, Tríos y Grupos, ver también el capítulo 3 – 3.1 C

Dificultad y “repetición de elementos de dificultad” se describe abajo:

Los jueces de dificultad evalúan cada elemento de dificultad ejecutado de forma separada (sin contacto entre competidores)

- **Combinación de 2 elementos**

Dos elementos, de los 12/10 elegidos, pueden combinarse **directamente sin ninguna parada, duda o transición**. Los dos elementos pueden realizarse del mismo o de diferentes grupos pero deben ser de diferentes familias. Contarán como 2 elementos. Estos 2 elementos no podrán ser repetidos.

Para recibir el valor adicional de 0.1 estos 2 elementos deben reunir los requerimientos mínimos.

Un elemento para ser combinado tiene que tener un número y un valor en la Lista de Elementos.

Todos los competidores (MP, TR, GR, deben realizar la misma combinación de 2 elementos al mismo tiempo

- **Más de 12 (MP, TR, GR) ó 10 (IM, IW) elementos de dificultad**

Por cada elemento de dificultad realizado por encima de los 12 ó 10 requeridos, se realizará una deducción

Todos los elementos de dificultad realizados, incluso si reciben valor de 0.0 serán contados en el número total de elementos realizados

- **Más de 6 (MP, TR, GR) o 5 (IM, IW) elementos de dificultad en el suelo**

Elementos de dificultad en el suelo son aquellos de los grupos (A, B, C, D) que sean ejecutados en o aterricen en el suelo (ej. a flexión de brazos, posiciones en wenson y en split, salto abierto a flexión de brazos)

- **Más de 2 elementos de dificultad aterrizando en flexión de brazos o en posición de split**

Los elementos de dificultad aterrizando en posición de push up o de split son aquellos elementos del **Grupo C Saltos** que aterricen en posición de push up o split

- **Repetición de un elemento**

Todos los elementos de dificultad realizados deben ser de diferentes familias (ej. Salto carpado abierto, salto carpado cerrado, salto cosaco, Gainer, apoyo en L, apoyo abierto, etc.)

Para GRUPOS:

Si los competidores realizan hasta dos elementos diferentes al mismo tiempo o de forma consecutiva, el elemento de menor valor recibirá puntuación de dificultad

Si los competidores realizan hasta dos elementos diferentes al mismo tiempo o de forma consecutiva y a continuación de forma consecutiva realizan los mismos 2 elementos pero realizados por diferentes miembros del grupo, esto no será considerado como repetición y el grupo acreditará valor para los 2 elementos

Ejemplo: Competidores 1, 2 y 3 realizan salto carpado abierto y competidores 4, 5, y 6 realizan una caída libre. Inmediatamente a continuación 1, 2 y 3 realizan caída libre y competidores 4, 5, y 6 realizan salto carpado abierto

- **Falta de Grupo de la tabla de elementos**

Se realizará una deducción por cada grupo faltante de los 4 grupos de la tabla de elementos. Solo los 12 ó 10 primeros elementos anotados serán considerados. Todos los elementos que reciban valor 0 y las combinaciones no serán tenidos en cuenta para contra como requerimiento de elemento de un grupo

- **Elementos de dificultad realizados durante las figuras y las interacciones físicas.**

Todos los elementos realizados durante una figura no serán anotados y no contarán.

Si en una pareja, trío o grupo los atletas realizan un elemento de dificultad mientras están en contacto físico o durante una interacción con otro competidor, el elemento NO será contabilizado

Deducciones

- Más de 12 ó 10 elementos 1.0 por cada elemento de más
- Más de 6 ó 5 elementos en el suelo 1.0 por cada elemento de más
- Más de 2 elementos aterrizando en posición de flexión de brazos y/o split 1.0 por cada elemento de más
- Repetición de un elemento 1.0 por cada elemento repetido
- Falta de elementos de un grupo 1.0 por cada grupo faltante

Puntaje

- Los elementos tendrán el valor de acuerdo a su nivel de dificultad (ver Apéndice III; Tablas de Dificultad / Clasificación de los Elementos y Valores)
- Todos los elementos que hayan recibido valor **y las combinaciones** deben sumarse conjuntamente y el total se dividirá:
 - Entre 2 para las categorías, IM, IW, MP, TR y GR (hombres)
 - Entre 1,9 para TR y GR mixtos o de mujeres
- El resultado será la nota de dificultad. La nota será entregada con 3 decimales
- Todas las deducciones realizadas se suman entre ellas. El total se dividirá entre 2, resultando las deducciones de los jueces de dificultad. Las deducciones se entregarán con dos puntos decimales

D. JUECES DE LÍNEA

Función

Las faltas de línea son comprobadas por los jueces de línea, los cuales se encuentran emplazados en diagonal en 2 de las 4 esquinas del escenario.

Cada Juez es responsable de 2 líneas. La cinta alrededor del escenario es parte del área de competición, por tanto tocar la cinta está permitido. Si cualquier parte del cuerpo toca la zona exterior delimitada por la cinta se realizará una deducción. Sin embargo No habrá deducción cuando se ejecute un movimiento en el aire por encima de la zona marcada por la cinta

Los jueces de línea usan un banderín rojo para mostrar cuando un competidor ha salido fuera de la línea

Deducciones:

- *Cualquier competidor toca el área exterior a la zona exterior de la cinta 0.1 cada vez*

E. RESPONSABLE DEL PANEL DE JUECES

Derechos

- Recibir una preparación antes de la competición (normalmente dos días) por el Jurado Superior, para los roles y responsabilidades de la competición
- Recibir respeto de la oficina a cargo durante la competición

Función

El juez principal escribe toda la rutina de la misma manera en que lo hacen los jueces de dificultad.

El juez principal debe informar de todos los nuevos elementos de dificultad que hayan sido evaluados a vista, para ser revisados por el Comité Técnico de Gimnasia Aeróbica después de la competición.

Deduce del puntaje final por infracciones de acuerdo al Código de Puntuación

Revisa la lógica de los puntajes de artística y ejecución, y se aproxima a un juez con una desviación significativa de expectativa para que lo justifique y considerar un cambio de nota (al juez se le tiene permitido el negarse a cambiar su puntaje)

Revisa el rango de las notas de Ejecución y Artística para tolerancia y controla la resolución

Publicación de resultados

Permite tiempo para que el JS intervenga, solo si es necesario (15 segundos)

Una vez que los puntajes son mostrados al público, ningún cambio es posible, excepto en el caso de la exhibición incorrecta de un puntaje o en el caso de una Investigación. (Inquiry)

The CJP DEBE intervenir:

Cuando: Las notas del panel son incorrectas.

Cuando: La desviación/tolerancia entre los puntajes excede el rango especificado en el COP.

Cuando: Los jueces de dificultad no pueden llegar a un acuerdo sobre la nota de dificultad.

Cuando: Un juez de línea no ha visto una falta.

El CJP escribe toda la rutina (como los jueces de dificultad) y es responsable de controlar el trabajo de los jueces, como está determinado en las Regulaciones Técnicas.

Debe reportar todos los nuevos elementos de dificultad que tuvieron que ser evaluados a vista al CT de Gimnasia Aeróbica, quien los revisará y añadirá al Apéndice III, una vez por año.

Es responsable de hacer deducciones por más de 3 Lifts, Movimientos Prohibidos, Altura de las Pirámides en Tríos y Grupos, Interrupción/Detención de Ejecución, Infracciones de Tiempo/Faltas de Tiempo, Por no aparecer en el escenario dentro de 20 segundos, Walk-Over, Presentación en el área de competición, problemas de vestuario y penalizaciones disciplinarias..

Crterios

• Elevaciones (Lifts)

Se requieren un total de 3 elevaciones (lifts) a lo largo de toda la rutina. Cualquier elevación faltante o adicional tendrá una deducción de 0.5

Una elevación se define como: cuando uno o más competidores es elevado, soportado y/o acarreado fuera del suelo, mostrando una forma precisa.

Una elevación puede involucrar cualquier combinación de competidores

Una elevación puede demostrar diferentes formas y diferentes formaciones, pero estas deben realizarse al mismo tiempo.

El/los competidores elevado/s pueden usar elementos incluidos en la Lista de Movimientos Prohibidos" (Capítulo 6, 6.1), excepto movimientos aéreos sin contacto con los compañeros, pinos mantenidos (más de 2 segundos) y propulsiones.

Deducción: 1.0 punto cada vez

En el caso de una elevación de pie, por ej. una persona elevando a dos personas, la figura no puede superar la altura de dos personas de pie una encima de la otra

Deducción: 1.0 punto cada vez

Interacción Física está permitida y no se valora como una elevación

Interacción física se define como: La relación entre uno o más competidores durante un movimiento mientras ellos están en contacto con el suelo con alguna parte de su cuerpo

• Movimientos Prohibidos

Los movimientos prohibidos son aquellos que está listados en el Código de Puntuación en la lista de movimientos prohibidos (ver capítulo 6.1)

Cada movimiento prohibido tendrá una deducción de 1.0 punto

• Interrupción del ejercicio

Interrupción del ejercicio se define cuando un competidor se detiene en la ejecución de movimientos durante un período de tiempo entre 2 y 10 segundos y después continúa. Esto tendrá una deducción de 0.5 cada vez que ocurra

• Parada del ejercicio

Una parada del ejercicio se define cuando un competidor se detiene y deja de realizar su ejercicio durante más de 10 segundos. El competidor recibirá una puntuación de 0.0 (cero)

• Aparición tardía en el área de competición

Si un competidor tarda en aparecer en el área de competición transcurridos 20 segundos después de ser anunciado, se aplicará una deducción de 0.5 por el Responsable del Panel de Jueces.

Si el competidor tarda en aparecer en el área de competición transcurridos más de 60 segundos después de haber sido llamado, esto se considerará como Walk – Over. Desde el anuncio de este Walk Over el competidor perderá su derecho a participar en la categoría en cuestión

• Presentación en el área de competición

Cuando sean llamados por el presentador, se espera que los competidores vayan directamente a su posición de comienzo sin realizar ninguna pose excesiva y ninguna presentación teatral.

Cualquier infracción de este tipo tendrá una deducción de 0.5

• Falta de tiempo e infracción de tiempo

El tiempo comienza cuando se escucha el primer sonido audible (excluyendo la señal de comienzo) y finaliza con el último sonido audible.

Para Parejas Mixtas, Tríos y Grupos (MP, TR & GR)

- Una infracción de tiempo es cuando la rutina es muy corta o muy larga (1'35" - 1'40" o 1'50" - 1'55") y tendrá una deducción de 0.5.
- Una falta de tiempo se produce cuando la rutina dura menos de 1'35" o más de 1'55", y tendrá una deducción de 1.0.

Para Individual (IM & IW)

- Una infracción de tiempo es cuando la rutina es muy corta o muy larga (1'25" - 1'20" o 1'35" - 1'40") y tendrá una deducción de 0.5.
- Una falta de tiempo se produce cuando la rutina dura menos de 1'20" o más de 1'40", y tendrá una deducción de 1.0.

- **Problemas de indumentaria.**

Indumentaria incorrecta se refiere a las violaciones del Cap. 2 / 2.3 A (Perfil) y tendrá una deducción de **0.2 puntos cada vez por diferentes criterios**

Indumentaria Errónea es cuando un competidor aparece en el escenario con una indumentaria totalmente diferente (otra de la descrita en el Capítulo 2 / 2.3 B (Atuendo) y tendrá una **deducción de 2.0 puntos.**

- **Sanciones disciplinarias**

Una advertencia o descalificación se declara de acuerdo con el Código de Puntuación en la sección de sanciones disciplinarias.

- **Temas** en contravención de la Carta Olímpica y del Código Ético recibirán una deducción de 2.0 puntos

Deducciones, sanciones y descalificaciones realizadas por el Responsable del Panel

<i>Deducciones y declaración de advertencias o descalificaciones realizadas por el Responsable del Panel de Jueces:</i>	
<i>Infracción de tiempo</i>	<i>0.5</i>
<i>Falta de tiempo</i>	<i>1.0</i>
<i>Aparecer en el escenario transcurridos 20 segundos</i>	<i>0.5</i>
<i>Falta de Presentación</i>	<i>0.5</i>
<i>Walk-over</i>	<i>descalificación</i>
<i>Temas en contravención de la Carta Olímpica y el Código Ético</i>	<i>2.0</i>
<i>Menos o más de las tres elevaciones (1 – 2 – 3)</i>	<i>cada vez 0.5</i>
<i>Elevación de pie cuya altura supere la altura de 2 personas una encima de otra</i>	<i>cada vez 1.0</i>
<i>Elevación prohibida</i>	<i>cada vez 1.0</i>
<i>Movimientos prohibidos</i>	<i>cada vez 1.0</i>
<i>Interrupción del ejercicio</i>	<i>cada vez entre 2-10 seg. 0.5</i>
<i>Parada del ejercicio</i>	<i>puntuación 0</i>
<i>Presencia en áreas prohibidas</i>	<i>advertencia</i>
<i>Maneras / conducta Impropias</i>	<i>advertencia</i>
<i>Indumentaria incorrecta (joyería, emblema nacional, brillantina y pintura corporal, lentejuelas hombres, etc.)</i>	<i>cada vez 0.2</i>
<i>Indumentaria errónea</i>	<i>2.0</i>
<i>No llevar el chándal nacional de cada país (see R.T. Art.10.4)</i>	<i>advertencia</i>
<i>No llevar el maillot de competición en la ceremonia de entrega de medallas (ver R.T. Art.10.4)</i>	<i>advertencia</i>
<i>Serias violaciones de los Estatutos de la FIG, Reglamentos Técnicos y Código de Puntuación</i>	<i>descalificación</i>

5.1. PRINCIPIO GENERAL**Puntuación Artística*****4 jueces**

La nota más alta y la más baja de los jueces de artística se eliminan. Las notas restantes se promedian entre sí y comprobado que estas notas medias están dentro del rango de tolerancia indicado más abajo, resultará la nota final de artística.

Puntuación de Ejecución***4 jueces**

La nota más alta y la más baja de los jueces de ejecución se eliminan. Las notas restantes se promedian entre sí y comprobado que estas notas medias están dentro del rango de tolerancia indicado más abajo, resultará la nota final de ejecución.

Máxima desviación permitida para las puntuación de Artística y Ejecución

Durante las competiciones, la diferencia entre las notas intermedias tomadas en cuenta no deben ser superiores a:

Puntuación final entre	10.00	y	8.00	=	0.3
	7.99	y	7.00	=	0.4
	6.99	y	6.00	=	0.5
	5.99	y	0.00	=	0.6

Si la desviación es mayor a la indicada arriba, se promediarán las cuatro puntuaciones para obtener la nota final

Puntuación de Dificultad***2 jueces**

La nota final es la puntuación acordada entre los dos jueces. En caso de desacuerdo, la nota será el promedio de ambas.

Puntuación Total

La Puntuación Artística, la puntuación de ejecución y la puntuación de dificultad se suman y resultan la puntuación total

PUNTUACIÓN FINAL

Las deducciones realizadas por los jueces de dificultad, los jueces de línea y el Responsable del Panel se restan de la puntuación total para obtener la PUNTUACIÓN FINAL.

- * En caso en el que un juez no de su puntuación a tiempo o no de ninguna puntuación, el promedio de las puntuaciones dadas por el resto de jueces reemplazará la nota perdida

Máxima desviación entre los extremos**Para Artística y Ejecución:**

En caso de que exista una desviación de 1.0 o más entre las notas más alta y más baja, se realizará un análisis de las puntuaciones de los jueces una vez finalizada la competición y se tomarán las sanciones que correspondan.

Para Dificultad:

En caso de desacuerdo entre los dos jueces siendo la desviación de 0.3 o más, (antes de dividir la nota para 2 o para 1.9 respectivamente), se realizará un análisis de las puntuaciones de los jueces una vez finalizada la competición y se tomarán las sanciones que correspondan.

Protestas

- No se permiten protestas a las puntuaciones de los jueces
- En el caso en que una nota de dificultad publicada pueda ser incorrecta, el entrenador o el jefe de la delegación tiene el derecho para, **inmediatamente** acercarse al Jurado Superior y solicitar una apropiada investigación (inquirir). La investigación deberá ser realizada antes del final de la competición y antes de que los resultados finales sean publicados (ver TR 8.4).

5.2 CARTA DE PUNTUACIÓN

A. SUMAS

Artística	INDIVIDUALES/PAREJAS/TRIOS/GRUPOS	
Máxima puntuación por 1 juez		10
Ejecución		
Máxima puntuación por 1 juez		10
Dificultad (/ 2)		
Ej. Puntuación abierta de dificultad		<u>3,500</u>
 PUNTUACIÓN TOTAL		 23,500

B. DEDUCCIONES

Deducciones hechas por los jueces de dificultad (ver puntuaciones de los jueces de dificultad)

Deducciones hechas por los jueces de línea (ver puntuaciones de los jueces de línea)

Deducciones hechas por el Responsable del Panel de Jueces (ver puntuaciones del Responsable del Panel de jueces)

C. SISTEMA DE PUNTUACIÓN

Artística se puntúa de acuerdo a un sistema de escala con un máximo de 10.0 puntos usando incrementos de 0.1

La Ejecución se puntúa de acuerdo a un sistema negativo, por ejemplo comenzando de 10.0 puntos y sustrayendo puntos por los errores de ejecución

La dificultad se puntúa de acuerdo a un sistema positivo, añadiendo puntos desde 0.0 y se da con tres dígitos

Ejemplos: Nota de dificultad dividida para 1.9:

$$6.1 / 1.9 = 3.2105..... \longrightarrow 3.210$$

$$6.2 / 1.9 = 3.2631..... \longrightarrow 3.263$$

$$6.3 / 1.9 = 3.3157..... \longrightarrow 3.315$$

Las deducciones se realizan de la puntuación total para alcanzar la puntuación final

EJEMPLO DE DIFICULTAD DIVIDIDA PARA 1.9

				Scores counted	
Artistic	9.5	9.3	9.4	9.3	9.350
Execution	9.1	9.2	8.9	9.1	9.100
Difficulty score (6.6/1.9=3.473)		6.6	6.6		3.473
				Total score	21.923
Deductions of the Difficulty Judges					
Line		1.0	1.0		-0.5
		1 x 0.1			-0.1
Deductions Chair of the Judges Panel					
More than 3 lifts		1 x 0.5			-0.5
Incorrect Attire		1 x 0.2			-0.2
				Final score	= 20.623

EJEMPLO DE DIFICULTAD DIVIDIDA PARA 2.0

				Scores counted	
Artistic	9.5	9.3	9.4	9.3	9.350
Execution	9.1	9.2	8.9	9.1	9.100
Difficulty score (6.6/2.0=3.300)		6.6	6.6		3.300
				Total score	21.750
Deductions of the Difficulty Judges					
Line		1.0	1.0		-0.5
		1 x 0.1			-0.1
Deductions Chair of the Judges Panel					
Incorrect Attire		1 x 0.2			-0.2
				Final score	= 20.950

CAPITULO 6 – MOVIMIENTOS PROHIBIDOS Y SANCIONES DISCIPLINARIAS

6.1. MOVIMIENTOS PROHIBIDOS

1. Todas las rotaciones a lo largo del eje transversal y sagital (ej. Saltos mortales y ruedas laterales)
2. Todos los apoyos de manos no deben llegar a la línea vertical (ej. Pino)
3. Uso de movimientos que vayan en contra de la postura natural del cuerpo, por ejemplo, arqueos de espalda, subidas de empeines o posición del arado
4. Cualquier movimiento circense o acrobático
5. Las propulsions están prohibidas. Propulsión se define cuando una persona es lanzada por un compañero o el compañero es usado como soporte para impulsarse y alcanzar una posición aérea. Posición aérea se define cuando la persona no está en contacto con el suelo o con su compañero

6.2. SANCIONES DISCIPLINARIAS

A. ADVERTENCIAS

Las advertencias se dan por los siguientes motivos:

- Presencia en áreas prohibidas
- Modales incorrectos en el escenario
- Maneras irrespetuosas de dirigirse a los jueces y oficiales
- Comportamiento antideportivo
- No llevar el chándal del equipo nacional durante las ceremonias de apertura y clausura

Un competidor puede recibir una advertencia pero, independientemente de la categoría, una segunda advertencia conllevará inmediatamente la descalificación

B. DESCALIFICACIÓN

La descalificación se declara si:

- Hay violaciones serias de los Estatutos de la FIG, el Reglamento técnico y/o el Código de puntuación
- Si hay Walkover.

CAPÍTULO 7 CIRCUNSTANCIAS EXTRAORDINARIAS

Las circunstancias extraordinarias se describen como sigue:

- Si se pone una música incorrecta
- Problemas de música debido al mal funcionamiento del equipo de sonido
- Disturbios causados por el equipamiento general – luces, escenario, sala de competición.
- Introducción de extraños objetos en el área de competición o de otra persona distinta al competidor
- Circunstancias extraordinarias ajenas a la voluntad del competidor y que sean la causa del walk-over.

Es la responsabilidad del competidor detenerse inmediatamente si ocurre alguna de las circunstancias extraordinarias mencionadas arriba. Protestas después de la competición no serán aceptadas

Bajo la decisión del Responsable del Panel, el competidor puede comenzar de nuevo la rutina después de que el problema sea corregido. Cualquier puntuación previa dada será desestimada.

Las situaciones que surgieran y que no estén comprendidas en las citadas anteriormente, serán resueltas mediante una revisión de las circunstancias por el Jurado Superior. La decisión del Jurado Superior será la final.



FÉDÉRATION INTERNATIONALE
DE GYMNASTIQUE



FONDÉE EN 1881



GIMNASIA AERÓBICA

Código de Puntuación 2009 – 2012

APPENDICE I MARZO 2009

Guía para puntuar artística

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



FONDÉE EN 1881

GUÍA PARA JUZGAR ARTÍSTICA

APENDICE I

INTRODUCCION:

La Artística es evaluada en todos sus criterios en la Sección Artística del Código de Puntuación usando una escala.

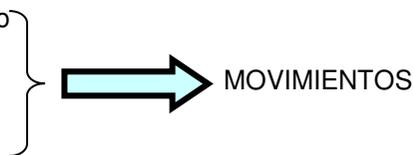
La evaluación Artística no es solo el “QUE” es lo que ejecutan los competidores, sino también el “COMO” lo ejecutan.

Este apéndice I nos da descripciones de cada área para juzgar en Artística con algunos ejemplos de errores comunes. A través de este apéndice, cuando la palabra “Ejemplos” es usada, se refiere a que esta no es una lista exhaustiva pero si un número de posibles EJEMPLOS.

Una rutina excelente no tendrá ningún error común y/o ejemplos.

INFORMACION GENERAL Y DEFINICIONES

Una rutina de Gimnasia Aeróbica está compuesta por:

- Patrones de movimiento Aeróbico
 - Elementos de Dificultad
 - Transiciones y enlaces
 - Lifts (MP/TR/GR)
 - Compañerismo (MP/TR/GR)
- 
- MOVIMIENTOS

Definiciones

Patrones de movimiento Aeróbico:

Combinaciones de pasos aeróbicos de danza junto con patrones de movimientos de brazos, con un alto nivel de coordinación y una alta frecuencia de movimientos de brazos y piernas, desplazándose a través de todo el espacio de competición, ejecutados con música para crear secuencias de movimientos continuas, dinámicas y rítmicas, en alto y bajo impacto.

Elementos de Dificultad

Son todos los elementos listados en el Pool de elementos del código de puntuación con un número y un valor y que son evaluados por los jueces de Dificultad. También son evaluados por los jueces de ejecución en habilidad técnica y por los jueces de artística en los aspectos de distribución en el espacio de competición y colocación a lo largo de la duración de la rutina, integrados en la misma, en forma fluida y con la estructura de la música.

Transiciones

El pasar de una forma, estado, estilo, o lugar, a otro, conectando dos temas o secciones de la rutina. Permiten al ejecutante cambiar el nivel (suelo, superficie, aire).

Enlaces

La palabra “enlace” significa **Conectar**. Conexión de movimientos sin cambiar niveles.

Lifts

Un lift es definido como: Cuando uno ó más competidores son levantados, soportados ó cargados fuera del contacto con el suelo. El juez evalúa donde son colocados los lifts en la rutina (tiempo y espacio de competición), como son integrados en la rutina (si son fluidos) con la música, y su creatividad y originalidad.

Para Parejas Mixtas, Tríos y Grupos, **tres lifts** son requeridos en la rutina. Estos pueden incluir el principio y el final.

Compañerismo (MP/TR/GR)

Una relación entre individuos o grupos está caracterizada por cooperación mutua e incluye, también, interacción física y cambios de formación.

Los competidores deben demostrar que son una unidad, y por lo tanto, mostrar la ventaja de ser más de uno. También deben demostrar la relación de trabajo entre los miembros.

Los competidores deben expresar el intercambio entre los competidores (Compañerismo y trabajo de equipo). Esto es no solo transmitido a través de la coreografía sino también a través de los movimientos y expresiones de todo el cuerpo, mirándose uno a otro mostrando complicidad entre ellos y cautivando a la audiencia con la complejidad y originalidad del Compañerismo.

Para Parejas Mixtas: ellos deben expresar el uso práctico de la combinación de un hombre y una mujer.

Para tríos y Grupos: ellos deben expresar el sentido de unidad/solidaridad como un equipo.

Respectivamente valorar la armonía entre los competidores y mostrar una ejecución que no puede ser expresada por competidores individuales.

El Compañerismo incluye también:

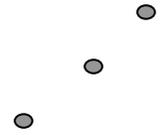
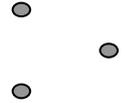
Interacción Física: Es la relación entre uno ó más competidores durante un movimiento, mientras ellos están en contacto con el suelo. Se sugiere que las interacciones físicas sean demostradas más de una vez.

Las Formaciones incluyen las posiciones de los compañeros y la forma de cambiar las posiciones, a otra formación o en la misma formación, mientras están ejecutando AMP (patrones de movimiento aeróbico), u otros movimientos.

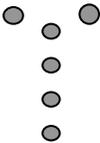
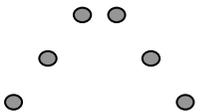
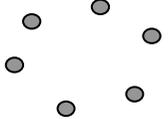
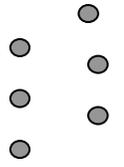
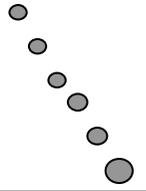
• Ejemplos de posibles formaciones para parejas.

• Ejemplos de posibles formaciones para tríos.

• Ejemplos de posibles formaciones para grupos.

Todos estos movimientos son hechos en el **ESPACIO DE COMPETICIÓN**, usando **MUSICA** y son **PRESENTADOS** a la audiencia.

Para reunir los requerimientos artísticos, una rutina y su coreografía deben demostrar creatividad y contenido específico. Debe incluir también una gran variedad de movimientos y un alto grado de correlación entre la música, movimientos y la expresión del competidor.

Temas que muestren violencia y racismo, así como también aquéllos con connotaciones religiosas y sexuales, no van de acuerdo con los ideales Olímpicos y el Código de Ética de la FIG.

Las características principales de la Gimnasia Aeróbica son:

- | | | |
|----------------|------------------|----------------------------------|
| - Complejidad | - Coordinación | - Originalidad |
| - Variedad | - Dinamismo | - Alta frecuencia de movimientos |
| - Vigo | - Energía | - Intensidad |
| - Resistencia | - Potencia | - Velocidad |
| - Fuerza | - Flexibilidad | - Ritmo |
| - Espectacular | - Danza Aeróbica | - Rebote |
| - Música | - Expresión | - Alegría |
| - Frescura | - Carisma | - Personalidad |

La nota de artística deberá reflejar que las rutinas muestran todas estas características.

El juez debe ver y analizar todos los movimientos:

- Qué es hecho y qué tan conveniente es
- Donde están en la rutina; donde están en el espacio de competición
- Como encajan con la música y con las características y estilo de la expresión del competidor(es)
- Como son presentados

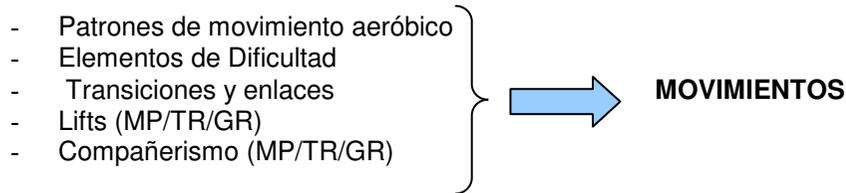
<u>COREOGRAFIA – TOTAL 10 PUNTOS</u>

El juez evalúa la Coreografía de la rutina basada en:

1. **Composición de la Coreografía** (Máximo 4 puntos)
2. **Contenido Aeróbico** (Max. 3 puntos)
3. **Presentación y Musicalidad** (Max. 3 puntos)

1. Composición de la Coreografía – Max. 4 Puntos

En la composición de la coreografía evaluamos el QUE, COMO y DONDE los siguientes parámetros son hechos:



A. Nivel de Dinamismo y fluidez de toda la rutina (Máximo 1.0 punto)

Los jueces de artística evaluarán la conexión de/a: Elementos, AMP (patrones de movimiento aeróbico), Lifts, Compañerismo (Interacciones físicas, Formaciones, relación entre los competidores).

La conexión entre los movimientos debe ser dinámica, ejecutada con facilidad y fluida. Esto significa que todos los movimientos que son presentados en la rutina están enlazados entre ellos sin ninguna pausa innecesaria, con fluidez y en una forma dinámica, con energía, vigor; ejecutados fácilmente, sin mostrar fatiga (laboriosos/vacilantes) o pesadamente; mostrando agilidad y con un alto nivel de intensidad.

Rutinas dinámicas y fluidas serán aquellas que demuestren la conexión de todos los componentes de la rutina (AMP, elementos, y compañerismo) usando las transiciones y enlaces con agilidad, vigor, sin pausas excesivas, etc. Para poder ejecutar rutinas dinámicas y fluidas, los ejecutantes necesitarán como un pre-requisito, una excelente condición física y una excelente habilidad técnica que les permitan ejecutar la rutina sin interrupción, vacilación, y con fluidez, a través de toda la rutina, sin mostrar fatiga.

Errores Comunes (Ejemplos)

- Detenerse antes o después de un movimiento
- Hacer poses excesivas en el suelo y/o en la superficie
- No conectar los tres niveles de competición en una forma dinámica o disminuir la intensidad, resistencia, velocidad y frecuencia de movimientos.
- Los miembros de MP-TR-GR cambian las formaciones y la posición en las formaciones, **en forma no fluida**.
- Ellos también montan y desmontan de los lifts no fluidamente y fácilmente mostrando vacilación o demasiada pausa.

ESCALA

Excelente 1.0 pt	Toda la rutina es dinámica y fluida mostrando las características de los criterios arriba mencionados.
Muy Bien 0.8 – 0.9 pt	La rutina se desvía un poco del nivel de excelencia mostrando pequeños errores en los criterios.
Bien 0.6 – 0.7 pt	La rutina muestra errores medianos de desviación en los criterios.
Satisfactoria 0.4 – 0.5 pt	La rutina muestra errores grandes de desviación en los criterios.
Pobre 0.0 – 0.3 pt	El nivel de dinamismo y fluidez es inaceptable para una rutina de Gimnasia Aeróbica .

B. Nivel de Complejidad y Creatividad de estos movimientos (Max. 1.0 Punto)

Los movimientos son complejos cuando están compuestos de muchas partes interconectadas y son complicados o intrincados y difíciles de ejecutar o tratar con ellos.

Una composición creativa de la rutina significa que ha sido construida y es ejecutada creando nuevas ideas, formas, interpretaciones, originalidad, imaginación, con características únicas y creativas evitando la copia y la monotonía.

Es más difícil ejecutar movimientos complejos y creativos que los simples. Requiere más coordinación, más acondicionamiento físico, mejor control del cuerpo, etc.

Un **movimiento simple** es aquel que se puede hacer inmediatamente después de ver, sin ningún entrenamiento. Uno **complejo y creativo** es aquel que necesita un cierto periodo de tiempo para ejecutarlo y requiere coordinación y una previa preparación (acondicionamiento físico, análisis biomecánico, analítico y sistemático, progresiones....)

La nota de artística deberá reflejar el nivel de la complejidad y creatividad de todos estos movimientos.

¿Cuándo un movimiento es más complejo y creativo que otros?

- **Requiere de más coordinación:**

- más partes del cuerpo involucradas
- el uso de asimetría
- cambios de planos y niveles
- cambios de orientación
- cambios de formación en MP, TR y GR
- tiene cambios de ritmo y diferentes ritmos entre la Agil e inferior del cuerpo.

- **Requiere más entrenamiento de CAPACIDADES FISICAS** (requiere más capacidades físicas para ejecutar)

- **Es más rápido.** Necesita más energía y es más dinámico

- **Tiene más frecuencia de movimientos**

- **Es diferente** a otros movimientos (ejecutar siempre movimientos mostrando una capacidad física es más fácil, por ejemplo movimientos usando solo flexibilidad)

- **Es repentino.** Impredecible.

Rutinas complejas y creativas son muy difíciles de ejecutar, y deberán ser altamente premiadas. El atleta que toma esta opción deberá beneficiarse.

- **Movimientos más fáciles = puntuación más baja**

- **Movimientos más complejos y creativos = puntuación más alta**

Los jueces evaluarán bajo estos criterios los siguientes movimientos:

- Transiciones
- Enlaces
- Interacción Física
- Lifts
- Formaciones
- Compañerismo

La complejidad y creatividad de las secuencias de AMP (patrones de movimiento aeróbico) serán evaluadas bajo el Punto 2 de Contenido Aeróbico.

La complejidad de los elementos de dificultad es evaluada por las tablas de dificultad y por los jueces de dificultad.

Rutinas complejas y creativas serán aquéllas que muestren alto nivel de coordinación corporal, habilidad técnica y capacidades físicas de los ejecutantes.

El nivel de complejidad y creatividad de los movimientos debe ser mostrado por todos los miembros de las MP, TR y GR, y en todos los movimientos incluidos en la rutina de competición (enlaces, transiciones, interacción física, lifts y formaciones).

Rutinas complejas y creativas incluyen muchos detalles para realzar la calidad de la rutina e integración de todos los miembros en una MP, TR, GR.

Requerimientos especiales para Lifts Complejos/Creativos:

Para poder tener lifts complejos/creativos, los jueces aplicarán los siguientes criterios:

Base: es el competidor que está agarrando a otro competidor

Ágil (top): es el competidor que está siendo soportado por su compañero/a

- Un lift puede ser diferente de otro si la posición de la ágil y la del base es diferente en cada lift (por ejemplo: el base está de pié, de rodillas, sentado, acostado, en soporte frontal, etc....y el ágil está en straddle support, plancha, Split vertical, Split frontal, etc....)
- Si la posición del ágil cambia durante el lift
- Si la posición del base(s) cambia durante el lift
- Variando el número de bases en cada lift (por ejemplo: en un trío, en el primer lift, 1 compañero levanta a dos compañeros; en el segundo lift, 2 compañeros levantan a 1 compañero; en el tercer lift, 2 compañeros levantan a 1 compañero pero alternativamente sin que la persona que está siendo soportada toque el suelo hasta la finalización del lift.
- Mostrar diferentes niveles de la persona levantada en relación con el eje del hombro (por abajo o por arriba de los hombros).
- Mostrar la fuerza y/o flexibilidad y/o balance de los competidores.
- Cambiar la forma durante el movimiento: la posición de la persona(s) levantada(s) muestra varias formas.
- Variando la clase de lifts (estáticos vs dinámicos)

Errores Comunes (ejemplos)

- Mostrar un movimiento complejo/creativo solo en el miembro superior mientras que al mismo tiempo la acción de las piernas no es compleja.
- Transiciones que requieren solo del uso de una sola capacidad física, como por ejemplo, la fuerza.
- Ejecutar en la rutina solo transiciones complejas/creativas del suelo a la superficie y mostrar transiciones simples de la superficie/aire al suelo (el competidor solo va al suelo usando elementos de dificultad aterrizando a PU o posiciones de Split)
- El movimiento es fácilmente ejecutado por otros competidores después de verlo solo una vez.
- Los enlaces entre elementos de dificultad son simples.
- Las transiciones para cambio de nivel son fáciles.
- Copiando
- Interacciones físicas y Compañerismo no creativos.
- Conectar elementos desde/a AMP sin transiciones o enlaces complejos/creativos
- Conectar elementos entre ellos sin transiciones o enlaces complejos/creativos

- Cambio de niveles solo con elementos de dificultad
- Uso de lifts simples

ESCALA

Excelente 1.0 pt	Toda la rutina es compleja y creativa mostrando características de los criterios arriba mencionados.
Muy Bien 0.8 – 0.9 pt	La rutina se desvía un poco del nivel de excelencia mostrando pequeños errores en e los criterios.
Bien 0.6 – 0.7 pt	La rutina muestra errores medianos de desviación de los criterios.
Satisfactoria 0.4 – 0.5 pt	La rutina muestra errores grandes de desviación de los criterios.
Pobre 0.0 – 0.3 pt	El nivel de complejidad y creatividad es inaceptable para una rutina de Gimnasia Aeróbica.

C. Selección de movimientos mostrando Variedad (Max. 1.0 Punto)

La Variedad de secuencias de AMP (patrones de movimiento aeróbico) serán evaluadas bajo Contenido Aeróbico.

Los jueces de artística evalúan la variedad de:

- Transiciones
- Enlaces
- Formaciones
- Lifts
- Interacciones Físicas
- Compañerismo

Las rutinas de Gimnasia Aeróbica deben mostrar una selección de movimientos bien equilibrada (todos ellos) para poder realizar la rutina y las características y estilo de los competidores.

Para evaluar la variedad de rutinas, los jueces de artística tomarán en consideración que todos estos movimientos deben ser sin repeticiones o reiteración del mismo o tipo similar de movimientos.

Todos ellos deberán incluir diferentes acciones, diferentes formas, y diferentes tipos de movimientos, diferentes capacidades físicas, durante la ejecución de las transiciones, enlaces, lifts, compañerismos, e interacciones físicas y otros movimientos.

Rutinas excelentes deben mostrar un gran número de diferentes tipos de movimientos.

Errores Comunes (ejemplos)

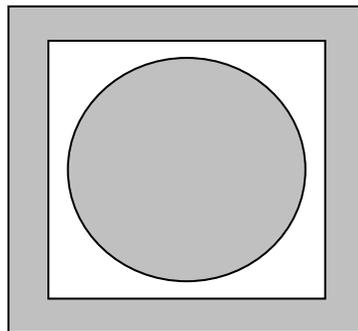
- Repetición del mismo tipo de transiciones (ellas son similares o se ven similares)
- Repetición de la misma clase de lifts sin usar los criterios
- Movimientos monótonos
- Repetición de poses (ellas son similares o se ven similares)
- Repetición de compañerismos
- Repetir tipos similares de transiciones o enlaces
- Repetición de tipos similares de lifts

ESCALA

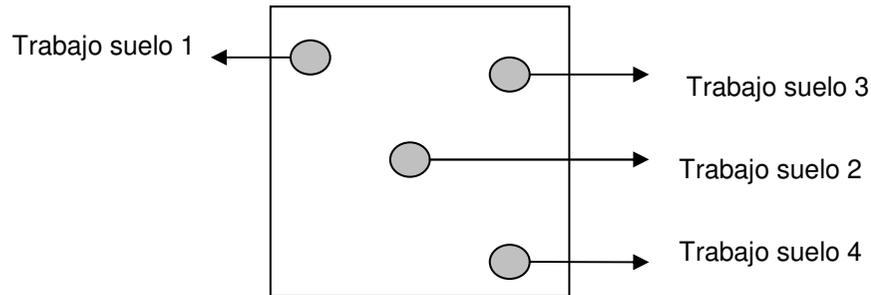
Excelente 1.0 pt	Toda la rutina es con variedad mostrando las características de los criterios arriba mencionados.
Muy Bien 0.8 – 0.9 pt	La rutina se desvía un poco del nivel de excelencia mostrando pequeños errores en los criterios.
Bien 0.6 – 0.7 pt	La rutina muestra errores medianos de desviación de los criterios.
Satisfactoria 0.4 – 0.5 pt	La rutina muestra errores grandes de desviación de los criterios.
Pobre 0.0 – 0.3 pt	El nivel de variedad es inaceptable para una rutina de Gimnasia Aeróbica.

D. Uso efectivo del espacio de competición y emplazamiento de todos estos movimientos en la rutina (Max. 1.0 Punto)

1. El área de competición debe ser usada de forma efectiva a largo de toda la rutina de forma equilibrada y con frecuencia de desplazamientos. NO solo tocar o usar las esquinas y centro del espacio de competición, si no todas las aéreas del mismo.



2. A lo largo de toda la rutina, debe mostrarse desplazamientos en todas las direcciones (hacia adelante, hacia atrás, lateralmente, en diagonal y en forma circular) y en distancias diferentes (cortas y largas), con las menos repeticiones de trayectorias de desplazamiento (esto significa tratar de hacer, por ejemplo, un desplazamiento lateral de derecha a izquierda y después, otro más lateral, de izquierda a derecha; esto estaría correcto, pero si se repitiese de nuevo de derecha a izquierda, esto no estaría bien. Lo mismo pasaría con las diagonales, etc....)
3. Todos los tres niveles (suelo, superficie, aéreo) del espacio de competición deben ser usados, sin predominio de nivel, a lo largo de la rutina.
4. Los movimientos deben ser distribuidos en una forma equilibrada en el espacio de competición (ESO SIGNIFICA, POR EJEMPLO, SI USTED TIENE 4 TRABAJOS DE SUELO EN SU RUTINA, HAGALOS EN DIFERENTES LUGARES)



Los movimientos deben ser colocados a lo largo de toda la rutina en una forma equilibrada.

Rutinas excelentes deben usar en forma efectiva el espacio de competición al máximo, en todos los aspectos arriba mencionados, en una forma equilibrada, usando la distancia entre los competidores (cerca – lejos) en el espacio de competición (MP, TR, GR).

Errores Comunes (ejemplos)

- Ejecutando solo en el rango angosto del área sin hacer uso efectivo del espacio de competición.
- Un uso predominante del área de competición
- Muchas trayectorias de desplazamiento similares.
- Con AMP, los competidores no se desplazan en una variedad de distancias y en diferentes direcciones.
- Permanecer en un nivel por un período largo.
- Predominio de un nivel

Ejemplo de uso del espacio temporal de competición y ubicación de todos los movimientos en la rutina

Routine Construction Plan

1	2	3	4	5	6	7	8
Opening	pose			Transition	to floor..		
2	Transition	to.....	Element				
3	Element	(Straddle	Support	Full	Turn)		
4 ★	Transition	to.....	Surface				
5	Aerobic	Pattern					
6	Aerobic	Pattern					
7	Aerobic	Pattern					
8	Element	(1 ½	Turn)				
9 ★	Aerobic	Pattern					
10	Aerobic	Pattern					
11 ★	Aerobic	Pattern					
12	Aerobic	Pattern	with	Interaction			
13 ★	Transition	To Floor					
14	Ending	Pose with	Interaction				

Interactions



Floor



Surface



Airborne



Elements



Partnership★

ESCALA

Excelente 1.0 pt	El uso del espacio de competición y el emplazamiento es usado para realizar la rutina al máximo, mostrando todas las características de los criterios arriba mencionados.
Muy Bien 0.8 – 0.9 pt	La rutina se desvía un poco del nivel de excelencia mostrando pequeños errores en los criterios.
Bien 0.6 – 0.7 pt	La rutina muestra errores medianos de desviación de los criterios.
Satisfactoria 0.4 – 0.5 pt	La rutina muestra errores grandes de desviación de los criterios. .
Pobre 0.0 – 0.3 pt	El uso del espacio de competición y el emplazamiento es inaceptable para una rutina de Gimnasia Aeróbica.

2 Contenido Aeróbico – Max. 3 Puntos

Los patrones de movimiento aeróbico (AMP) deben incluir muchas variaciones de pasos con movimientos de brazos, utilizando pasos básicos para producir combinaciones complejas con un alto nivel de coordinación corporal y deben ser reconocibles como patrones continuos de movimiento.

Secuencias de AMP significa una serie completa de 8 tiempos de movimientos, con patrones de movimiento aeróbico. Si estos AMP son ejecutados por menos de 8 tiempos, no serán reconocidos como una secuencia de AMP.

En el Contenido Aeróbico evaluamos COMO los siguientes movimientos son hechos:

Movimientos:

QUE Pasos Básicos
Movimientos de brazos

COMO Variados/Monótonos
Complejos/Creativos/Simples

A. Variedad de las Secuencias de AMP (Max. 1.0 Punto)

Los jueces de artística evaluarán el nivel de variedad de las secuencias de AMP (Pasos y Movimientos de Brazos)

A lo largo de la rutina, estas secuencias deben mostrar variedad. Sin repetición del mismo o similar tipo de secuencia de AMP.

Variaciones de los Pasos Básicos (piernas) y movimientos de brazos son producidos cambiando los siguientes factores de los movimientos:

Movimientos de Piernas: altura, ángulo, plano, rango de movimiento, longitud de la palanca, velocidad, cambio de ritmo, dirección de desplazamiento, orientación y alto/bajo impacto.

Movimientos de Brazos: altura, ángulo, plano, rango de movimiento, longitud de la palanca, velocidad, cambio de ritmo y movimientos unilaterales (asimétricos) y bilaterales (simétricos).

Variaciones de los 7 Pasos Básicos – ver también la descripción de ejecución en el Apéndice II

- **Marcha:** ángulo, altura, ó direcciones. (Por ejemplo: Paso V, Paso Giro, Dos pasos, Paso de Caja)
- **Jog:** ángulo y direcciones
- **Knee lift (Elevación de Rodilla):** planos, ángulo, en alto ó bajo impacto
- **Kick (Patada):** planos, altura, en alto ó bajo impacto y direcciones. Por ejemplo: Patada media, Patada Alta, Patada vertical
- **Jumping Jack:** ángulo a nivel de la cadera y rodillas en alto ó bajo impacto
- **Lunge:** planos, ángulo, en alto ó bajo impacto
- **Skip:** planos, ángulo y direcciones, en alto ó bajo impacto

Errores Comunes (ejemplos)

- Solo el paso básico de jogging es ejecutado
- Muchas patadas son ejecutadas en los planos sagital o frontal
- Los Movimientos fueron variados pero el ritmo era monótono
- Círculo de brazo repetido
- Solo longitud de palanca es usada
- El trazo de los movimientos es solo lineal
- Los movimientos de brazos/piernas fueron los mismos o muy similares

ESCALA

Excelente 1.0 pt	A lo largo de la rutina las secuencias de AMP son ejecutadas sin repeticiones/reiteraciones mostrando todas las características de los criterios arriba mencionados.
Muy Bien 0.8 – 0.9 pt	La Variedad de las Secuencias de AMP se desvían un poco del nivel de excelencia mostrando pequeños errores en los criterios.
Bien 0.6 – 0.7 pt	La variedad de Secuencias de AMP muestran errores medianos de desviación de los criterios.
Satisfactoria 0.4 – 0.5 pt	La variedad de Secuencias de AMP muestran grandes errores de desviación de los criterios
Pobre 0.0 – 0.3 pt	La variedad de las secuencias de AMP es inaceptable para una rutina de Gimnasia Aeróbica.

B. Nivel de Complejidad y Creatividad de los Patrones de Movimiento Aeróbico (Max. 1.0 Punto)

Las Secuencias de AMP son complejas y creativas cuando brazos y piernas están combinados juntos, con un alto nivel de coordinación corporal.

La distribución de los movimientos del tren superior e inferior está realizada en forma equilibrada. Tanto los movimientos de los miembros superiores e inferiores son ejecutados simultáneamente y por tanto se convierten en más complejos y creativos.

Secuencias de AMP complejas y creativas pueden ser logradas mediante:

- Más partes del cuerpo involucradas
- Cambiando la orientación
- Usando diferentes acciones de las articulaciones/planos/rango de movimiento/longitud de palanca
- Usando movimientos asimétricos
- Usando diferentes ritmos
- Más frecuencia
- Desplazamientos con secuencias de AMP

Errores Comunes (ejemplos)

- Los movimientos de brazos son complejos/creativos pero las combinaciones de pasos son simples/fáciles
- Los movimientos de los brazos y piernas son siempre al mismo ritmo
- El rango de movimiento de los movimientos de brazos y piernas es el mismo
- Los movimientos de brazos y piernas son complejos/creativos pero siempre ejecutados con la misma orientación del cuerpo (cuerpo mirando solo hacia adelante)
- Los movimientos de brazos y piernas son complejos/creativos pero siempre ejecutados en posición estacionaria.

ESCALA

Excelente 1.0 pt	La complejidad/creatividad de las Secuencias de AMP tiene un excelente nivel con un alto grado de complejidad/creatividad y coordinación mostrando todas las características de los criterios arriba mencionados.
Muy Bien 0.8 – 0.9 pt	La complejidad/creatividad de las secuencias de AMP se desvía un poco del nivel de excelencia mostrando pequeños errores en los criterios.
Bien 0.6 – 0.7 pt	La complejidad/creatividad de las secuencias de AMP muestra errores medianos de desviación de los criterios.
Satisfactoria 0.4 – 0.5 pt	La complejidad/creatividad de las secuencias de AMP muestra errores grandes de desviación de los criterios
Pobre 0.0 – 0.3 pt	La complejidad/creatividad de las secuencias de AMP es inaceptable para una rutina de Gimnasia Aeróbica

C. Cantidad y equilibrio de continuos Patrones de Movimiento Aeróbico (Max. 1.0 Punto)

Las Secuencias de AMP deben ser ejecutadas a lo largo de la rutina. Esto significa que además de elementos de dificultad, Transiciones/Enlaces, Lifts e Interacción Física, la rutina debe mostrar Secuencias de AMP de forma continua, bien equilibradas.

- La rutina deberá proveer la suficiente cantidad de Secuencias de AMP.
- Estas Secuencias deberán estar distribuidas durante todo el ejercicio de forma equilibrada dentro de la duración de la rutina.
- Al demostrar las Secuencias de AMP a lo largo de la rutina, esto proveerá las características principales de una rutina de Gimnasia Aeróbica.

a.2 El competidor(es) debe mostrar energía física y showmanship cautivando a la audiencia con su(s) capacidad(es) física(s), habilidades, carisma, personalidad, magnetismo, presencia, lenguaje corporal, sin interpretación teatral, en una **forma natural**. **NO** es solo el sonreír durante la rutina; es transmitir con los movimientos, el lenguaje corporal, esta energía y showmanship.

Errores Comunes (ejemplos)

- El competidor no cautiva a la audiencia
- La atmósfera transmitida el ejercicio es oscura y da una impresión pobre
- El contenido del ejercicio es indecente (vulgar)
- Falta de concentración en partes de la rutina
- No hay compromiso con la actuación; hay una falta de pasión y energía y muchos movimientos no son importantes y carecen del espíritu de querer mostrar la actuación a la audiencia
- Los movimientos son vagos o parecen haber sido olvidados, haciendo que la audiencia (público) pierda el interés
- Usando gritos, o cantando para enfatizar la ejecución

a.3 El competidor(es) debe mostrar confianza personal con expresiones faciales naturales, agradables y genuinas (**expresiones faciales NO exageradas o artificiales**) sin gritar y/o cantar.

Errores Comunes (ejemplos)

- Expresiones faciales exageradas o sobreactuadas
- Una cara muy seria a lo largo de toda la rutina
- Ejecutando con expresiones faciales no naturales
- Pérdida de confianza durante la rutina y la aparición de una expresión nerviosa

ESCALA

Excelente 1.0 pt	La presentación es excelente mostrando todas las características de los criterios arriba mencionados
Muy Bien 0.8 – 0.9 pt	La presentación se desvía un poco del nivel de excelente mostrando errores pequeños en los criterios
Bien 0.6 – 0.7 pt	La presentación muestra errores medianos de desviación de los criterios.
Satisfactoria 0.4 – 0.5 pt	La presentación muestra errores grandes de desviación de los criterios
Pobre 0.0 – 0.3 pt	La presentación es inaceptable para una rutina de Gimnasia Aeróbica.

Musicalidad (2.0 puntos)

La rutina debe ser ejecutada, en su totalidad, con música. Cualquier estilo de música adaptado para Gimnasia Aeróbica puede ser usado. Eso significa que la música usada por los ejecutantes deberá reflejar y proveer las características principales de la Gimnasia Aeróbica.

- **Construcción de la música**
- **Uso de la música**

b) Construcción de la Música (máx. 1.0 Punto)

CONSTRUCCION DE LA MUSICA----- QUE ES LA MUSICA

La composición de la música (estructura), técnicamente debe ser perfecta, sin cortes abruptos; dando un sentimiento de una sola pieza, con fluidez, con un claro inicio y un claro final, con efectos de sonido, si son incluidos, bien integrados, respetando las frases musicales que pueden ser 8 tiempos o diferente, pero deben respetar una estructura, dando la sensación de fluidez y unidad. La grabación y mezcla de la música debe ser de calidad profesional y bien integrada.

La música tiene una estructura:

- Inicio, final, frases, acentos
- Ritmo
- Tempo
- Beats
- Melodía / Estilo de música (salsa, tango, beat Euro, tecno, rock...)
- Tono
- Temas o piezas musicales (uno o más de uno, como un medley)

También la música usada por los ejecutantes deberá tener o respetar las características de la gimnasia aeróbica, y por ello deberá ser dinámica, variada, no monótona, rítmica, original (creativa) energética, contable (con beats o no, pero posible de identificar el apropiado timing para gimnasia aeróbica y un ritmo que pueda ser contado).

Errores comunes (ejemplos)

- Diferentes conceptos/tonos de dos canciones son puestos juntos y la fluidez de la música cambia.
- Una conexión innecesaria de varias canciones es puesta junta, de tal forma que no hay un sentimiento de unidad.
- El arreglo (mezcla) de las piezas musicales es brusco, aún cuando una sola canción es usada.
- El ritmo de la música es demasiado lento y no provee la suficiente energía apropiada para la gimnasia aeróbica.
- No es posible identificar el timing de la música; imposible de contar al ritmo requerido para gimnasia aeróbica
- Un final no claro de la frase musical
- Un final no claro de la canción, sin un final apropiado
- La canción empieza directamente sin ningún prólogo o pequeña introducción
- Piezas muy similares de la misma canción son incluidas, mostrando una falta de variedad y la música se vuelve monótona y repetitiva

- La calidad de la grabación musical no cumple estándares profesionales
- El volumen de los efectos de sonido es más alto que la canción o la música está innecesariamente alta
- Los efectos de sonido no tienen propósito; son inefectivos y no están relacionados con la música y el ejercicio
- El efecto de sonido es usado sin ningún sentido, lo que echa a perder la elegancia de la melodía original.

ESCALA

Excelente 1.0 pt	La construcción de la música cumple con todas las características de los criterios arriba mencionados.
Muy Bien 0.8 – 0.9 pt	La construcción de la música se desvía un poco del nivel de excelente, con pequeños errores en los criterios.
Bien 0.6 – 0.7 pt	La construcción de la música tiene errores medianos de los criterios.
Satisfactoria 0.4 – 0.5 pt	La construcción de la música tiene errores grandes de los criterios.
Pobre 0.0 – 0.3 pt	La construcción de la música es inaceptable para una Rutina de Gimnasia Aeróbica.

c) Uso de la Música (máx. 1.0 Punto)

USO DE LA MUSICA-----COMO ES LA MUSICA USADA (máx. 1.0 Punto)

La rutina debe ser ejecutada en su totalidad con música. La coreografía utiliza la idea dada por la música. Todos los movimientos deben encajar perfectamente con la música elegida.

En el proceso creativo, el coreógrafo crea los movimientos para esa música específica y para ese competidor(es) específico(s).

Idea (concepto) de la música y estilo de ejecución:

QUE ES

Excitante
Fuerte/Poderosa
Alegre
Suave
Dulce

COMO

Los movimientos son claros y definidos
Los movimientos son Fuertes/poderosos
Los movimientos son gráciles
Los movimientos son suaves

i) La música elegida debe dar una ventaja a las características y al estilo individual del competidor.

¿Los competidores hombres y mujeres son diferentes?, ¿Es también distinta la edad de los competidores?

También es diferente ser un competidor individual que una MP, o un TR o un GR. Estas diferencias deberán ser reflejadas en la música elegida.

ii) El estilo de la rutina debe armonizar con la idea de la música

Es estilo de la música deberá encajar con las características y estilo de los movimientos presentados por los competidores (o viceversa). Si se usa música de tango, se espera que se muestren algunos movimientos relacionados con ese tipo de música. El competidor deberá ser capaz de expresar, con sus movimientos y con su lenguaje corporal, la música empleada.

iii) La composición de los movimientos debe armonizar con la estructura de la música (ritmo, beats, acentos y frases).

Se espera que los ejecutantes muestren música con una estructura y con diferentes partes (música variada). Así como la música tiene diferentes partes, los movimientos deberán ser diferentes también. Las diferentes partes de la música deberán encajar (parte instrumental, voz, coro, up tempo, etc.) para los AMP, para los lifts, para las transiciones, para el trabajo de suelo).

Errores Comunes (ejemplos)

- La idea (concepto) de la música y el ejercicio no encajan.
 - Ejecutando movimientos de suelo cuando la música tiene un up-tempo.
 - Ejecutando patrones complejos de pasos aeróbicos cuando la música tiene una melodía suave.
 - Ejecutando movimientos poderosos cuando la música es ligera/suave
 - Ejecutando movimientos monótonos con una música con un concepto dramático
 - A pesar de que la música se está aproximando al clímax (crescendo), los movimientos no cambian
 - Cuando la música tiene una fase tranquila, los movimientos ejecutados son patrones complejos de pasos aeróbicos
 - Los movimientos no encajan con los acentos de la música
 - Los movimientos son simples cuando la música es fuerte, impresionante, potente.
- La música elegida y el estilo y las características del competidor no encajan y él/ella son incapaces de encajar los movimientos con la música y/o, la música elegida no es adecuada para su género o edad.
- El estilo de la rutina no guarda ninguna relación con la idea de la música y ésta no fue usada de forma efectiva.
- Los movimientos tuvieron poca relevancia con el desarrollo de la música y solo el timing de los movimientos encaja con el beat de la música.
- Las características de la música son completamente ignoradas y aún cuando la música cambia, la coreografía no cambia para nada.
- Puesto que la coreografía es separada de la música, ésta solo es usada como música de fondo.
- Los movimientos son ejecutados fuera de la frase musical.
- Los movimientos están fuera del beat (error de timing)

ESCALA

Excelente 1.0 pt	El uso de la música es excelente mostrando todas las características de los criterios arriba mencionados.
Muy Bien 0.8 – 0.9 pt	El uso de la música se desvía un poco del nivel de excelencia, mostrando pequeños errores en los criterios.
Bien 0.6 – 0.7 pt	El uso de la música muestra errores medianos de desviación de los criterios.
Satisfactoria 0.4 – 0.5 pt	El uso de la música muestra errores grandes de desviación de los criterios.
Pobre 0.0 – 0.3 pt	El uso de la música es inaceptable para una Rutina de Gimnasia Aeróbica.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE
DE GYMNASTIQUE



FONDEE EN 1881



GIMNASIA AERÓBICA

Código de Puntuación 2009 – 2012

MARZO 2009

APÉNDICE II

Guía de puntuación de ejecución y dificultad

• INTRODUCCIÓN

Esta Guía para juzgar está estructurada como sigue:

- Jueces de Ejecución
- Jueces de Dificultad
- Definición de Términos
- Deducciones por errores
- Errores generales estando de pie, sobre el suelo, en el aire
- Descripción de los Pasos Básicos
- Descripción de Elementos, Requerimientos mínimos y errores específicos

• JUECES DE EJECUCIÓN

Los jueces de Ejecución evalúan la **Ejecución Técnica** de todos los movimientos, incluyendo los elementos, las transiciones, enlaces, pasos básicos, movimientos de brazos, patrones de movimientos aeróbicos, relaciones entre compañeros, poses, elevaciones.

Para Parejas Mixtas, Tríos y Grupos, los jueces evaluarán la ejecución igual de todos los movimientos, así como también la habilidad para ejecutar la rutina como una unidad (**SINCRONIZACION**).

• JUECES DE DIFICULTAD

Los **Jueces de Dificultad** evalúan y dan un valor de dificultad (0.0 a 1.0) a los elementos, siempre y cuando, los **requerimientos mínimos** de los elementos de dificultad sean **cumplidos**.

Los Jueces de Dificultad **contabilizan todos los elementos ejecutados y dan un valor** a los **primeros 12 elementos (MP, TR, GR) o a los 10 primeros elementos ejecutados (IW, IM, Competiciones de Grupos de Edad-ver apéndice IV)**

Elementos **con una CAÍDA** serán contabilizados como elementos ejecutados pero recibirán un valor de **CERO (0)** y no contarán para el GRUPO DE ELEMENTOS.

Elementos evaluados a vista y elementos combinados no contarán para el GRUPO DE ELEMENTOS.

COMBINACION DE 2 ELEMENTOS

Dos elementos, de los 12 ó 10 elegidos, de todos los grupos, pero de diferentes familias, pueden ser combinados **DIRECTAMENTE sin ninguna parada, vacilación o transición**.

Para combinar dos elementos del grupo C, la pierna libre del primer elemento, después de aterrizar, debe juntarse con la pierna de aterrizaje y entonces poder ser usada para despegar para el segundo elemento.

Ejemplos:

- **Grupo A:** Double leg 1/1 circle + Flair
- **Grupo A & B:** Straddle cut to L support + L support 2/1 turn
- **Grupo B:** L Support 2/1 turn + Straddle V Support
- **Grupo C:** 1/1 turns Tuck jump + Air turn to split Straddle jump + Pike jump to PU.
- **Grupo C & A:** Straddle jump to push up + Plio PU airborne
- **Grupo D:** Free support Illusion to split + split roll

• DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

HABILIDAD TECNICA: Todos los movimientos, incluyendo elementos, ejecutados con correcta postura y correcta alineación corporal (alineación neutral sin hiper-extensión de articulaciones).

FORMA: Posiciones del cuerpo

POSTURA: Cuando se refiere a posturas corporales específicas

ALINEACION: Habilidad para mantener una correcta postura corporal

MOVIMIENTOS DE BRAZOS: Todos los movimientos de brazos deben ser controlados, precisos.

ACCION DE LA ARTICULACION: Flexión, extensión, abducción, aducción, rotación, circunducción, supinación, pronación, flexión horizontal, rotación externa, rotación interna, elevación y depresión.

GIRO (TURN): Cualquier rotación ejecutada, ya sea en contacto con el suelo ó en una línea vertical en posición aérea.

TWIST (GIRO): Cualquier rotación ejecutada fuera de la línea vertical.

JUMP (SALTO): Salto vertical con despegue y aterrizaje en el mismo lugar.

LEAP (SALTO CON DESPLAZAMIENTO): Tiene una trayectoria hacia adelante, desde el despegue hasta el aterrizaje.

FUERZA: Acción muscular (concéntrica, excéntrica, isométrica)

POTENCIA: Fuerza explosiva por un corto período de tiempo (para brincos, saltos y elementos pliométricos)

AMPLITUD: Habilidad para ejecutar movimientos explosivos con altura.

FLEXIBILIDAD: Movilidad activa y pasiva en todas las articulaciones.

RESISTENCIA: Intensidad sostenida a lo largo de toda la rutina

PERFECTA EJECUCION: Habilidad para ejecutar todos los movimientos sin **ERRORES**.

ERROR: Desviación de perfecta ejecución.

• **Pequeño:** Desviación pequeña de perfecta ejecución.

• **Medio:** Desviación significativa de perfecta ejecución

• **Grande:** Mayor desviación de perfecta ejecución

EJECUCION INACEPTABLE: Cuando los requerimientos de ejecución no han sido reunidos.

CAIDA: cuando una o más partes del cuerpo (aparte de perfecta ejecución) tocan el suelo con una falta de control (ej: en 1 arm push up, el pecho y/o una rodilla tocan el suelo, o en la L Support, un talón y/o los glúteos tocan el suelo)

SINCRONIZACION: Habilidad para ejecutar todos los movimientos como una unidad, ya sea una pareja, trío o grupo, con idéntico rango de movimiento, comenzando y terminando al mismo tiempo, y ser de la misma calidad. Esto también incluye movimientos de brazos; cada patrón de movimiento debe ser preciso e idéntico.

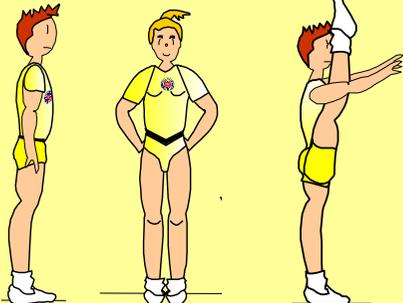
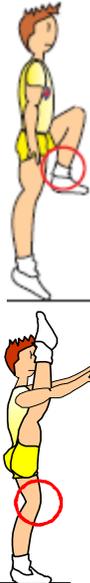
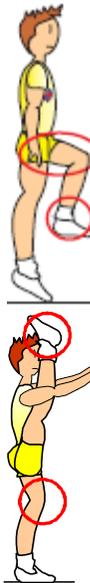
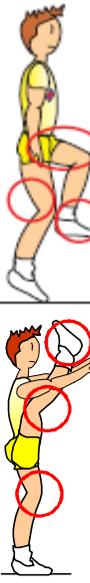
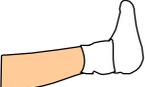
• DEDUCCIONES PARA LOS ERRORES

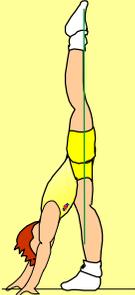
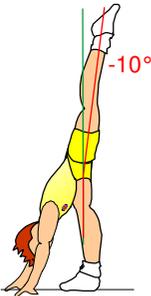
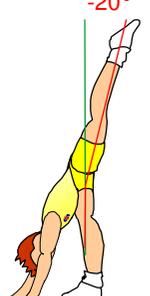
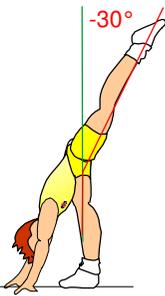
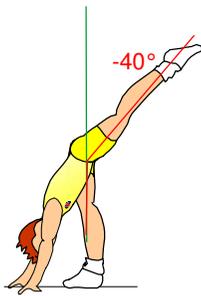
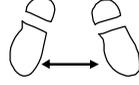
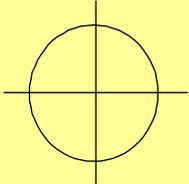
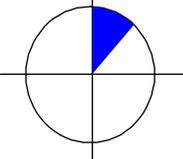
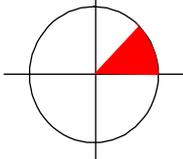
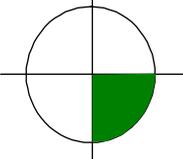
Las deducciones se realizan cada vez por cada error como sigue:

• Error Pequeño	cada vez 0.1
• Error Mediano	cada vez 0.2
• Error Grande	cada vez 0.3
• Ejecución inaceptable ó CAIDA	cada vez 0.5
• Máxima deducción por un elemento	0.5
• Máxima deducción por Sincronización para toda la rutina	1.0

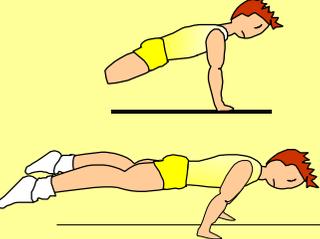
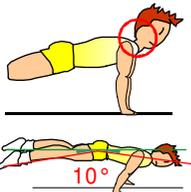
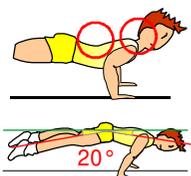
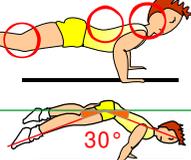
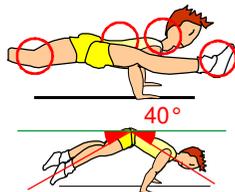
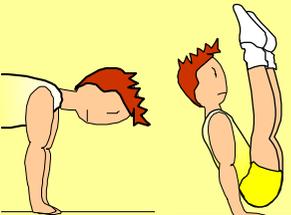
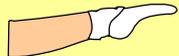
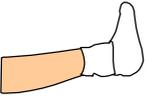
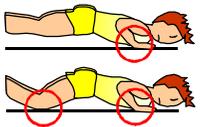
• **ERRORES GENERALES, DE PIE, EN EL SUELO Y EN EL AIRE**

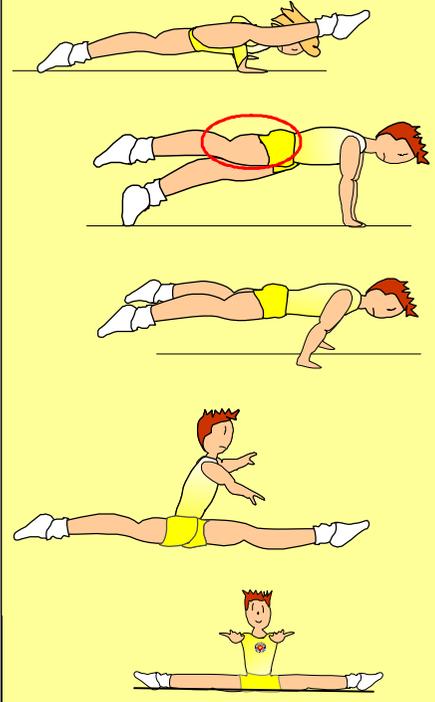
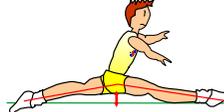
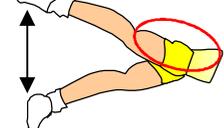
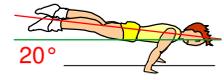
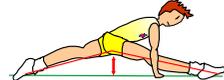
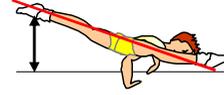
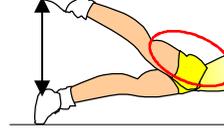
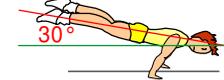
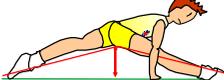
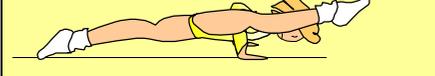
ERRORES GENERALES DE PIE

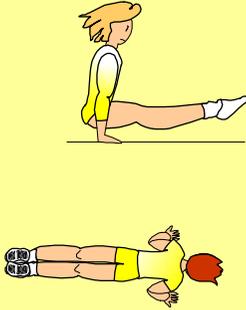
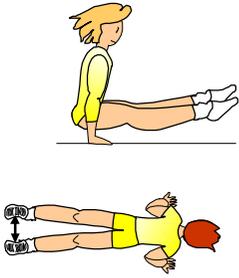
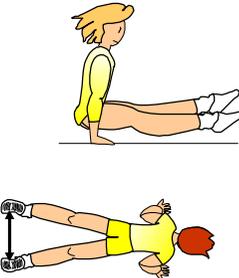
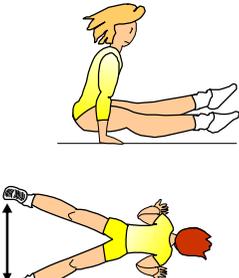
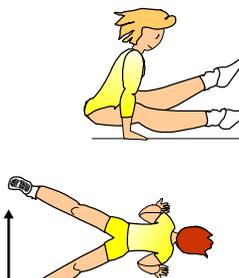
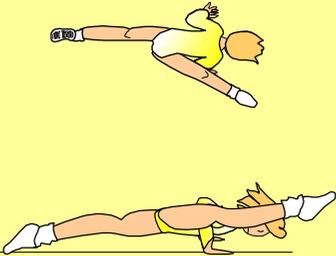
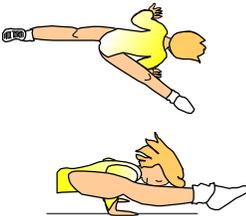
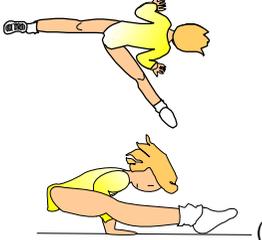
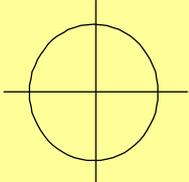
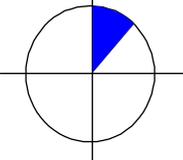
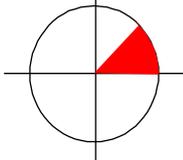
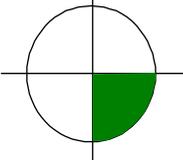
EJEMPLOS	PEQUEÑO 0.1	MEDIO 0.2	GRANDE 0.3	CAIDA INACEPTABLE 0.5
	ALINEACIÓN INCORRECTA DEL CUERPO			
	<p style="text-align: center;">1 parte</p> 	<p style="text-align: center;">2 partes</p> 	<p style="text-align: center;">3 partes</p> 	<p style="text-align: center;">4 partes o más</p> 
	POSICIÓN DEL PIE			
				

EJEMPLOS	PEQUEÑO 0.1	MEDIO 0.2	GRANDE 0.3	CAÍDA INACEPTABLE 0.5
	<p>170°</p> 	<p>160°</p> 	<p>150°</p> 	<p>< 150°</p> 
PIES SEPIES CUANDO DEBERÍAN ESTAR JUNTOS				
	<p>5 cm</p> 	<p>10 cm</p> 	<p>15 cm</p> 	<p>> 15 cm</p> 
ROTACIÓN INCOMPLETA				
	<p>45°</p> 	<p>45° - 90°</p> 	<p>> 90°</p> 	
FALTA CONTROL EN BRAZOS				
X				

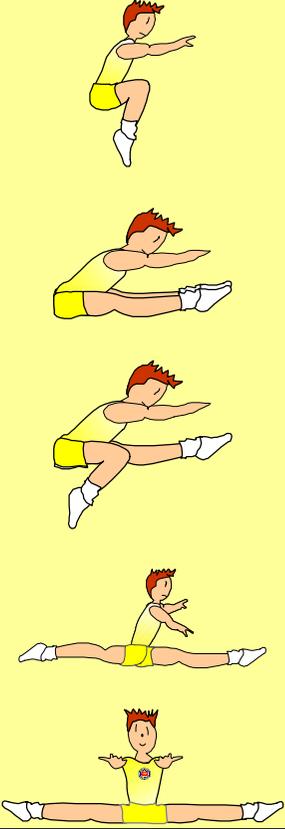
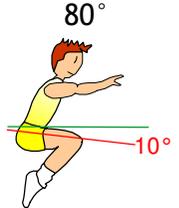
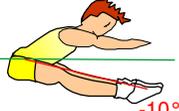
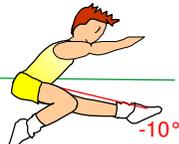
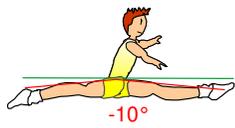
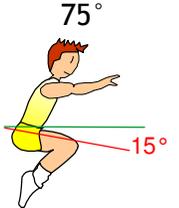
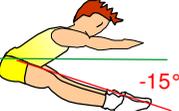
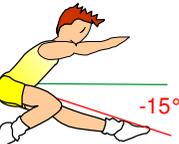
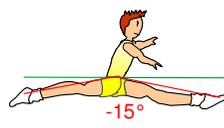
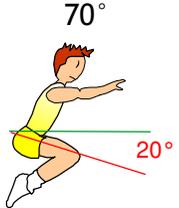
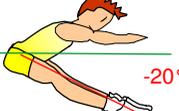
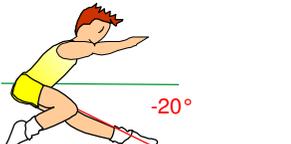
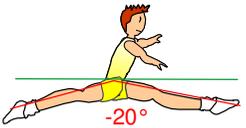
ERRORES GENERALES EN EL SUELO

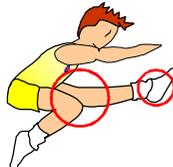
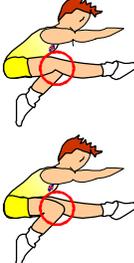
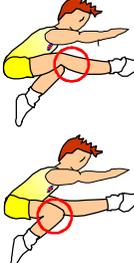
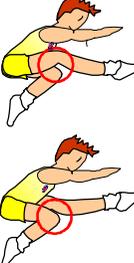
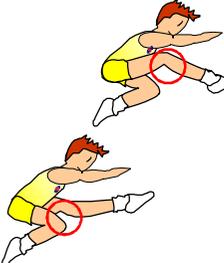
EJEMPLOS	PEQUEÑO 0.1	MEDIO 0.2	GRANDE 0.3	CAÍDA INACEPTABLE 0.5
	INCORRECT BODY ALIGNMENT			
	<p style="text-align: center;">1 parte</p>  <p style="text-align: center;">10°</p>	<p style="text-align: center;">2 partes</p>  <p style="text-align: center;">20°</p>	<p style="text-align: center;">3 partes</p>  <p style="text-align: center;">30°</p>	<p style="text-align: center;">4 partes o más</p>  <p style="text-align: center;">40°</p>
	PALMA DE LA MANO NO APOYADA COMPLETAMENTE			
				
	POSICIÓN DEL PIE			
				
	DISTANCIA DEL PECHO AL SUELO			
		<p style="text-align: center;">< 30 cm</p> 	<p style="text-align: center;">> 30 cm</p> 	

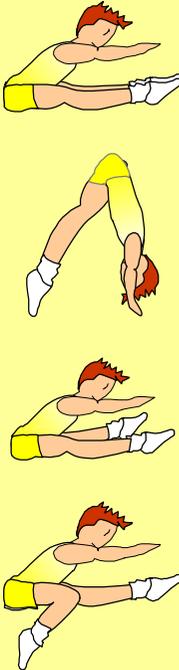
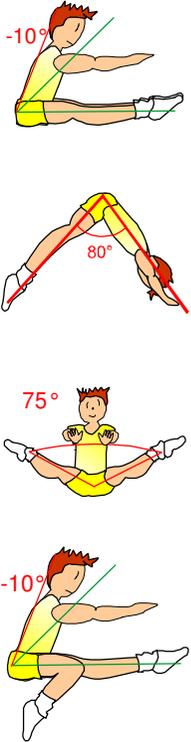
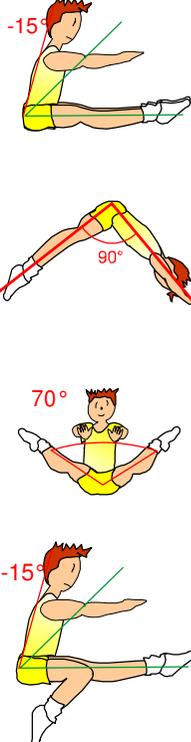
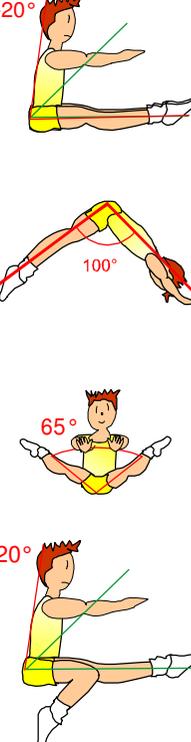
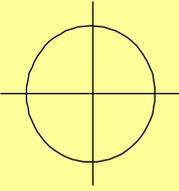
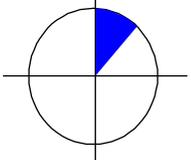
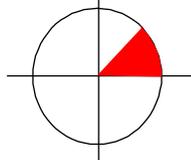
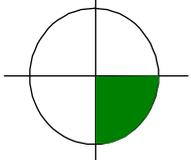
EJEMPLOS	PEQUEÑO 0.1	MEDIO 0.2	GRANDE 0.3	CAÍDA INACEPTABLE 0.5					
PIERNAS POR ENCIMA DE LA LINEA PARALELA AL SUELO									
	<p data-bbox="831 774 898 805" style="text-align: center;">5 cm</p>  	<p data-bbox="1167 774 1234 805" style="text-align: center;">10 cm</p>  	<p data-bbox="1458 335 1615 367" style="text-align: center;">Hasta 20 cm</p>   <p data-bbox="1458 630 1592 662" style="text-align: center;">Hasta 20°</p>  <p data-bbox="1480 774 1570 805" style="text-align: center;">15 cm</p>  	<p data-bbox="1816 335 1928 367" style="text-align: center;">> 20 cm</p>   <p data-bbox="1839 630 1928 662" style="text-align: center;">> 20°</p>  <p data-bbox="1816 774 1928 805" style="text-align: center;">> 15 cm</p>  					
					LA FORMA WENSON NO SE MUESTRA INMEDIATAMENTE AL ATERRIZAR				
								X	

EJEMPLOS	PEQUEÑO 0.1	MEDIO 0.2	GRANDE 0.3	CAÍDA INACEPTABLE 0.5
PIES SEPIES CUANDO DEBERÍAN ESTAR JUNTOS				
	<p style="text-align: center;">5 cm</p> 	<p style="text-align: center;">10 cm</p> 	<p style="text-align: center;">15 cm</p> 	<p style="text-align: center;">> 15 cm</p> 
PIERNA POR DEBAJO DE LA ZONA ALTA DEL TRÍCEPS				
				
ROTACIÓN INCOMPLETA				
	<p style="text-align: center;">45°</p> 	<p style="text-align: center;">45° - 90°</p> 	<p style="text-align: center;">> 90°</p> 	

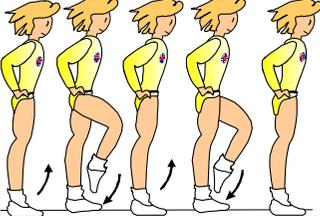
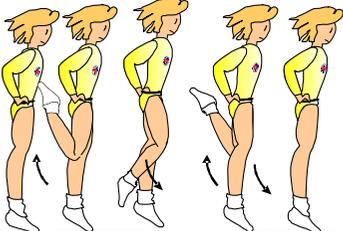
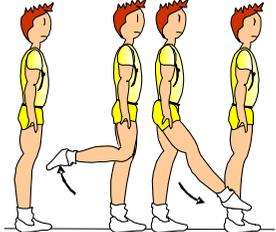
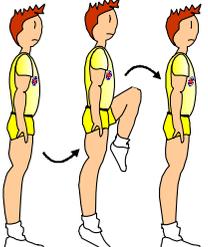
ERRORES GENERALES EN EL AIRE

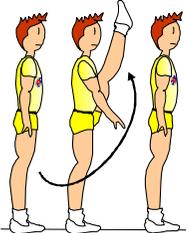
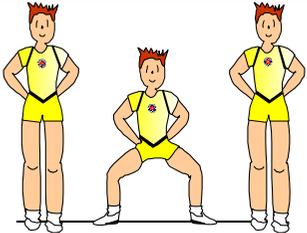
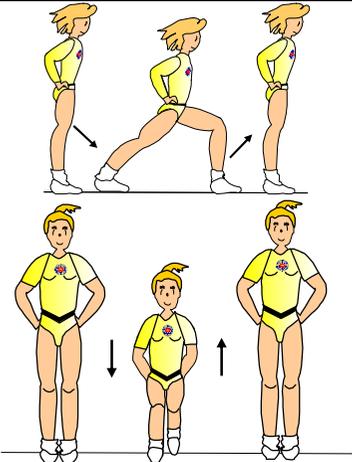
EJEMPLOS	PEQUEÑO 0.1	MEDIO 0.2	GRANDE 0.3	CAÍDA INACEPTABLE 0.5
PIERNAS POR DEBAJO DE LA HORIZONTAL (PARALELAS) AL SUELO				
		<p>80°</p>  <p>-10°</p>  <p>-10°</p>  <p>-10°</p>  <p>-10°</p>  <p>-10°</p>	<p>75°</p>  <p>-15°</p>  <p>-15°</p>  <p>-15°</p>  <p>-15°</p>  <p>-15°</p>	<p>70°</p>  <p>-20°</p>  <p>-20°</p>  <p>-20°</p>  <p>-20°</p>  <p>-20°</p>

EJEMPLOS	PEQUEÑO 0.1	MEDIO 0.2	GRANDE 0.3	CAÍDA INACEPTABLE 0.5
	INCORRECTA ALINEACIÓN DEL CUERPO			
	<p style="text-align: center;">1 parte</p> 	<p style="text-align: center;">2 partes</p> 	<p style="text-align: center;">3 partes</p> 	<p style="text-align: center;">4 partes</p> 
	PIERNAS DOBLADAS O SEPARADAS			
				
	FALTA DE CONTROL DE BRAZOS			
	X			

EJEMPLOS	PEQUEÑO 0.1	MEDIO 0.2	GRANDE 0.3	CAÍDA INACEPTABLE 0.5
POSICIÓN INCORRECTA EN EL AIRE				
				
ROTACIÓN INCOMPLETA				
	<p style="text-align: center;">45°</p> 	<p style="text-align: center;">45° - 90°</p> 	<p style="text-align: center;">> 90°</p> 	

• DESCRIPCIÓN DE LOS PASOS BASICOS

Nombre	Descripción	Ejecución óptima
Marcha	<ul style="list-style-type: none"> • La pierna se flexiona enfrente del cuerpo: flexión de la cadera y rodilla • El tobillo muestra un claro movimiento de punta-bola del pie-talón. • El movimiento total es hacia arriba, no hacia abajo. • La parte superior del cuerpo está erecta con la columna vertebral neutral, alineación natural. • La parte superior del cuerpo muestra fuerza estabilizadora en el centro sin movimientos hacia arriba ó abajo, ó hacia delante ó atrás. • Amplitud: Desde una posición neutral hasta una flexión plantar completa del tobillo, 30-40 grados de flexión en la cadera y rodilla. 	
Jog	<ul style="list-style-type: none"> • El talón es elevado al máximo hacia atrás hacia el glúteo. • Cadera neutral ó ligera flexión ó extensión (+/- 10°). • Flexión de rodilla. La rodilla está en línea con ó detrás de la cadera. • El tobillo está mostrando flexión plantar en una posición alta. • Los pies muestran movimiento controlado, aterrizando en punta-bola del pie-talón. • La parte superior del cuerpo está erecta con la espina dorsal neutral, alineación natural. • Amplitud: Posición neutral de 0-10° extensión de la cadera, 110-130° flexión de la rodilla, flexión plantar completa. 	
Skip	<ul style="list-style-type: none"> • Empieza como un trote con extensión de cadera, flexión de rodilla y talón hacia atrás hacia el glúteo para ejecutar una patada baja con flexión de cadera de 30-45° y extensión completa de rodilla a 0°. • El movimiento es visto tanto en cadera como en rodilla. • El control muscular es mostrado a través de todo el movimiento. La pierna inferior es detenida por el Cuádriceps. • La parte superior del cuerpo permanece erecta con espina dorsal neutral, alineación natural. • Amplitud: Desde una cadera neutral de 30-45° de flexión, desde una flexión completa de rodilla a extensión completa. 	
Elevación rodilla	<ul style="list-style-type: none"> • La pierna de trabajo muestra un alto grado de flexión en la cadera y rodilla, mínimo un ángulo de 90° de flexión en ambas articulaciones. • Cuando el muslo de la pierna de trabajo está en una posición alta, la otra pierna está vertical, con flexión plantar de tobillo. El tobillo puede estar dorsal- ó en flexión plantar pero se debe mostrar control muscular. La pierna de soporte está recta, con una flexión máxima de la rodilla/cadera de aproximadamente 10°. • La parte superior del cuerpo permanece erecta con espina dorsal neutral, alineación natural. • Amplitud: Desde una posición neutral a un mínimo de 90° de flexión en la cadera y rodilla de la pierna de trabajo. 	

Nombre	Descripción	Ejecución óptima
Kick	<ul style="list-style-type: none"> • Patada alta con la pierna recta, mínima amplitud a la altura del hombro, aproximadamente 145°. • El único movimiento es la flexión de la cadera. La pierna está recta – la articulación de la rodilla no muestra ningún movimiento. • El tobillo realiza una flexión plantar a lo largo de todo el movimiento. • La pierna de soporte permanece recta, máxima flexión de la cadera/rodilla de aproximadamente 10°. • La parte superior del cuerpo permanece erecta con espina dorsal neutral, alineación natural. • Amplitud: Desde una posición neutral de 150 – 180° flexión de la cadera de la pierna de trabajo. La rodilla muestra extensión completa durante el movimiento 	
Jack	<ul style="list-style-type: none"> • Un salto hacia fuera y adentro con piernas flexionadas. Una rotación hacia fuera natural en la articulación de la cadera. • El aterrizaje es con los pies más separado que el ancho de los hombros, con las rodillas y pies apuntando hacia fuera. • El despegue y aterrizaje son poderosos pero controlados. El movimiento del tobillo y la acción del pie: punta – bola del pie – talón son precisos y controlados. • Saltando hacia dentro: Pies/talones juntos, dedos de los pies apuntando hacia delante (preferentemente) ó hacia fuera. • La parte superior está erecta con espina dorsal neutral, alineación natural. • Amplitud: Desde una posición neutral hasta aproximadamente el ancho de los hombros, más la longitud de 2 pies, con una flexión en cadera/rodillas de 25 a 45°(más si se ejecutan en súper bajo ó bajo impacto con una posición de “Grand plie”). 	
Lunge	<ul style="list-style-type: none"> • Las piernas/pies comienzan juntas ó al ancho de los hombros, sin rotación externa a nivel de la cadera. Una pierna está extendida (sin bloquear la rodilla) hacia atrás en el plano sagital. • Los talones se bajan con control. En bajo impacto a suelo, en alto impacto a ó cercano al suelo (opcional) para poder trabajar los músculos a través de un rango de movimiento completo pero sin realizar un sobre estiramiento. • Los pies permanecen en el plano sagital. Todo el cuerpo se mueve (de lado a lado) como una unidad. • Bajo Impacto: El cuerpo ligeramente hacia el frente (la pierna frontal soporta el peso), una línea recta desde el cuello hasta el talón. • Alto Impacto: Las piernas están saltando, en forma alternada, en el plano sagital, en un movimiento similar al de esquí a campo traviesa. El punto de gravedad está centrado entre los pies. • Amplitud: Aproximadamente 2 – 3 pies separados en plano sagital. (Variaciones de Lunge = a diferentes amplitudes) 	

• **DESCRIPCIÓN DE LOS ELEMENTOS, ERRORES ESPECÍFICOS Y REQUERIMIENTOS MÍNIMOS**

GRUPO A. FUERZA DINÁMICA

PUSH UPS, WENSON PU, A-FRAME & CUTS FAMILIAS

1. DESCRIPCIÓN GENERAL

Las familias incluidas en este grupo son:

1. Push up
2. Wenson push up
3. Plio push up
4. A frame
5. Cut
6. From V & High V support
7. Leg circle
8. Flair
9. Helicopter
10. Capoeira with twist

- Comenzando y/o terminando: cuando una o ambas manos están en contacto con el suelo, codos extendidos. Los hombros deben estar paralelos al suelo; la cabeza en línea con la espina y la pelvis agrupada con los músculos abdominales contraídos.
- Flexión de los codos: Todos los push ups deben tener, al final de la fase de descenso, una máxima distancia de 10 cm del pecho al suelo.
- Las fases de descenso y/o ascenso de una push up deben ser controladas, con los hombros paralelos al suelo.

- En los Lateral y Hinge push up, las 4 fases tienen que ser mostradas.
- En 1 arm, 1 arm/1 leg; la distancia entre los pies no debe exceder el ancho de los hombros. **Salvo que se establezca lo contrario.**
- Un despegue o aterrizaje de un push up (de/desde posición aérea) muestra las manos y los pies abandonando y tocando el suelo al mismo tiempo. **Salvo que se establezca lo contrario.**
- Aterrizando en PU: Soporte frontal con brazos doblados (codos flexionados) - *push up*.
- Cada movimiento de la “Familia Wenson” requiere de piernas rectas y excelente flexibilidad de la articulación de la cadera.
- Las piernas deben descansar sobre la parte superior del Tríceps del mismo lado

2. DESCRIPCIONES ESPECÍFICAS

FAMILIA PUSH UP

A 101; PUSH UP

Valor 0.1

1. Soporte frontal
2. Ejecute un push up con las fases de ascenso y descenso
3. Soporte frontal



A 102: 1 LEG PUSH UP

Valor 0.2

1. Soporte frontal sobre 1 pierna
2. Ejecute un push up, con alineación del cuerpo
3. Soporte frontal



A 103: 1 ARM PUSH UP

Valor 0.3

1. Soporte frontal donde el cuerpo está soportado sobre ambas piernas y 1 brazo solamente.
2. Los pies sede pies al ancho de los hombros
3. Posición opcional del brazo libre
4. La dirección del codo del brazo de soporte durante la fase de descenso es opcional (lateral o apuntado hacia los pies) así como también la del brazo libre.



A 104: 1 ARM 1 LEG PUSH UP

Valor 0.4

1. Soporte frontal donde el cuerpo está soportado por un brazo y una pierna.
2. Los pies abiertos, máximo, al ancho de los hombros.
3. La dirección del codo del brazo de soporte durante la fase de descenso es opcional (lateral o apuntado hacia los pies) así como también la del brazo libre.



A 112: STRADDLE LATERAL PUSH UP

Valor 0.2

1. Soporte frontal con piernas abiertas.
2. Una push up de 4 fases donde el cuerpo se mueve hacia abajo.
3. Después, los hombros y el centro de gravedad se mueven lateralmente (fase de descenso) a medida que el codo baja al suelo, apuntando lateralmente.
4. Después, los hombros se mueven hacia atrás, al centro.
5. Después, los codos están extendidos y el cuerpo regresa al inicio.
6. Pies, máximo, al ancho de los hombros.



A 114: 1 ARM STRADDLE LATERAL PUSH UP

Valor 0.4

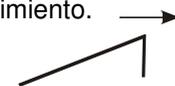
1. Soporte frontal en straddle, sobre 1 brazo
2. Una push up de 4 fases donde el cuerpo se mueve hacia abajo y cambia lateralmente (izquierda o derecha) soportado sobre ambos pies y un brazo, con el codo del brazo de soporte bajando al suelo.
3. El cuerpo se mueve hacia atrás a la posición de inicio.
4. Los pies, máximo, al ancho de los hombros, durante todo el movimiento.
5. Posición opcional del brazo libre.



A 122: LATERAL PUSH UP

Valor 0.2

1. Soporte frontal.
2. Un push up de 4 fases donde el cuerpo se mueve hacia abajo.
3. El cuerpo se mueve lateralmente (fase de descenso), el codo del brazo de soporte se apoya en el suelo apuntando lateralmente.
4. El cuerpo se mueve de vuelta al centro.
5. Se extienden los codos y el cuerpo vuelve a la posición inicial.
6. Las piernas deben estar juntas durante todo el movimiento.



A 123: 1 LEG LATERAL PUSH UP

Valor 0.3

1. Soporte frontal
2. Una push up de 4 fases donde el cuerpo está soportado por dos brazos y una pierna, con los pies, máximo, al ancho de los hombros.
3. El cuerpo se mueve hacia abajo y cambia lateralmente (izquierda o derecha) hacia el brazo de soporte.
4. El cuerpo se mueve hacia atrás, al centro, antes de regresar al inicio.
5. Final: Soporte frontal sobre 1 pie.



A 125: 1 ARM 1 LEG LATERAL PUSH UP

Valor 0.5

1. Soporte frontal sobre una mano y un pie. Los pies, máximo, al ancho de los hombros.
2. El cuerpo se mueve hacia abajo y cambia lateralmente (izquierda o derecha) hacia el brazo de soporte.
3. El cuerpo se mueve hacia atrás, al centro, antes de regresar al inicio.



A 132: HINGE PUSH UP

Valor 0.2

1. Soporte frontal. Piernas deben estar juntas durante todo el movimiento.
2. Una push up de 4 fases donde el Centro de gravedad se mueve hacia abajo y cambia hacia atrás.
3. Los codos bajan al suelo apuntando hacia los pies y los tobillos se vuelven una bisagra.
4. Después, el cuerpo (centro de gravedad), se mueve hacia adelante y regresa al inicio.
5. Termine en soporte frontal.



A 133: 1 LEG HINGE PUSH UP

Valor 0.3

1. Soporte frontal sobre un pie. Los pies, máximo, al ancho de los hombros.
2. El Centro de gravedad se mueve hacia abajo y cambia hacia atrás.
3. El codo baja al suelo apuntando hacia los pies y los tobillos se vuelven una bisagra.
4. Después, el cuerpo se mueve hacia adelante y regresa al inicio.
5. Termine en soporte frontal sobre un pie.



A 134: 1 ARM HINGE PUSH UP

Valor 0.4

1. Soporte frontal sobre una mano. Los pies, máximo, al ancho de los hombros.
2. El Centro de gravedad se mueve hacia abajo y cambia hacia atrás.
3. El codo baja al suelo apuntando hacia los pies y los tobillos se vuelven una bisagra.
4. Después, el cuerpo (Centro de gravedad), se mueve hacia adelante y regresa al inicio.
5. Termine en soporte frontal sobre una mano.



A 135: 1 ARM 1 LEG HINGE PUSH UP

Valor 0.5

1. Soporte frontal sobre una mano y un pie.
2. Una push up de 4 fases donde el cuerpo está soportado por un brazo y una pierna, con los pies, máximo, al ancho de los hombros.
3. El Centro de gravedad se mueve hacia abajo y cambia hacia atrás.
4. El codo baja al suelo apuntando hacia los pies y los tobillos se vuelven una bisagra.
5. Después, el cuerpo (Centro de gravedad), se mueve hacia adelante y regresa al inicio.
6. Posición opcional del brazo libre
7. Termine en soporte frontal sobre una mano y un pie.



FAMILIA WENSON PUSH UP

A 143: WENSON PUSH UP

Valor 0.3

1. Soporte frontal con una pierna extendida soportada sobre el Tríceps del mismo lado (Wenson).
2. Ambas piernas deben estar rectas.
3. Desde Wenson, un push up es ejecutada.
4. Termine en soporte frontal.



A 144: LIFTED WENSON PUSH UP

Valor 0.4

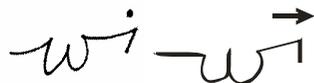
1. Soporte frontal
2. Una pierna está soportada sobre la parte superior del Triceps del mismo lado.
3. La pierna de atrás está elevada del suelo (Lifted Wenson). Ambas piernas deben estar estiradas y paralelas al suelo y la espalda plana.
4. De esta posición, una push up es ejecutada.
5. Termine en Lifted Wenson.



A 145: LIFTED WENSON HINGE PUSH UP OR LATERAL PUSH UP

Valor 0.5

1. Soporte frontal.
2. Una pierna recta está soportada sobre la parte superior del Triceps del mismo lado del cuerpo.
3. La pierna de atrás está elevada del suelo (Lifted Wenson).
4. Ambas piernas deben estar estiradas y paralelas al suelo y la espalda plana.
5. De esta posición, una hinge o lateral push up es ejecutada.
6. Termine en Lifted Wenson.



A 153: FREE SUPPORT WENSON PUSH UP

Valor 0.3

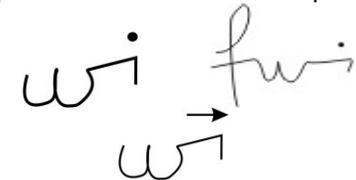
1. Soporte frontal con una pierna extendida, sin soporte, por arriba de la parte superior del tríceps del mismo lado del cuerpo (Free Support Wenson).
2. Ambas piernas deben estar rectas.
3. Desde esa posición, una push up es ejecutada.
4. Termine en soporte frontal.



A 154: WENSON OR FREE SUPPORT WENSON HINGE PUSH UP OR LATERAL PUSH UP

Valor 0.4

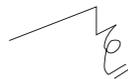
1. Soporte frontal con una pierna extendida soportada o no sobre la parte superior del tríceps del mismo lado del cuerpo (Wenson o Free Support Wenson).
2. El cuerpo se mueve hacia abajo y cambia hacia atrás. Los codos del brazo bajan al suelo hacia los pies y el tobillo de la pierna de soporte se vuelve una bisagra mientras se mueve hacia atrás. Regresar al inicio.
3. Termine en un soporte frontal con una pierna extendida soportada o no sobre la parte superior del tríceps del mismo lado del cuerpo.



FAMILIA PLIO PUSH

A 164: PLIO PUSH UP 1/1 TWIST TO PUSH UP Valor 0.4

1. Soporte frontal
2. Una push up donde el cuerpo es levantado hacia arriba ejecutando un giro (twist) de 360° con pies juntos.
3. Los pies permanecen en contacto con el suelo.
4. Push up.



A 165: PLIO PUSH UP 1/1 TWIST TO WENSON Valor 0.5

1. Soporte frontal.
2. Una push up donde el cuerpo es levantado hacia arriba ejecutando un giro (twist) de 360° con pies juntos.
3. Los pies permanecen en contacto con el suelo.
4. Muestre una Wenson push up cuando ambas manos hagan contacto con el suelo.



A 166: PLIO PUSH UP 1/1 TWIST TO LIFTED WENSON Valor 0.6

1. Soporte frontal.
2. Ejecute una push up; al final de la fase de descenso, la distancia entre el pecho y el suelo no debe exceder 10 cms con un giro simultáneo de 360°, a una Lifted Wenson.
3. Lifted Wenson.



A 173: PLIO PUSH UP AIRBORNE

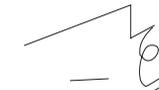
Valor 0.3

1. Soporte frontal
2. Una push up, donde, durante la fase de vuelo, el cuerpo se vuelve aéreo.
3. Push up



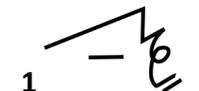
A 177: PLIO PUSH UP 1/1 TWIST AIRBORNE TO PUSH UP Valor 0.7

1. Soporte frontal
2. Una push up donde el cuerpo es levantado hacia arriba, ejecutando un giro de 360° en el aire.
3. Las piernas están juntas en el aire.
4. Push up



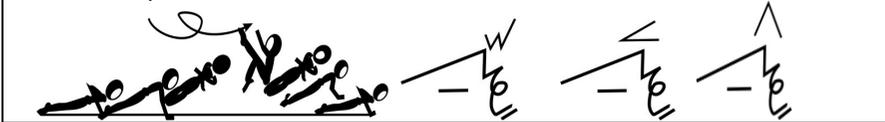
A178. 1 PLIO PUSH UP 1/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PU Valor 0.8

1. Soporte frontal
2. Una push up donde el cuerpo es levantado hacia arriba, ejecutando un giro de 360° en el aire.
3. Las piernas están juntas en el aire.
4. Push up sobre 1 brazo.



A178.2 PLIO PUSH UP 1/2 TWIST AIRBORNE COSSACK (OR OR PIKE OR STRADDLE) 1/2 TWIST TO PUSH UP Valor 0.8

1. Soporte frontal
2. Una push up donde el cuerpo es levantado hacia arriba, ejecutando un giro de 180° en el aire, posición Cossack (o Pike) giro 180°.
3. Push up



FAMILIA A-FRAME

A 185: EXPLOSIVE A-FRAME

Valor 0.5

1. Soporte frontal
2. Empujándose del suelo, el cuerpo es levantado hacia arriba para permitirle carparse (pike) mientras está en el aire.
3. La posición pike requiere de piernas verticales y rodillas cercanas al pecho.
4. Push up



A 186: EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON

Valor 0.6

1. Soporte frontal
2. Empujándose del suelo, el cuerpo es levantado hacia arriba para permitirle carparse (pike) mientras está en el aire.
3. La posición pike requiere de piernas verticales y rodillas cercanas al pecho.
4. Muestre una Wenson push up cuando ambas manos y pie hagan contacto con el suelo.



A 187: EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN

Valor 0.7

1. Soporte frontal
2. Empujándose del suelo, el cuerpo es levantado hacia arriba para permitirle carparse (pike) mientras está en el aire y después, el cuerpo gira 180°.
3. La posición pike aérea requiere de piernas verticales y rodillas cercanas al pecho.
4. Push up



A188. EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO WENSON Valor 0.8

1. Soporte frontal
2. Empujándose del suelo, el cuerpo es levantado hacia arriba para permitirle carparse (pike) mientras está en el aire y después, el cuerpo gira 180°.
3. La posición pike aérea requiere de piernas verticales y rodillas cercanas al pecho.
4. Muestre una Wenson push up cuando ambas manos y pie hagan contacto con el suelo.



A189. EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO LIFTED WENSON

Valor 0.9

1. Soporte frontal
2. Empujándose del suelo, el cuerpo es levantado hacia arriba para permitirle carparse (pike) mientras está en el aire y después, el cuerpo gira 180°.
3. La posición pike aérea requiere de piernas verticales y rodillas cercanas al pecho.
4. Muestre una Lifted Wenson push up cuando ambas manos hagan contacto con el suelo.



A 197: EXPLOSIVE A-FRAME FROM 1 ARM Value 0.7

1. Soporte frontal en 1 brazo
2. Empujándose del suelo con 1 brazo, el cuerpo es levantado hacia arriba para permitirle carparse (pike) mientras está en el aire
3. La posición pike aérea requiere de piernas verticales y rodillas cercanas al pecho.
4. Push up.



A198. EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON FROM 1 ARM
Value 0.8

1. Soporte frontal en 1 brazo
2. Empujándose del suelo, el cuerpo es levantado hacia arriba para permitirle carparse (pike) mientras está en el aire
3. La posición pike aérea requiere de piernas verticales y rodillas cercanas al pecho
4. Mostrar un push up Wenson cuando ambas manos toman contacto con el suelo



FAMILIA CUT

A 224: STRADDLE CUT Valor 0.4

1. Soporte frontal
2. Después de que los brazos se doblan, ambos brazos y piernas empujan al cuerpo hacia arriba dentro de una fase aérea (airborne).
3. Mientras se está en el aire, las piernas se abren hacia los lados y adelante para aterrizar extendidas en soporte trasero; los pies levantados del suelo durante el ejercicio.
4. Soporte atrás (sobre soporte trasero).



A 225: STRADDLE CUT TO L-SUPPORT Valor 0.5

1. Soporte frontal
2. Ejecute un straddle cut, piernas sin tocar el suelo.
3. Fase aérea debe ser mostrada antes del corte.
4. L-Support



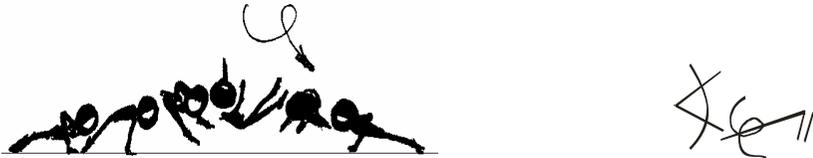
A 226: STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT OR TO V-SUPPORT
Valor 0.6

1. Soporte frontal
2. Ejecute un straddle cut.
3. Fase aérea debe ser mostrada antes del corte.
4. Durante el corte, las piernas no tocan el suelo.
5. Straddle V-Support o V-Support



A 229: STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO PUSH UP Valor 0.9

1. Soporte frontal
2. Ejecute un straddle cut.
3. Fase aérea debe ser mostrada antes del corte.
4. Durante el corte, en la fase de vuelo, el cuerpo gira 180°.
5. Push up



A230: STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO WENSON Valor 1.0

1. Soporte frontal
2. Ejecute un straddle cut.
3. Fase aérea debe ser mostrada antes del corte.
4. Durante el corte, en la fase de vuelo, el cuerpo gira 180°.
5. Wenson



FAMILIA V & HIGH V SUPPORT

A 232: HIGH V SUPPORT TO BACK SUPPORT Valor 0.2

1. High V Support
2. Extienda las piernas hacia arriba y hacia adelante.
3. Soporte atrás



A 236: HIGH V SUPPORT TO FRONTAL SPLIT OR PRONE SPLIT

Valor 0.6

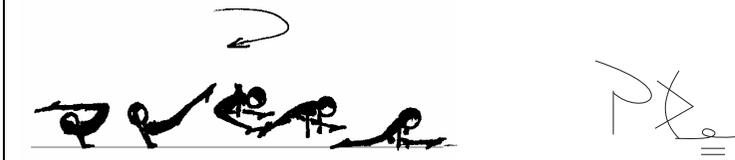
1. High V Support
2. Extienda las piernas hacia arriba y hacia adelante, empuje el suelo y abra piernas a un Split frontal con una fase de vuelo.
3. Simultáneamente, abra piernas en el plano frontal.
4. Split



A 237: HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT

Valor 0.7

1. High V Support
2. Extienda las piernas hacia arriba y hacia adelante, empuje el suelo y abra piernas a un Split sagital con una fase de vuelo.
3. Simultáneamente, abra piernas en el plano sagital.
4. Split



A 238: HIGH V SUPPORT REVERSE CUT 1/2 TWIST TO FRONTAL SPLIT OR PRONE SPLIT

Valor 0.8

1. High V Support
2. Extienda las piernas hacia arriba y hacia adelante, empuje el suelo y ejecute un straddle cut con fase aérea a soporte frontal mientras gira 180°.
3. Simultáneamente, abra piernas en el plano frontal.
4. Frontal Split o Frontal Prone Split



A 239: HIGH V SUPPORT REVERSE CUT 1/2 TURN TO SPLIT Valor 0.9

1. High V Support
2. Extienda las piernas hacia arriba y hacia adelante, empuje el suelo y ejecute un straddle cut con fase aérea a soporte frontal mientras gira 180°.
3. Simultáneamente, abra piernas en el plano sagital.
4. Split



A 240: HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO PUSH UP (SALVAN) Valor 1.0

1. High V Support
2. Extienda las piernas hacia arriba y hacia adelante, empuje el suelo y ejecute un straddle cut con fase aérea a soporte frontal.
3. Push up



A 246: FROM V-SUPPORT 1/2 TWIST TO PUSH UP Valor 0.6

1. V Support
2. El cuerpo está extendido para ejecutar un giro de 180°.
3. Una fase aérea debe ser mostrada antes de que el cuerpo gire.
4. Mientras gira, el cuerpo se extiende con las piernas juntas.
5. Push up



A 247: HIGH V SUPPORT 1/2 TWIST TO PUSH UP Valor 0.7

1. High V Support
2. Extienda las piernas hacia arriba y hacia adelante, ejecute un 180°.
3. Mientras se gira, el cuerpo se extiende con las piernas juntas.
4. Push up



A 248: HIGH V SUPPORT 1/2 TWIST TO WENSON Valor 0.8

1. High V Support
2. Extienda las piernas hacia arriba y hacia adelante, ejecute un 180°.
3. Mientras se gira, el cuerpo se extiende.
4. Wenson



A 248: 1 ARM HIGH V SUPPORT REVERSE CUT 1/2 TURN TO SPLIT Value 1.0

1. Desde 1 arm High V support
2. Extienda las piernas hacia arriba y hacia adelante, empujando el suelo desde 1 brazo y realizando un straddle cut con fase aérea a girando 180°.
3. Simultáneamente, abrir las piernas en plano sagital
4. Split.



3. ERRORES ESPECÍFICOS EJECUCIÓN

	MEDIO 0.2
EN LOS MOVIMIENTOS CON FASE AEREA NO ATERRIZAR O DESPEGAR SIMULTÁNEAMENTE	X
LA DIRECCIÓN DEL CODO EN LOS PUSH UPS LATERAL O BISAGRA ES INCORRECTA	X
ATERRIZAJES SIN CONTROL EN POSICIONES DE PUSH UP	X

4. REQUERIMIENTOS MINIMOS DE DIFICULTAD

PUSH UP & WENSON PU FAMILIAS

- Al final de la fase de descenso, el pecho no debe exceder los 10 cm del suelo.

PLIO PUSH UP FAMILIA

- Al final de la fase de descenso, el pecho no debe exceder los 10 cm del suelo.
- Ambas manos deben abandonar el suelo juntas.
- Para los elementos de Plio push up con giros, ambas manos deben abandonar el suelo alternativamente, mostrando una fase sin contacto de manos después del impulso de brazos.
- Para la Plio Push up aérea, los elementos deben mostrar una fase aérea antes de que se complete el elemento.

A FRAME FAMILIA

- Al final de la fase de descenso, el pecho no debe exceder los 10 cm del suelo.
- Posición Pike del cuerpo en la fase aérea (ángulo de 60° entre el tronco y las piernas)

CUTS, V & HIGH SUPPORT FAMILIAS

- Una fase aérea debe ser mostrada antes de que el elemento es completado

FAMILIAS LEG CIRCLE, FLAIR, HELICOPTER & CAPOEIRA WITH TWIST

1. DESCRIPCIÓN GENERAL

- Los pies no pueden tocar el suelo antes de la finalización del ½ ó 1/1 círculo.
- Durante el CIRCULO DE PIERNA, la cadera debe ser levantada y extendida
- HELICOPTER: Un círculo alternativo de piernas, con las piernas cercanas al pecho. La alineación del cuerpo es diagonal sobre la parte superior de la espalda (los pies fuera del contacto con el suelo). Las piernas están extendidas hacia arriba y hacia adelante y el giro, iniciado desde los pies, es hecho para aterrizar en push up.
- Un PUSH UP debe ser ejecutada con las manos y los pies tocando el suelo al mismo tiempo, de manera controlada.
- CAPOEIRA: De una posición opcional o sentado, una pierna doblada, una pierna recta, patear con la pierna recta al hombro y simultáneamente empujarse sobre la pierna doblada para llegar al soporte sobre un brazo, mostrando un Split. La cadera debe estar más alta que los hombros en posición de soporte.

2. DESCRIPCIONES ESPECÍFICAS

FAMILIA LEG CIRCLE

A 261: FROM PUSH UP SINGLE LEG CIRCLE Valor 0.1

1. Soporte frontal
2. Ejecute una push up. A medida que los codos se extienden en la fase de ascenso de una push up, una pierna empieza a completar un Single Leg Circle. Ambas piernas deben permanecer estiradas durante todo el ejercicio.
3. Soporte frontal



A 263: DOUBLE LEG 1/2 CIRCLE

Valor 0.3

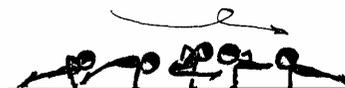
1. Soporte frontal
2. Piernas con pies juntos se mecen hacia un lado, donde una de las manos de soporte es levantada.
3. Las caderas son elevadas y el cuerpo es extendido. Los pies no tocan el suelo antes de la finalización del círculo de 180°.
4. Soporte atrás



A 265: DOUBLE LEG ½ CIRCLE ½ TWIST TO PUSH UP

Valor 0.5

1. Soporte frontal
2. Ejecute un ½ círculo con dos piernas
3. Al final del ½ círculo con dos piernas, la parte superior del cuerpo es empujada hacia arriba para ejecutar un giro (twist) de 180°.
4. Soporte frontal



A 275: DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE

Valor 0.5

1. Soporte frontal
2. Piernas separadas inician una oscilación.
3. Desde soporte libre sobre ambas manos, las piernas se mueven con pies juntos y se mecen hacia el lado de la mano de soporte.
4. Las caderas son levantadas y el cuerpo es extendido.
5. Los pies no tocan el suelo antes de la finalización de un círculo de 360°.
6. Soporte frontal.



A 277: DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TWIST TO FRONT
SUPPORT Valor 0.7

1. Soporte frontal con piernas separadas.
2. Oscile a double leg 1/1 Circle.
3. Al final del primer 1/2 círculo, un 1/2 giro es ejecutado.
4. El cuerpo después continúa a rotar por los últimos 180º en soporte frontal.
5. Soporte frontal.



A 278. DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE TO WENSON
 Valor 0.8

1. Soporte frontal.
2. Oscile a double leg 1/1 circle.
3. Wenson



FAMILIA FLAIR

A 286: FLAIR Valor 0.6

1. Soporte frontal en straddle
2. Piernas separadas para iniciar la oscilación.
3. Desde un soporte libre en straddle sobre ambas manos, piernas hacen círculos en straddle, alrededor del cuerpo.
4. Las piernas no deben tocar el suelo durante el ejercicio.
5. Soporte frontal.



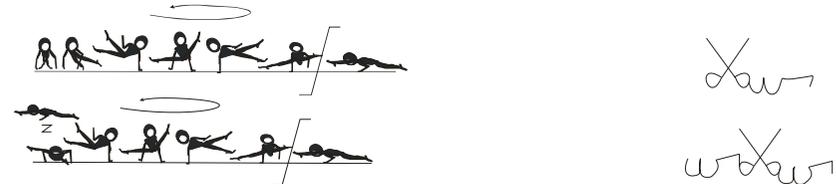
A 287: FLAIR TO SPLIT
OR SPLIT - FLAIR TO SPLIT Valor 0.7

1. Soporte frontal en straddle o Split.
2. Ejecute un Flair.
3. Split.



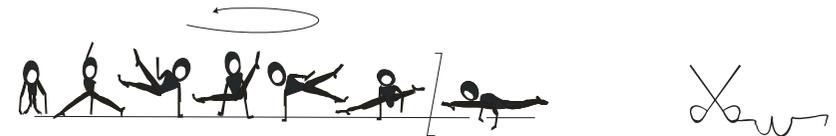
A 288: FLAIR TO WENSON
OR WENSON TO FLAIR TO WENSON Valor 0.8

1. Soporte frontal en straddle o Support Wenson.
2. Ejecute un Flair.
3. Wenson.



A 289: FLAIR TO LIFTED WENSON Valor 0.9

1. Soporte frontal en straddle.
2. Ejecute un Flair to Lifted Wenson.
3. Lifted Wenson.



A 290: FLAIR 1/2 TURN TO LIFTED WENSON

Valor 1.0

1. Soporte frontal en straddle.
2. Ejecute un Flair.
3. Mientras ejecuta el Flair, gire 180°.
4. Lifted Wenson.



**A 299: FLAIR 1/2 TURN TO WENSON
OR FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT**

Valor 0.9

1. Soporte frontal en straddle.
2. Ejecute un Flair.
3. Mientras ejecuta el Flair, gire 180°.
4. Wenson



A 300: FLAIR 1/1 TURN TO WENSON

Valor 1.0

1. Soporte frontal en straddle.
2. Ejecute un Flair.
3. Mientras ejecuta el Flair, gire 360°.
4. Wenson.



FAMILIA HELICOPTER

A 304: HELICOPTER

Valor 0.4

1. Straddle.
2. La pierna líder cruza sobre la otra pierna para iniciar la rotación.
3. Un brazo está sobre el suelo al comienzo del movimiento.
4. A medida que la pierna líder hace círculos sobre el cuerpo, la mano es levantada y reemplazada por la espalda alta.
5. Ejecute un giro de 180° a medida que ambas piernas hacen círculos sobre el cuerpo mientras rota, para permitirle al cuerpo terminar el movimiento.
6. Empuje mirando en la misma dirección como la posición inicial de sentado.



**A 305: HELICOPTER TO SPLIT
(OR TO FRONTAL SPLIT)**

Valor 0.5

1. Straddle.
2. Ejecute un Helicopter.
3. Split o Frontal Split.



**A 306: HELICOPTER TO 1 ARM PUSH UP
(OR TO WENSON)**

Valor 0.6

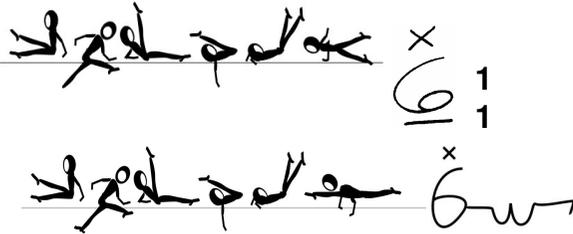
1. Straddle.
2. Ejecute un Helicopter.
3. 1 Arm push up o Wenson.



**A 307: HELICOPTER TO 1 ARM 1 LEG PUSH UP
(OR TO LIFTED WENSON)**

Valor 0.7

1. Straddle.
2. Ejecute un Helicopter.
3. 1 Arm 1 Leg Push up o Lifted Wenson.



FAMILIA CAPOEIRA WITH TWIST

A 327: CAPOEIRA REVERSE 1/2 TWIST AIRBORNE TO PU

Valor 0.7

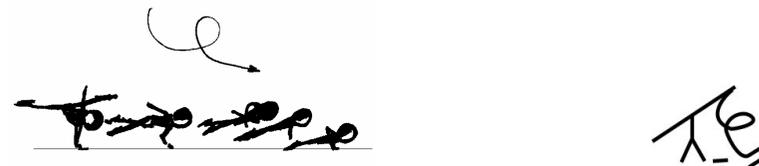
1. Capoeira.
2. Las piernas vienen juntas en línea con el cuerpo y cabeza, mientras el brazo de soporte empuja al cuerpo hacia arriba.
3. El cuerpo ejecuta un 1/2 giro antes de aterrizar.
4. La mano libre no toca el suelo hasta el final del ejercicio.
5. Push up.



**A 329: CAPOEIRA 1/1 TWIST AIRBORNE TO PUSH UP
(FLORID)**

Valor 0.9

1. Capoeira.
2. Las piernas vienen juntas en línea con el cuerpo y cabeza, mientras el brazo de soporte empuja al cuerpo hacia arriba.
3. El cuerpo ejecuta un giro completo aéreo antes de aterrizar en una push up controlada.
4. La mano libre no toca el suelo hasta el final del ejercicio.
5. Push up.



3. ERRORES ESPECIFICOS EJECUCIÓN

	MEDIO 0.2
PARA MOVIMIENTOS AÉREOS QUE NO DESPEGAN Y/O ATERRIZAN SIMULTANEAMENTE	X
LA CADERA NO ESTA ELEVADA DURANTE LA FASE DE EXTENSION PARA CIRCULOS DE PIERNA Y FLAIRS	X
TECNICA DESCONTROLADA DE ATERRIZAJES EN PU	X
EN EL HELICOPTERO, LA ROTACION LONGITUDINAL ESTA SOBRE TODA LA ESPALDA Y/O NO TERMINA MIRANDO HACIA LA MISMA DIRECCION COMO LA POSICION INICIAL	X

4. REQUERIMIENTOS MÍNIMOS DE DIFICULTAD

LEG CIRCLE

- La posición inicial debe ser de soporte frontal sobre ambas manos.
- Los pies no deben tocar el suelo durante el elemento.

FLAIR

- La posición inicial debe ser de soporte frontal libre sobre ambas manos.
- Los pies no deben tocar el suelo durante el elemento
- Ambas piernas deben mostrar un círculo completo.

HELICOPTERO

- La rotación longitudinal debe ser sobre la zona alta de la espalda únicamente.
- Debe terminar mirando hacia la misma dirección como inició.

CAPOEIRA CON GIRO (TWIST)

- Debe ser ejecutada con una fase aérea antes de que el elemento sea completado.

TODOS LOS ELEMENTOS TERMINANDO EN WENSON

- La "Forma Wenson" debe ser mostrada inmediatamente al momento del aterrizaje
- La pierna delantera debe estar en soporte en la parte superior del brazo al momento del aterrizaje

GRUPO B: FUERZA ESTÁTICA

Las familias incluidas en este grupo son:

1. Straddle Support
2. L Support
3. V Support
4. Wenson support
5. Lever Support
6. Planche

1. DESCRIPCION GENERAL:

- Estos elementos demuestran fuerza isométrica y deben ser sostenidos por 2 segundos.
- En el caso de giros en soporte, el soporte debe ser sostenido por 2 segundos, ya sea al principio, durante o al final del giro.
- El cuerpo está totalmente soportado por una o ambas manos y solo las manos están en contacto con el suelo.
- Pies y/o caderas no deben tocar el suelo durante la dificultad entera.
- Mientras se está en soporte, las palmas de las manos o los puños deben estar planos sobre el suelo.

Straddle: La cadera está flexionada y las piernas abiertas – mínimo ancho 90° - paralelas al suelo.

L: Las piernas deben estar rectas, juntas y paralelas al suelo.

Straddle V: La cadera está flexionada y las piernas abiertas 90° y verticales, mínimo ancho 90°

V: La cadera está flexionada y las piernas están juntas verticales.

High V: La espalda está paralela al suelo

Wenson: El cuerpo está estirado paralelo al suelo, una pierna soportada sobre la parte superior del Tríceps.

Lever: El cuerpo está estirado paralelo al suelo

Planche: El cuerpo está soportado sobre ambas manos con brazos estirados, no más de 20° arriba de paralelo.

2. DESCRIPCIONES ESPECÍFICAS

FAMILIA STRADDLE SUPPORT

B 102: STRADDLE SUPPORT

Valor 0.2

1. Straddle.
2. El cuerpo está soportado por ambos brazos con solo las manos en contacto con el suelo.
3. Ambas manos están colocadas enfrente del cuerpo.
4. Las caderas están flexionadas y las piernas están abiertas (mínimo 90°) y paralelas al suelo.
5. Mantener 2 segs.



B 103: STRADDLE SUPPORT 1/2 TURN

Valor 0.3

1. Soporte en Straddle.
2. El cuerpo gira 180°.
3. Mantenga 2 segundos, al comienzo, durante o al final del ½ giro.
4. Cambiando manos sobre el suelo, máximo dos veces.



B 104: STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN

Valor 0.4

1. Soporte en straddle.
2. El cuerpo gira 360°.
3. Mantenga 2 segundos, al comienzo, durante o al final del giro.
4. Cambiando manos sobre el suelo, máximo 4 veces.



B 105: STRADDLE SUPPORT 1 1/2 TURN

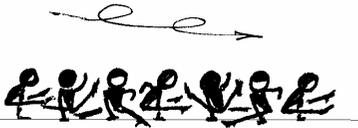
Valor 0.5

1. Soporte en straddle.
2. El cuerpo gira 540°.
3. Mantenga 2 segundos, al comienzo, durante o al final del giro.
4. Cambiando manos sobre el suelo, máximo 6 veces,

**B 106: STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE**

Valor 0.6

1. Soporte en Straddle.
2. El cuerpo gira 720° o más
3. Mantenga 2 segundos, al comienzo, durante o al final del giro.
4. Cambiando manos sobre el suelo, máximo 8 veces.

**B 115: 1 ARM STRADDLE SUPPORT**

Valor 0.5

1. Soporte en straddle sobre 1 brazo.
2. El cuerpo está soportado por un brazo, con solo la mano en contacto con el suelo.
3. Las caderas están flexionadas y piernas abiertas (mínimo 90°) y paralelas al suelo.
4. Mantenga 2 segs.
5. La colocación del brazo libre es opcional.

**B 116: 1 ARM 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT**

Valor 0.6

1. Soporte en straddle sobre 1 brazo.
2. El cuerpo gira 180°.
3. Mantenga dos segundos, antes o después del 1/2 giro.
4. El giro es ejecutado con solo el soporte de 1 brazo en el lugar.

**B 117: 1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)**

Valor 0.7

1. Soporte en straddle sobre 1 brazo.
2. El cuerpo gira 360°.
3. Mantenga 2 segundos, al comienzo, durante o al final del giro.
4. El giro es ejecutado con solo el soporte de 1 brazo en el lugar.

**B 118: 1 ARM 1 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT**

Valor 0.8

1. Soporte en straddle sobre 1 brazo.
2. El cuerpo gira 540°.
3. Mantenga 2 segundos, al comienzo, durante o al final del giro.
4. El giro es ejecutado con solo el soporte de 1 brazo en el lugar.



B 122: STRADDLE SUPPORT 1 LEG RAISED

Valor 0.2

1. Soporte en straddle.
2. Una pierna está levantada a la vertical y cercana al pecho mientras que la otra se mantiene paralela al suelo.
3. El cuerpo está soportado por ambos brazos con solo las manos en contacto con el suelo.
4. Mantenga 2 segs.
5. Ambas manos están colocadas al lado del cuerpo, cercanas a las caderas.



B 125: 1 ARM STRADDLE SUPPORT 1 LEG VERTICAL

Valor 0.5

1. Soporte en straddle sobre 1 brazo.
2. Las caderas están flexionadas y las piernas están estiradas (mínimo 90°) y paralelas al suelo.
3. Una pierna está levantada a la vertical y sostenida por la mano opuesta.
4. Mantenga 2 segs.



B 126: 1 ARM STRADDLE SUPPORT 1/2 TURN 1 LEG VERTICAL (SECATI)

Valor 0.6

1. Soporte en straddle sobre 1 brazo.
2. Las caderas están flexionadas y las piernas están estiradas (mínimo 90°) y paralelas al suelo.
3. Una pierna está levantada a la vertical y sostenida por la mano opuesta.
4. El cuerpo gira 180°.
5. Mantenga 2 segundos, al comienzo, durante o al final del giro.



B 127: 1 ARM STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN 1 LEG VERTICAL (CANADA)

Valor 0.7

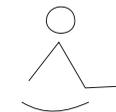
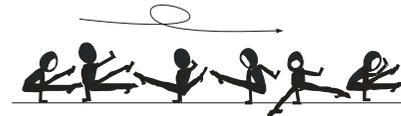
1. Soporte en straddle sobre 1 brazo.
2. Una pierna está levantada a la vertical y sostenida por la mano del lado opuesto.
3. El cuerpo gira 360°.
4. Mantenga 2 segundos, al comienzo, durante o al final del giro.



B 136: STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN

Valor 0.6

1. Soporte en straddle.
2. El cuerpo gira 360°, cambiando la mano y pierna (Straddle – L – Straddle) después de cada 1/2 giro.



B 138: STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)

Valor 0.8

1. Soporte en straddle.
2. El cuerpo gira 720°, cambiando la mano y pierna (Straddle – L – Straddle) después de cada 1/2 giro.



FAMILIA L SUPPORT

B 142: L-SUPPORT

Valor 0.2

1. Sentado con piernas juntas.
2. Ambas manos están colocadas al lado del cuerpo, cercanas a las caderas.
3. El cuerpo está soportada por ambas manos con solo las manos en contacto con el suelo.
4. Las caderas están flexionadas y las piernas están paralelas al suelo.
5. Mantenga por dos segundos.



B 143: L-SUPPORT 1/2 TURN

Valor 0.3

1. Ejecute una L-Support.
2. El cuerpo gira 180°.
3. Mantenga por dos segundos, antes o después del 1/2 giro.
4. Cambiando manos sobre el suelo, máximo 2 veces.



B 144: L-SUPPORT 1/1 TURN

Valor 0.4

1. L-Support.
2. El cuerpo gira 360°.
3. Mantenga por dos segundos, antes, durante o al final del giro.
4. Cambiando manos sobre el suelo, máximo 4 veces.



B 145: L-SUPPORT 1 1/2 TURN

Valor 0.5

1. L-Support.
2. El cuerpo gira 540°.
3. Mantenga por dos segundos, antes, durante o al final del giro.
4. Cambiando manos sobre el suelo, máximo 6 veces.



B 146: L-SUPPORT 2/1 TURN OR MORE

Valor 0.6

1. L-Support.
2. El cuerpo gira 720°.
3. Mantenga por dos segundos, antes, durante o al final del giro.
4. Cambiando manos sobre el suelo, máximo 8 veces.



B 157: 1 ARM L-SUPPORT 1/1 TURN

Valor 0.7

1. L-Support soportada.
2. El cuerpo gira 360° sobre una mano a L-Support dos manos.
3. Mantenga por dos segundos, antes, durante o al final del giro.
4. La colocación de la mano libre es opcional.



FAMILIA V SUPPORT

B 173: STRADDLE V-SUPPORT

Valor 0.3

1. Sentado con piernas juntas.
2. La colocación de las manos: Ambas manos están colocadas al lado del cuerpo, cercanas a las caderas.
3. El cuerpo está soportado por ambos brazos con solo las manos en contacto con el suelo.
4. Las caderas están flexionadas y las piernas adoptan la posición straddle (90° o más) levantadas vertical, cercanas al pecho (Straddle V Support).
5. Mantenga dos segundos.



B 174: STRADDLE V-SUPPORT 1/2 TURN

Valor 0.4

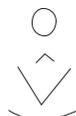
1. Straddle V Support.
2. El cuerpo gira 180°.
3. Mantenga por dos segundos, antes o al final del 1/2 giro.
4. Cambiando manos, máximo, 2 veces.



B 175: STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN

Valor 0.5

1. Straddle V Support.
2. El cuerpo gira 360°.
3. Mantenga por dos segundos, antes, durante o al final del giro.
4. Cambiando manos, máximo 4 veces.



B 176: STRADDLE V-SUPPORT 1 1/2 TURN

Valor 0.6

1. Straddle V Support.
2. El cuerpo gira 540°.
3. Mantenga por dos segundos, antes, durante o al final del giro.
4. Cambiando manos, máximo 6 veces.



B 177: STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN

Valor 0.7

1. Straddle V Support.
2. El cuerpo gira 720°.
3. Cambiando manos, máximo 8 veces.



B 184: V-SUPPORT LEGS ON ONE SIDE

Valor 0.4

1. El cuerpo está soportado por ambos brazos con solo las manos en contacto con el suelo.
2. Colocación de las manos: Ambas manos están colocadas al lado del cuerpo, cercanas a las caderas.
3. Las caderas están flexionadas y las piernas juntas están levantadas a un lado, cercanas al pecho.
4. Mantenga por 2 segs.



B 194: V-SUPPORT**Valor 0.4**

1. El cuerpo está soportado por ambos brazos con solo las manos en contacto con el suelo.
2. Colocación de las manos: Ambas manos están colocadas al lado del cuerpo, cercanas a las caderas.
3. Las caderas están flexionadas y las piernas juntas están levantadas a la vertical, cercanas al pecho.
4. Mantenga por 2 segs.

**B 195: V-SUPPORT 1/2 TURN****Valor 0.5**

1. V Support.
2. El cuerpo gira 180°.
3. Cambiando manos sobre el suelo, máximo 2 veces.
4. Mantenga por dos segundos, antes o después del 1/2 giro

**B 196: V-SUPPORT 1/1 TURN****Valor 0.6**

1. V Support.
2. El cuerpo gira 360°.
3. Mantenga por dos segundos, antes, durante o al final del giro.
4. Cambiando manos sobre el suelo, máximo 4 veces.

**B 197: V-SUPPORT 1 1/2 TURN****Valor 0.7**

1. V Support.
2. El cuerpo gira 540°.
3. Mantenga por dos segundos, antes, durante o al final del giro.
4. Cambiando manos sobre el suelo, máximo 6 veces.

**B 198: V-SUPPORT 2/1 TURN****Valor 0.8**

1. V Support.
2. El cuerpo gira 720°.
3. Cambiando manos sobre el suelo, máximo 8 veces.

**B 207: HIGH V-SUPPORT****Valor 0.7**

1. El cuerpo está soportado por ambos brazos con solo las manos en contacto con el suelo.
2. La colocación de las manos: Ambas manos están colocadas al lado del cuerpo, cercanas a las caderas.
3. Las caderas están flexionadas y las piernas están levantadas del suelo, hasta que la espalda esté paralela al suelo con los muslos cercanos al pecho (pike).
4. Mantenga dos segs.



FAMILIA WENSON

B 212: LIFTED STATIC WENSON SUPPORT

Valor 0.2

1. Soporte frontal. Una pierna está soportada sobre la parte superior del tríceps del mismo lado.
2. La pierna de atrás está levantada del suelo (Lifted Wenson). Ambas piernas deben estar rectas y paralelas al suelo y la espalda plana.
3. Mantenga esta posición dos segundos.



FAMILIA FULL SUPPORT LEVER

B 222: FULL SUPPORT STRADDLE LEVER

Valor 0.2

1. Un soporte donde el cuerpo está soportado sobre los codos y tríceps con solo las manos en contacto con el suelo.
2. Las piernas están en straddle, paralelas al suelo y en línea con la espina.
3. Mantenga por dos segundos.
4. La línea del cuerpo no debe exceder 20° por arriba de paralelo.



B 223: FULL SUPPORT STRADDLE LEVER

1/2 TURN

Valor 0.3

1. Full Support Straddle Lever.
2. El cuerpo gira 180°.
3. Mantenga por dos segundos, antes o después del 1/2 giro.
4. La línea del cuerpo no debe exceder 20° por arriba de paralelo.



B 234: 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER Valor 0.4

1. Un soporte donde el cuerpo está soportado sobre un codo y Tríceps, con solo una mano en contacto con el suelo.
2. Las piernas están abiertas, paralelas al suelo y en línea con la espina.
3. Mantenga por dos segs.
4. La línea del cuerpo no debe exceder los 20° por arriba de paralelo.
5. Brazo libre opcional.



B 235: 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER

1/2 TURN

Valor 0.5

1. 1 Arm Full Support Straddle Lever
2. El cuerpo gira 180°.
3. Mantenga por dos segundos, al comienzo, durante o después del 1/2 giro.
4. La línea del cuerpo no debe exceder los 20° por arriba de paralelo.
5. Brazo libre opcional.



B 236: 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER

1/1 TURN

Valor 0.6

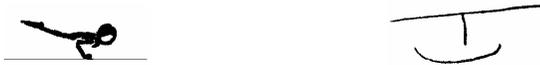
1. 1 Arm Full Support Straddle Lever
2. El cuerpo gira 360°.
3. Mantenga por dos segundos, al comienzo, durante o después del 1/2 giro.
4. La línea del cuerpo no debe exceder los 20° por arriba de paralelo.
5. Brazo libre opcional.



B 243: FULL SUPPORT LEVER

Valor 0.3

1. Un soporte donde el cuerpo está soportado sobre los codos y Tríceps, con solo las manos en contacto con el suelo.
2. Las piernas están juntas, paralelas al suelo y en línea con la espina.
3. Mantenga por dos segundos.
4. La línea del cuerpo no debe exceder los 20° por arriba de paralelo.



B 244: FULL SUPPORT LEVER 1/2 TURN

Valor 0.4

1. Full Support Lever
2. El cuerpo gira 180° sin cambio de manos.
3. Mantenga por dos segundos, antes, durante o después del 1/2 giro.
4. La línea del cuerpo no debe exceder los 20° por arriba de paralelo.



B 255: 1 ARM FULL SUPPORT LEVER

Valor 0.5

1. Un soporte donde el cuerpo está soportado sobre un codo y tríceps, con solo una mano en contacto con el suelo.
2. Las piernas están juntas, paralelas al suelo y en línea con la espina.
3. Mantenga por dos segundos.
4. La línea del cuerpo no debe exceder los 20° por arriba de paralelo.
5. Brazo libre opcional.



B 256: 1 ARM FULL SUPPORT LEVER 1/2 TURN

Valor 0.6

1. 1 Arm Full Support Lever
2. El cuerpo gira 180°.
3. Mantenga por dos segundos, antes, durante o después del 1/2 giro.
4. La línea del cuerpo no debe exceder los 20° por arriba de paralelo.
5. Brazo libre opcional.



B 257: 1 ARM FULL SUPPORT LEVER 1/1 TURN

Valor 0.7

1. 1 Arm Full Support Lever
2. El cuerpo gira 360°.
3. Mantenga por dos segundos, antes, durante o después del giro.
4. La línea del cuerpo no debe exceder los 20° por arriba de paralelo.
5. Brazo libre opcional.



FAMILIA PLANCHE

B 266: STRADDLE PLANCHE

Valor 0.6

1. Un soporte en el cual el cuerpo está soportado sobre ambas manos, brazos rectos.
2. Las manos pueden estar giradas hacia afuera, al nivel de la muñeca, o apuntando hacia los pies.
3. Las piernas están abiertas.
4. Mantenga por dos segs.
5. La línea del cuerpo no debe exceder los 20° por arriba de paralelo.



B 267: STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP

Valor 0.7

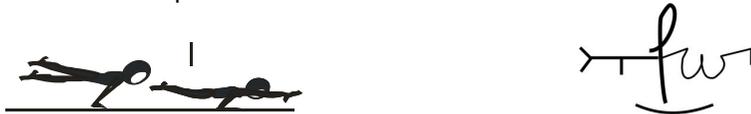
1. Straddle Planche. Mantenga por dos segs.
2. Ejecute una Push up, el cuerpo manteniendo la alineación.
3. Straddle Planche.



B 268: STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON

Valor 0.8

1. Straddle Planche. Mantenga por dos segs.
2. Flexione los brazos, pateando una pierna lateralmente hacia adelante a una Lifted Wenson.
3. Posición final opcional.



B 269: STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON HINGE PUSH UP

Valor 0.9

1. Straddle Planche. Mantenga por dos segs.
2. Flexione los brazos, una pierna oscila a la posición de Lifted Wenson.
3. Ejecute una Hinge Push up.
4. Posición final opcional.



B 270: STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON (OR LIFTED WENSON HINGE PUSH-UP) BACK TO STRADDLE PLANCHE

Valor 1.0

1. Straddle Planche. Mantenga por dos segs.
2. Flexione los brazos, pateando una pierna lateralmente hacia adelante a una Lifted Wenson (o Lifted Wenson Hinge Push up).
3. Regrese a Straddle Planche, mantenga dos segundos.



B 277: PLANCHE

Valor 0.7

1. Un soporte en el cual el cuerpo está soportado sobre ambas manos con brazos rectos. Las piernas deben estar juntas. Mantenga por dos segs.
2. Las manos pueden estar giradas hacia afuera a nivel de la muñeca, o apuntando hacia los pies.
3. La línea del cuerpo no debe exceder los 20º por arriba de paralelo.



B 278: PLANCHE TO PUSH-UP

Valor 0.8

1. Planche. Mantenga por dos segs.
2. Ejecute una Push up, el cuerpo manteniendo alineación.



B 279: PLANCHE TO LIFTED WENSON

Valor 0.9

1. Planche. Mantenga por dos segs.
2. Flexione los brazos, pateando una pierna lateralmente hacia adelante a una Lifted Wenson, manteniendo la alineación del cuerpo.


3. ERRORES ESPECIFICOS EJECUCIÓN

	MEDIO 0.2	INACEPTABLE 0.5
MAS DE 4 INTERCAMBIOS DE MANOS DURANTE LA "L SUPPORT 1/1 GIRO"	X	
LA POSICION DE STRADDLE (EXCEPTO LEVERS) NO TIENE UN MINIMO DE 90º DE SEPARACION	X	
LAS PIERNAS NO ESTAN VERTICALES EN LA "V SUPPORT"	X	
LA HABILIDAD NO ES SOSTENIDA POR LO MENOS 2 SEGUNDOS (YA SEA AL PRINCIPIO, DURANTE O AL FINAL DEL GIRO)		X

4. REQUERIMIENTOS MÍNIMOS DE DIFICULTAD**PARA TODOS LOS ELEMENTOS "B"**

- Cada elemento debe ser sostenido por 2 segundos sin que la cadera, las piernas o los pies, toquen el suelo.
- En el caso de los giros, el soporte debe ser sostenido durante 2 segundos, ya sea al principio, durante, o al final del giro.
- Giros incompletos (90º o más) tendrán una disminución del valor de dificultad de **0,1 punto**

FAMILIAS: FULL SUPPORT LEVERS & PLANCHES

- El cuerpo recto no debe exceder los 20º por arriba de la horizontal

GRUPO C: SALTOS

Las familias incluidas en este grupo son:

1. Air turn
2. Caída libre (free fall)
3. Gainer
4. Sagital scale to push up
5. Tuck jump
6. Straddle jump / leap
7. Cossack jump
8. Pike jump
9. Split jump / leap
10. Frontal split jump
11. Switch split leap
12. Scissor Kick
13. Scissors leap

1. DESCRIPCION GENERAL:

- Cada posición de inicio es como está descrito.
- Todos los elementos en este grupo deben demostrar poder explosivo y máxima amplitud.
- Todos los saltos pueden ser ejecutados desde 1 pie o dos pies y son considerados como el mismo elemento y recibirán el mismo valor.
- Debe haber perfecta alineación al aterrizar.
- La forma del cuerpo, mientras se está en el aire, debe ser claramente reconocible.
- El cuerpo y las piernas deben estar apretadas y rectas, con la cabeza en línea con la columna
- Un aterrizaje a push up, del aire, muestra manos y pies tocando el suelo al mismo tiempo en una forma controlada.
- Cuando se aterriza en Split, las manos pueden tocar el suelo.
- Aterrizando en uno o dos pies es considerado como una variación del mismo elemento. Esto se aplica también para el despegue

- La mayor parte del tiempo, las caídas libres aterrizan a Push up; sin embargo, otras posibilidades son permitidas.
- Cualquier aterrizaje debe ser controlado.

2. DESCRIPCIONES DE LA POSICIÓN DEL CUERPO EN EL AIRE

RECTA: El cuerpo está en alineación, estirado; la pelvis está fija – 3 diferentes tipos de saltos y brincos:

- *Verticales:* Todos los Air Turns.
- *Verticales a Horizontal:* Caída libre / Gainer
- *Horizontales:* Tamaro

AGRUPADO (TUCK): Ambas piernas están agrupadas, cercanas al pecho con las rodillas dobladas.

STRADDLE: Las piernas son levantadas a una posición aérea de “straddle” abiertas (mínimo, ángulo de 90°) y paralelas al suelo o más altas, con los brazos y el tronco estirados sobre ellas. El ángulo entre el tronco y las piernas no debe ser mayor de 60°.

PIKE: Después del salto, el cuerpo muestra una forma “pike” (carpa cerrada) con las piernas juntas y rectas, paralelas al suelo o más altas. El ángulo entre el tronco y las piernas no debe ser mayor de 60°.

COSSACK: Después del salto, el cuerpo muestra una forma de “pike” con las piernas juntas y rectas, paralelas al suelo o más altas. Una pierna está recta y la otra está doblada. El ángulo entre el tronco y las piernas no debe ser mayor de 60°. El ángulo a nivel de la articulación de la rodilla no debe ser mayor de 60°.

SPLIT: Las piernas están completamente estiradas hacia el frente y atrás en un Split sagital (180°) con la parte superior del cuerpo vertical.

FRONTAL SPLIT: Las piernas están completamente abiertas lateralmente (derecha e izquierda), frontal (180°) con la parte superior del cuerpo vertical.

SWITCH SPLIT: Después del despegue, la pierna líder cambia con la pierna de atrás para mostrar un Split de 180° en el aire.

SCISSORS: La pierna líder cambia hacia adelante.

3. DESCRIPCIONES ESPECÍFICAS

STRAIGHT – VERTICAL: FAMILIA AIR TURN

C 103: 1/1 AIR TURN

Valor 0.3

1. Un despegue con dos pies, con el cuerpo vertical, completamente extendido.
2. Mientras está en el aire, el cuerpo gira 360°.
3. La posición de los brazos es opcional.
4. Aterrizaje con pies juntos.



C 104: 1 1/2 AIR TURN

Valor 0.4

1. Un despegue con dos pies, con el cuerpo vertical, completamente extendido.
2. Mientras está en el aire, el cuerpo gira 540°.
3. La posición de los brazos es opcional.
4. Aterrizaje con pies juntos.



C 105: 2/1 AIR TURN

Valor 0.5

1. Un despegue con dos pies, con el cuerpo vertical, completamente extendido.
2. Mientras está en el aire, el cuerpo gira 720°.
3. La posición de los brazos es opcional.
4. Aterrizaje con pies juntos.



C 107: 2 1/2 AIR TURN

Valor 0.7

1. Un despegue con dos pies, con el cuerpo vertical, completamente extendido.
2. Mientras está en el aire, el cuerpo gira 900°.
3. La posición de los brazos es opcional.
4. Aterrizaje con pies juntos.



C 109: 3/1 AIR TURN

Valor 0.9

1. Un despegue con dos pies, con el cuerpo vertical, completamente extendido.
2. Mientras está en el aire, el cuerpo gira 1080°.
3. La posición de los brazos es opcional.
4. Aterrizaje con pies juntos.



C 113: 1/2 AIR TURN TO SPLIT

Valor 0.3

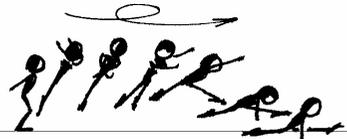
1. Un despegue con dos pies.
2. Ejecute un giro de 180°.
3. El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.
4. Split (o Frontal Split o Frontal Prone Split).



C 114: 1/1 AIR TURN TO SPLIT

Valor 0.4

1. Un despegue con dos pies.
2. Ejecute un giro de 360°.
3. El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.
4. Split (o Frontal Split o Frontal Prone Split).



C 115: 1 1/2 AIR TURN TO SPLIT

Valor 0.5

1. Un despegue con dos pies.
2. Ejecute un giro de 540°.
3. El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.
4. Split (o Frontal Split o Frontal Prone Split).



C 116: 2/1 AIR TURN TO SPLIT

Valor 0.6

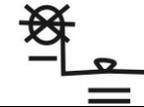
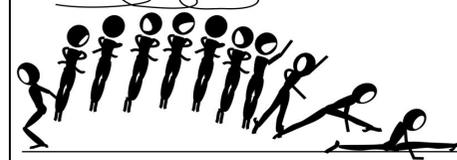
1. Un despegue con dos pies.
2. Ejecute un giro de 720°.
3. El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.
4. Split (o Frontal Split o Frontal Prone Split).



C 118: 2 1/2 AIR TURN TO SPLIT

Valor 0.8

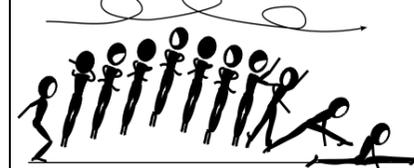
1. Un despegue con dos pies.
2. Ejecute un giro de 900°.
3. El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.
4. Split (o Frontal Split o Frontal Prone Split).



C 120: 3/1 AIR TURN TO SPLIT

Valor 1.0

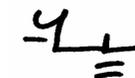
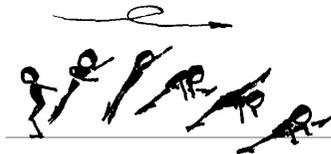
1. Un despegue con dos pies.
2. Ejecute un giro de 900°.
3. El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.
4. Split (o Frontal Split o Frontal Prone Split).



**C 123: 1/2 AIR TURN TO FRONTAL SPLIT
OR PRONE SPLIT**

Valor 0.3

1. Un despegue con dos pies.
2. Ejecute un giro de 180°.
3. El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.
4. Split (o Frontal Split o Frontal Prone Split).



C 124: 1/1 AIR TURN TO FRONTAL SPLIT OR PRONE SPLIT

Valor 0.4

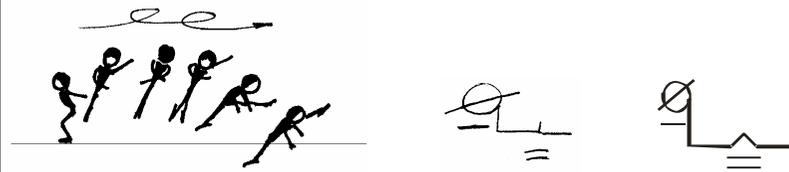
1. Un despegue con dos pies.
2. Ejecute un giro de 360°.
3. El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.
4. Split (o Frontal Split o Frontal Prone Split).



C 125: 1 1/2 AIR TURN TO FRONTAL SPLIT OR PRONE SPLIT

Valor 0.5

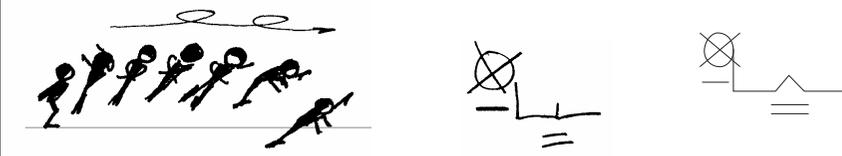
1. Un despegue con dos pies.
2. Ejecute un giro de 540°.
3. El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.
4. Split (o Frontal Split o Frontal Prone Split).



C 126: 2/1 AIR TURN TO FRONTAL SPLIT OR PRONE SPLIT

Valor 0.6

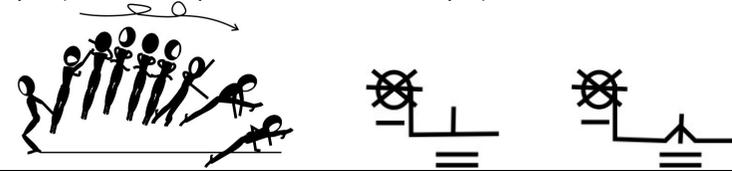
1. Un despegue con dos pies.
2. Ejecute un giro de 720°.
3. El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.
4. Split (o Frontal Split o Frontal Prone Split).



C 128: 2 1/2 AIR TURN TO FRONTAL SPLIT OR PRONE SPLIT

Valor 0.8

1. Un despegue con dos pies.
2. Ejecute un giro de 900°.
3. El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.
4. Split (o Frontal Split o Frontal Prone Split).



C 130: 3/1 AIR TURN TO FRONTAL SPLIT OR PRONE SPLIT

Valor 1.0

1. Un despegue con dos pies.
2. Ejecute un giro de 900°.
3. El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.
4. Split (o Frontal Split o Frontal Prone Split).



FAMILIAS STRAIGHT - VERTICAL TO HORIZONTAL: FREE CAÍDA & GAINER

FAMILIA FREE FALL – CAÍDA LIBRE

C 143: FREE FALL AIRBORNE

Valor 0.3

1. Aterrizando con pies juntos.
2. El atleta salta para iniciar la caída hacia adelante.
3. Las manos y pies aterrizan juntas a Push up.



C 144: FREE FALL 1/2 TWIST AIRBORNE

Valor 0.4

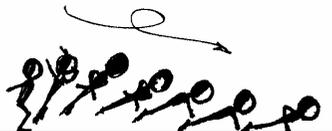
1. Aterrizando con pies juntos.
2. El atleta salta para iniciar la caída y al mismo tiempo un giro de 180°.
3. Las manos y pies aterrizan juntas a Push up.



C 145: FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE

Valor 0.5

1. Aterrizando con pies juntos.
2. El atleta salta para iniciar la caída y al mismo tiempo un giro de 360°.
3. Las manos y pies aterrizan juntas a Push up.



C 146: FREE FALL 1 1/2 TWIST AIRBORNE

Valor 0.6

1. Aterrizando con pies juntos.
2. El atleta salta para iniciar la caída y al mismo tiempo un giro de 540°.
3. Las manos y pies aterrizan juntas a Push up.



C 147: FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE

Valor 0.7

1. Aterrizando con pies juntos.
2. El atleta salta para iniciar la caída y al mismo tiempo un giro de 720°.
3. Las manos y pies aterrizan juntas a Push up.



C 149: FREE FALL 2 1/2 TWIST AIRBORNE

Valor 0.9

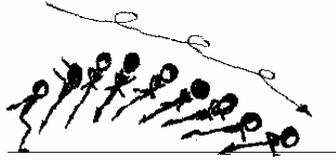
1. Aterrizando con pies juntos.
2. El atleta salta para iniciar la caída y al mismo tiempo un giro de 900°.
3. Las manos y pies aterrizan juntas a Push up.



C 150: FREE FALL 3/1 TWIST AIRBORNE

Valor 1.0

1. Aterrizando con pies juntos.
2. El atleta salta para iniciar la caída y al mismo tiempo un giro de 1080°.
3. Las manos y pies aterrizan juntas a Push up.



C 154: FREE FALL AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP

Valor 0.4

1. Aterrizando con pies juntos.
2. El atleta salta para iniciar la caída hacia adelante.
3. Una mano y los pies aterrizan al mismo tiempo a una push up a 1 brazo.



C 155: FREE FALL 1/2 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP

Valor 0.5

1. Aterrizando con pies juntos.
2. El atleta salta para iniciar la caída y un giro de 180° hacia atrás.
3. Una mano y los pies aterrizan al mismo tiempo a una push up en straddle, a 1 brazo.



C 156: FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP

Valor 0.6

1. Aterrizando con pies juntos.
2. El atleta salta para iniciar la caída y un giro de 360° hacia adelante.
3. Una mano y los pies aterrizan al mismo tiempo a una push up en straddle, a 1 brazo.



C 157: FREE FALL 1 1/2 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP

Valor 0.7

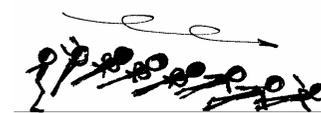
1. Aterrizando con pies juntos.
2. El atleta salta para iniciar la caída y un giro de 540° hacia atrás.
3. Una mano y los pies aterrizan al mismo tiempo a una push up en straddle, a 1 brazo.



C 158: FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP

Valor 0.8

1. Aterrizando con pies juntos.
2. El atleta salta para iniciar la caída hacia adelante e inmediatamente sigue un giro de 720°.
3. Una mano y los pies aterrizan al mismo tiempo a una push up en straddle, a 1 brazo.



FAMILIA GAINER

C 184: GAINER 1/2 TWIST

Valor 0.4

1. De pie, una pierna oscila hacia adelante para levantar al cuerpo hacia arriba y paralelo al suelo.
2. Ambas piernas se juntan, mientras están en el aire (Gainer).
3. Mientras se está en el aire, un giro de 180° es ejecutado con un cuerpo recto.
4. Manos y pies aterrizan juntos en Push up.



C 186: GAINER 1 1/2 TWIST

Valor 0.6

1. De pie, una pierna oscila hacia adelante para levantar al cuerpo hacia arriba y paralelo al suelo.
2. Ambas piernas se juntan, mientras están en el aire (Gainer).
3. Mientras se está en el aire, un giro de 540° es ejecutado con un cuerpo recto.
4. Manos y pies aterrizan juntos en Push up.



C 194: GAINER 1/2 TWIST TO FRONTAL SPLIT OR PRONE SPLIT

Valor 0.4

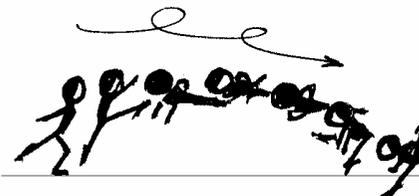
1. De pie.
2. Ejecute un Gainer 1/2 twist.
3. Aterrice en Frontal Split o Frontal Prone Split.



C 196: GAINER 1 1/2 TWIST TO FRONTAL SPLIT OR PRONE SPLIT

Valor 0.6

1. De pie.
2. Ejecute un Gainer 1 1/2 twist.
3. Aterrice en Frontal Split o Frontal Prone Split.



C 205: GAINER 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP

Valor 0.5

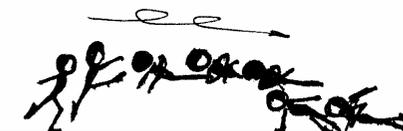
1. De pie.
2. Ejecute un Gainer 1/2 twist.
3. Una mano y los pies aterrizan juntos a una push up en straddle, a 1 brazo.



C 207: GAINER 1 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP

Valor 0.7

1. De pie.
2. Ejecute un Gainer 1 1/2 twist.
3. Una mano y los pies aterrizan juntos a una push up en straddle, a 1 brazo.



C 217: GAINER 1 1/2 TWIST TO WENSON

Valor 0.7

1. De pie.
2. Ejecute un Gainer 1 1/2 twist.
3. Una mano y los pies aterrizan al mismo tiempo a una forma Wenson.



FAMILIA HORIZONTAL: SAGITTAL SCALE TO PU

C 222: SAGITTAL SCALE AIRBORNE TO PUSH UP Valor 0.2

1. Desde una Sagittal Scale, con cuerpo y pierna levantados paralelos al suelo.
2. Empuje desde el suelo con la pierna de soporte para empujar al cuerpo hacia arriba; los pies y piernas se juntan con un cuerpo recto.
3. Manos y pies aterrizan al mismo tiempo en una forma de push up.



C 223: SAGITTAL SCALE AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP
Valor 0.3

1. Desde una Sagittal Scale, con cuerpo y pierna levantados paralelos al suelo.
2. Empuje desde el suelo con la pierna de soporte para empujar al cuerpo hacia arriba; los pies y piernas se juntan con un cuerpo recto.
3. Una mano y los pies aterrizan juntos a una push up en straddle, a 1 brazo.



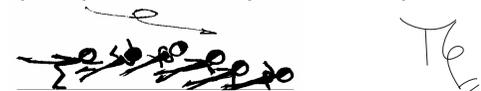
C 224: SAGITTAL SCALE 1/1 TWIST AIRBORNE TO PUSH UP (TAMARO)
Valor 0.4

1. Desde una Sagittal Scale, con cuerpo y pierna levantados paralelos al suelo.
2. Empuje desde el suelo con la pierna de soporte para empujar al cuerpo hacia arriba para iniciar un giro de 360° aéreo con piernas juntas.
3. Manos y pies aterrizan al mismo tiempo en una push up.



C 225: SAGITTAL SCALE 1/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP (TAMARO TO 1 ARM PUSH UP) Valor 0.5

1. Desde una Sagittal Scale, con cuerpo y pierna levantados paralelos al suelo.
2. Empuje desde el suelo con la pierna de soporte para empujar al cuerpo hacia arriba para iniciar un giro de 360° aéreo con piernas juntas.
3. Una mano y los pies aterrizan juntos a una push up en 1 brazo.



C 234: SAGITTAL SCALE 1/1 TWIST AIRBORNE TO SPLIT OR PRONE SPLIT (TAMARO TO FRONTAL SPLIT OR PRONE SPLIT)
Valor 0.4

1. Desde una Sagittal Scale, con cuerpo y pierna levantados paralelos al suelo.
2. Empuje desde el suelo con la pierna de soporte para empujar al cuerpo hacia arriba para iniciar un giro de 360° aéreo con piernas juntas.
3. A un Split Frontal o Frontal Prone Split.



FAMILIA TUCK

C 262: TUCK JUMP

Valor 0.2

1. Un salto vertical donde las piernas están levantadas, con rodillas flexionadas cercanas al pecho, un Tuck (Agrupado).
2. Aterrizando con pies juntos.



C 263: 1/2 TURN TUCK JUMP

Valor 0.3

1. Un salto vertical con un giro de 180°.
2. Mientras está en el aire, muestre un Tuck. Aterrizando con pies juntos



C 264: 1/1 TURN TUCK JUMP

Valor 0.4

1. Un salto vertical con un giro de 360°.
2. Mientras está en el aire, muestre un Tuck.
3. Aterrizando con pies juntos, mirando hacia la misma dirección del comienzo.



C 265: 1 1/2 TURN TUCK JUMP

Valor 0.5

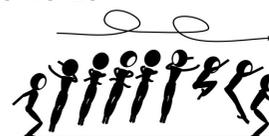
1. Un salto vertical con un giro de 540°.
2. Mientras está en el aire, muestre un Tuck.
3. Aterrizando con pies juntos.



C 266: 2/1 TURN TUCK JUMP

Valor 0.6

1. Un salto vertical con un giro de 720°.
2. Mientras está en el aire, muestre un Tuck.
3. Aterrizando con pies juntos, mirando hacia la misma dirección del comienzo.



C 273: TUCK JUMP TO SPLIT

Valor 0.3

1. Un salto Tuck vertical.
2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Split.



C 274: 1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT

Valor 0.4

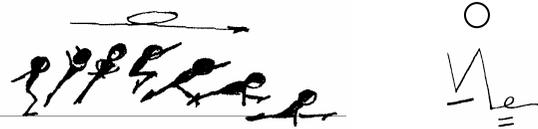
1. Un salto vertical con un giro de 180° a Tuck.
2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Split.



C 275: 1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT

Valor 0.5

1. Un salto vertical con un giro de 360° a Tuck.
2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Split, mirando hacia la misma dirección del comienzo.



C 304: TUCK JUMP TO PUSH UP

Valor 0.4

1. Un salto Tuck vertical.
2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Push up.



C 305: 1/2 TURN TUCK JUMP TO PUSH UP

Valor 0.5

1. Un salto vertical con un giro de 180° a Tuck.
2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Push up.



C 306: 1/1 TURN TUCK JUMP TO PUSH UP

Valor 0.6

1. Un salto vertical con un giro de 360° a Tuck.
2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Push up, mirando hacia la misma dirección del comienzo.



C 316: 1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP

Valor 0.6

1. Un salto vertical con un giro de 180° a Tuck.
2. El cuerpo gira 180° mientras está en el aire, se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Push up, mirando hacia la misma dirección del comienzo.



C 325: TUCK JUMP TO 1 ARM PUSH UP

Valor 0.5

1. Un salto Tuck vertical.
2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en 1 Arm straddle Push up.



C 326: 1/2 TURN TUCK JUMP TO 1 ARM PUSH UP

Valor 0.6

1. Un salto vertical con un giro de 180° a Tuck.
2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en 1 arm straddle Push up, mirando a la dirección opuesta del comienzo.



C 327: 1/1 TURN TUCK JUMP TO 1 ARM PUSH UP

Valor: 0.7

1. Un salto vertical con un giro de 360° a Tuck.
2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en 1 Arm straddle Push up, mirando hacia la misma dirección del comienzo.



C 337: 1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP

Valor 0.7

1. Un salto vertical con un giro de 180° a Tuck.
2. El cuerpo gira 180° mientras está en el aire, se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en 1 Arm straddle Push up, mirando hacia la misma dirección del comienzo.

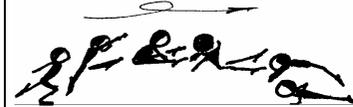


FAMILIA STRADDLE

C 346: STRADDLE LEAP 1/2 TWIST TO PUSH UP

Valor 0.6

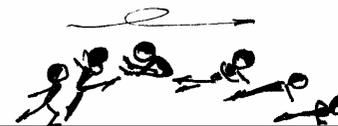
1. Un Straddle Leap con despegue sobre un pie.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo gira 180°, se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizaje en Push up, mirando a la dirección opuesta de la del comienzo.



C 347: 1/2 TURN STRADDLE LEAP 1/2 TWIST TO PUSH UP

Valor 0.7

1. Un Straddle Leap con despegue sobre un pie, con un giro de 180°.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo gira 180°, se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizaje en Push up.



C 348: 1/1 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP

Valor 0.8

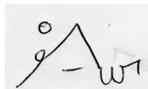
1. Un salto sobre un pie con un giro de 360° a Straddle.
2. Manteniendo las piernas en alineación con el tronco y cabeza, luego mostrar un cuerpo recto antes de aterrizar.
3. Aterrizando en Push up.



C349. 1/1 TURN STRADDLE LEAP TO WENSON

Valor 0.9

1. Un salto sobre un pie con un giro de 360° a Straddle.
2. Manteniendo las piernas en alineación con el tronco y cabeza, luego mostrar un cuerpo recto antes de aterrizar.
3. Aterrizando en Wenson.



C 356: 1/2 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP
(KALOYANOV)

Valor 0.6

1. Un leap (salto), sobre un pie, con un giro inverso de 180° a Straddle.
2. Manteniendo las piernas en alineación con el tronco y cabeza, luego mostrar un cuerpo recto antes de aterrizar.
3. Aterrizando en Push up, mirando a la dirección opuesta de la del comienzo.



C 359: 1/1 TURN STRADDLE LEAP 1/2 TWIST TO PUSH UP

Valor 0.8

1. Un salto sobre un pie con un giro de 360° a Straddle.
2. Manteniendo las piernas en alineación con el tronco y cabeza, ejecute un giro de 180° y luego muestre un cuerpo recto antes de aterrizar.
3. Aterrizando en Push up.



C 367: 1/2 TURN STRADDLE LEAP TO 1 ARM PUSH UP
OR TO WENSON SUPPORT
(KALOYANOV TO 1 ARM PU OR TO WENSON)

Valor 0.7

1. Un leap (salto), sobre un pie, con un giro inverso de 180° a Straddle.
2. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Wenson o en 1Arm push up.



C 383: STRADDLE JUMP

Valor: 0.3

1. Un salto vertical donde las piernas están levantadas a un Straddle aéreo (90° de apertura) con brazos y tronco extendidos sobre las piernas a medida que las piernas son elevadas.
2. El ángulo entre el tronco y las piernas no debe ser mayor de 60°.
3. Las piernas deben estar paralelas al suelo o más altas.
4. Aterrizando con pies juntos.



C 384: 1/2 TURN STRADDLE JUMP

Valor: 0.4

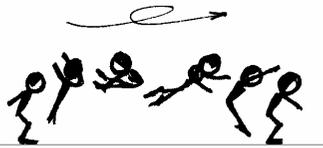
1. A Vertical Jump with a 180° turn.
2. While airborne, show a Straddle.
3. Landing with feet together.



C 385: 1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/2 TURN

Valor: 0.5

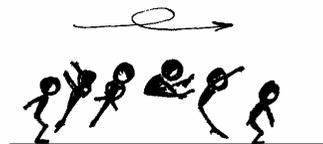
1. Un salto vertical con un giro de 180°.
2. Mientras se está en el aire, mostrar un Straddle.
3. Aterrizando con pies juntos.



C 386: 1/1 TURN STRADDLE JUMP

Valor 0.6

1. Un salto vertical con un giro de 180°.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo hace otro giro de 180°.
3. Aterrizando con pies juntos, mirando hacia la misma dirección del comienzo.



C 387: 1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/1 TURN

Valor 0.7

1. Un salto vertical con un giro de 360°.
2. Mientras se está en el aire, después de completar el giro, mostrar un Straddle.
3. Aterrizando con pies juntos, mirando hacia la misma dirección del comienzo.



C 394: STRADDLE JUMP TO SPLIT

Valor 0.4

1. Un salto vertical con un giro de 180° a Straddle.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo hace otro giro de 360°.
3. Aterrizando con pies juntos.



C 395: 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT

Valor 0.5

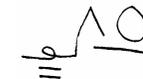
1. Un Straddle Jump.
2. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Split.



C 397: 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT

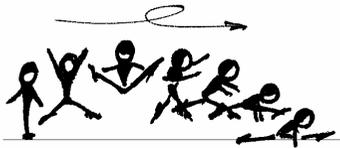
Valor 0.7

1. Un salto vertical con un giro de 180° a Straddle.
2. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Split.



C 405: STRADDLE JUMP SWITCH TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT Valor 0.5

1. Un Straddle Jump.
2. El cuerpo gira 90° mientras que las piernas hacen un cambio (switch), y se preparan para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Split o Frontal Split.



C 425: STRADDLE JUMP TO PUSH UP Valor 0.5

1. Un Straddle Jump.
2. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Push up.



C 426: 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP Valor 0.6

1. Un salto vertical con un giro de 180° a Straddle.
2. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Push up.



C 428: 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP Valor 0.8

1. Un salto vertical con un giro de 180° a Straddle.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo luego se inclina y gira 180° (twist).
3. Aterrizando en Push up.



C 436: STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP Valor 0.6

1. Un salto vertical con un giro de 360° a Straddle.
2. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Push up.



C 437: 1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP Valor 0.7

1. Un Straddle Jump vertical.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo gira 180° (twist).
3. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
4. Aterrizando en Push up, mirando hacia la dirección opuesta de la del comienzo.



C 438: 1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO WENSON

Valor 0.8

1. Un salto vertical con un giro de 180° a Straddle.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo luego se inclina y gira 180° (twist).
3. Aterrizando en Wenson.



C 446: STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP

Valor 0.6

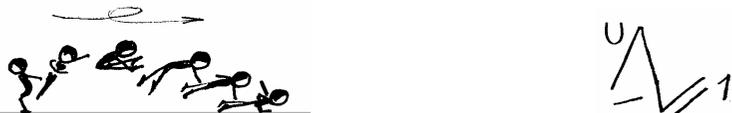
1. Un salto Straddle vertical.
2. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en 1 Arm Push up.



C 447: 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP

Valor 0.7

1. Un salto vertical con un giro de 180° a Straddle.
2. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en 1 Arm Push up.



C 449: 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP (MARCHENKOV)

Valor 0.9

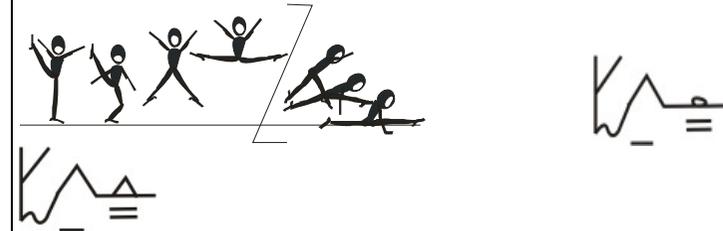
1. Un salto vertical con un giro de 360° a Straddle.
2. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en 1 Arm Push up



C 455: FREE SUPPORT FRONTAL BALANCE TO STRADDLE JUMP TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT

Valor 0.5

1. De una Free Support Frontal Balance, flexione la pierna de soporte.
2. Salte a straddle.
3. Aterrizando a Split o Frontal Split.



C 457: 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO WENSON

Value 0.7

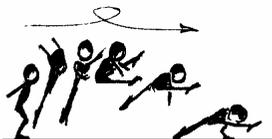
1. Un salto vertical con un giro de 180° a Straddle.
2. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Wenson.



C 459: 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO WENSON PUSH UP

Valor 0.9

1. Un salto vertical desde 2 pies con un giro de 360° a Straddle.
2. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Wenson



FAMILIA COSSACK

C 463: COSSACK JUMP

Valor 0.3

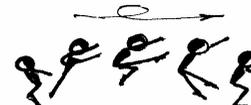
1. Un salto vertical donde ambas piernas se levantan paralelas al suelo o más altas, con una pierna flexionada a nivel de la rodilla (Cossack).
2. Los muslos de ambas piernas están juntos y paralelos al suelo.
3. Aterrizando con pies juntos.



C 464: 1/2 TURN COSSACK JUMP

Valor 0.4

1. Un salto vertical con un giro de 180°.
2. Mientras se está en el aire, mostrar un Cossack.
3. Aterrizando con pies juntos.



C 465: 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TURN

Valor 0.5

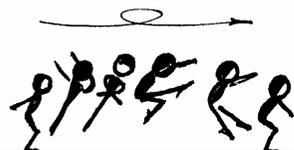
1. Un salto vertical con un giro de 180° a Cossack.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo hace otro giro de 180°.
3. Aterrizando con pies juntos.



C 466: 1/1 TURN COSSACK JUMP

Valor 0.6

1. Un salto vertical con un giro de 360°.
2. Mientras se está en el aire, mostrar un Cossack.
3. Aterrizando con pies juntos.



C 467: 1 1/2 TURN COSSACK JUMP

Valor 0.7

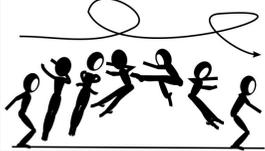
1. Un salto vertical con un giro de 540°.
2. Mientras se está en el aire, mostrar un Cossack.
3. Aterrizando con pies juntos.



C 468: 2/1 TURN COSSACK JUMP

Valor 0.8

1. Un salto vertical con un giro de 720°.
2. Mientras se está en el aire, mostrar un Cossack.
3. Aterrizando con pies juntos.



C 477: 1/1 TURN COSSACK JUMP 1/2 TURN

Valor 0.7

1. Un salto vertical con un giro de 360°.
2. Mientras se está en el aire, mostrar un Cossack.
3. Mientras se está en el aire e inmediatamente después de mostrar el Cossack, hacer otro giro de 180°.
4. Aterrizando con pies juntos.



C 478: 1/1 TURN COSSACK JUMP 1/1 TURN

Valor 0.8

1. Un salto vertical con un giro de 360°.
2. Mientras se está en el aire, mostrar un Cossack.
3. Mientras se está en el aire e inmediatamente después de mostrar el Cossack, hacer otro giro de 360°.
4. Aterrizando con pies juntos.



C 484: COSSACK JUMP TO SPLIT

Valor 0.4

1. Un salto Cossack.
2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Split.



C 485: 1/2 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT

Valor 0.5

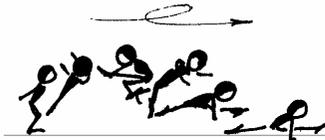
1. Un salto vertical con un giro de 180° a Cossack.
2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Split.



**C 486: 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TURN TO SPLIT OR
FRONTAL SPLIT**

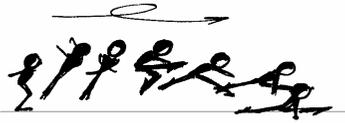
Valor 0.6

1. Un salto vertical con un giro de 180° a Cossack.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo hace otro giro de 180°.
3. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
4. Aterrizando en Split o Frontal Split.



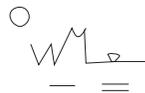
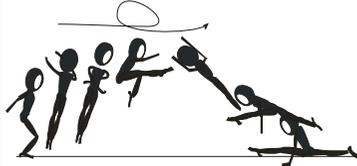
C 487: 1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT Valor 0.7

1. Un salto vertical con un giro de 360° a Cossack.
2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Split.



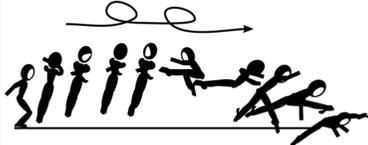
C 488: 1/1 TURN COSSACK JUMP 1/2 TURN TO SPLIT
Valor 0.8

1. Un salto vertical con un giro de 360° a Cossack.
2. Luego el cuerpo hace otro giro de 180°, se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Split, mirando a la dirección opuesta de la del comienzo.



C 489: 1 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TURN TO FRONTAL PRONE SPLIT
Valor 0.9

1. Un salto vertical con un giro de 540° a Cossack.
2. Luego el cuerpo hace otro giro de 180°, se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Frontal Prone Split.



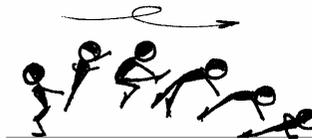
C 505: COSSACK JUMP TO PUSH UP Valor 0.5

1. Un salto Cossack.
2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Push up.



C 506: 1/2 TURN COSSACK JUMP TO PUSH UP Valor 0.6

1. Un salto vertical con un giro de 180° a Cossack.
2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Push up, mirando a la dirección opuesta de la del comienzo.



C 507: 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP
Valor 0.7

1. Un salto vertical con un giro de 180° a Cossack.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo hace otro giro de 180°, se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Push up.



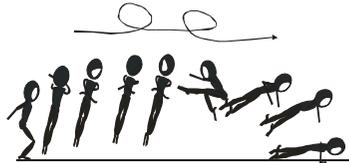
C 509: 1/1 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP
(JULIEN) Valor 0.9

1. Un salto vertical con un giro de 360° a Cossack.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo hace otro giro de 180°, se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Push up.



C 510: 1 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP
(ALCAN) Valor 1.0

1. Un salto vertical con un giro de 540° a Cossack.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo hace otro giro de 180°, se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Push up.



C 516: COSSACK JUMP TO 1 ARM PUSH UP Valor 0.6

1. Un salto Cossack.
2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en 1 Arm Push up.



C 517: 1/2 TURN COSSACK JUMP TO 1 ARM PUSH UP
Valor 0.7

1. Un salto vertical con un giro de 180° a Cossack.
2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en 1 Arm Push up, mirando hacia la dirección opuesta de la del comienzo.



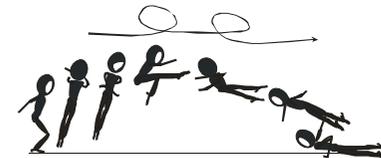
C 518: 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PU
Valor 0.8

1. Un salto vertical con un giro de 180° a Cossack.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo hace otro giro de 180°, se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en 1 Arm Push up.



C 520: 1/1 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PU OR WENSON
Valor 1.0

1. Un salto vertical con un giro de 360° a Cossack.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo hace otro giro de 180°, se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en 1 Arm Push up o Wenson.



FAMILIA PIKE

C 544: PIKE JUMP

Valor 0.4

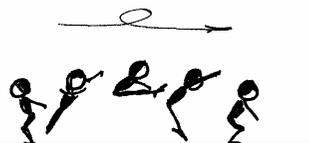
1. Un salto vertical con el cuerpo flexionándose en un Pike; ambas piernas están levantadas del suelo a una horizontal.
2. Las piernas están paralelas al o más altas del suelo, mostrando un ángulo de no más de 60° entre el tronco y las piernas.
3. Los brazos y manos están extendidos hacia los dedos de los pies.
4. Aterrizando con pies juntos.



C 545: 1/2 TURN PIKE JUMP

Valor 0.5

1. Un salto vertical con un giro de 180°.
2. Mientras se está en el aire, mostrar un Pike.
3. Aterrizando con pies juntos.



C 546: 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TURN

Valor 0.6

1. Un salto vertical con un giro de 180°.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo hace otro giro de 180°.
3. Aterrizando con pies juntos.



C 547: 1/1 TURN PIKE JUMP

Valor 0.7

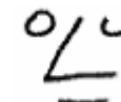
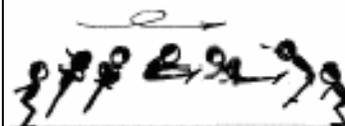
1. Un salto vertical con un giro de 360°.
2. Mientras se está en el aire, mostrar un Pike.
3. Aterrizando con pies juntos.



C 548: 1/1 TURN PIKE JUMP 1/2 TURN

Valor 0.8

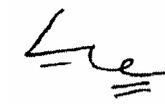
1. Un salto vertical con un giro de 360°.
2. Mientras se está en el aire, muestre un Pike, luego extienda con un giro de 180°.
3. Aterrizando con pies juntos.



C 555: PIKE JUMP TO SPLIT

Valor 0.5

1. Un salto Pike.
2. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando a Split.



C 556: 1/2 TURN PIKE JUMP TO SPLIT

Valor 0.6

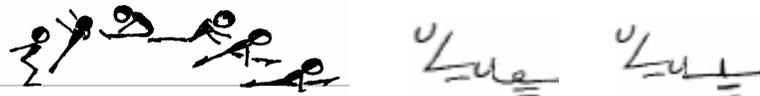
1. Un salto vertical con un giro de 180° a Pike.
2. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando a Split.



C 557: 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TURN TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT

Valor 0.7

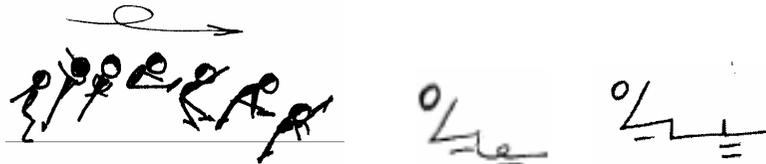
1. Un salto vertical con un giro de 180° a Pike.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo hace otro giro de 180°.
3. Aterrizando a Split o Frontal Split.



C 558: 1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT

Valor 0.8

1. Un salto vertical con un giro de 360° a Pike.
2. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando a Split (sagital, frontal o prone Split).



C 566 PIKE JUMP 1/2 TWIST TO FRONTAL SPLIT OR PRONE SPLIT

Valor 0.6

1. Un salto Pike.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo gira 180°, se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Frontal Split o Frontal Prone Split, mirando hacia la dirección opuesta de la del comienzo.



C 567 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO FRONTAL SPLIT

Valor 0.7

(OR PRONE SPLIT)

1. Un salto vertical con un giro de 180° a Pike.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo gira 180°, se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Frontal Split o Frontal Prone Split.



C 586: PIKE JUMP TO PUSH UP

Valor 0.6

1. Un salto Pike.
2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando a Push up.



C 587: 1/2 TURN PIKE JUMP TO PUSH UP

Valor 0.7

1. Un salto vertical con un giro de 180° a Pike.
2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando a Push up.



C 597: PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP

Valor 0.7

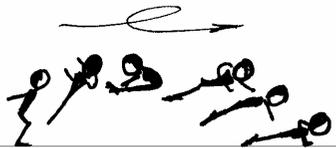
1. Un salto Pike.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo gira 180°, se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando a Push up, mirando hacia la dirección opuesta de la del comienzo.



C 598: 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP

Valor 0.8

1. Un salto vertical con un giro de 180° a Pike.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo gira 180°, se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando a Push up



C 600.1: 1/1 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP

Valor 1.0

1. Un salto vertical con un giro de 180° a Pike.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo gira 180°, se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando a Push up



C 600.2: 1 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP

Valor 1.0.

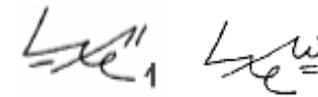
1. Un salto vertical con un giro de 540° a Pike.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo gira 180°, se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando a Push up.



C608.PIKE JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON

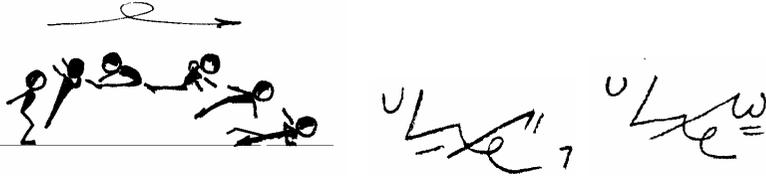
Valor 0.8

1. Un salto Pike.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo gira 180°, se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando a 1 Arm Push up o Wenson.



C 609: 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON Valor 0.9

1. Un salto con un giro de 180° a Pike.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo gira otros 180°, se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando a 1 Arm Push up o Wenson.



FAMILIA SPLIT

C 623: SPLIT LEAP

Valor 0.3

1. Un leap con despegue sobre un pie.
2. Mientras se está en el aire, muestre un Split con piernas rectas; el tronco permanece recto.



C 624: SPLIT LEAP 1/2 TURN

Valor 0.4

1. Un Split Leap con despegue sobre un pie, con piernas rectas y un giro de 180°.
2. El tronco permanece recto mientras las piernas muestran un Split.
3. Aterrizando con pies juntos.



C 625: SPLIT LEAP 1/2 TURN TO SPLIT

Valor 0.5

1. Un Split Leap con despegue sobre un pie, con un giro de 180°.
2. Aterrizando en Split.



C 635: SPLIT LEAP TO PUSH UP

Valor 0.5

1. Un Split Leap con despegue sobre un pie.
2. Mientras se está en el aire, mostrar un Split con piernas rectas.
3. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
4. Aterrizando en Push up.



C 636: SPLIT LEAP 1/2 TURN TO PUSH UP

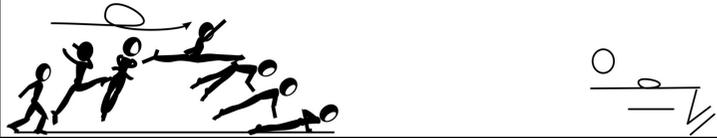
Valor 0.6

1. Un Split Leap con despegue sobre un pie, con un giro de 180°.
2. Mientras se está en el aire, mostrar un Split con piernas rectas.
3. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
4. Aterrizando en Push up.



C 638: 1/1 TURN SPLIT LEAP TO PUSH UP Valor 0.8

1. Un Split Leap con despegue sobre un pie, con un giro de 360°.
2. Mientras se está en el aire, mostrar un Split con piernas rectas.
3. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
4. Aterrizando en Push up.



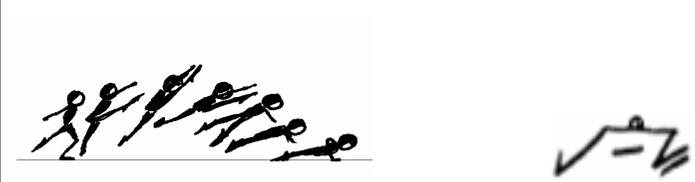
C 646: 1/2 TURN SPLIT LEAP SWITCH TO SPLIT Valor 0.6

1. Un Leap con despegue sobre un pie, con un giro de 180° a Split.
2. Mientras se está en el aire, las piernas cambian (switch).
3. Split, mirando hacia la dirección opuesta de la del comienzo.



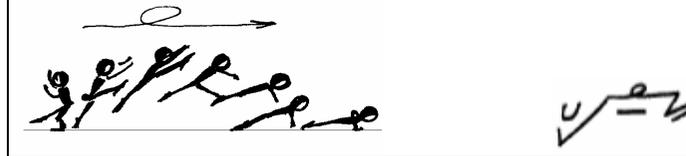
C 655: KICK SPLIT LEAP TO PUSH UP Valor 0.5

1. Un High Leg Kick con despegue sobre un pie.
2. Mientras se está en el aire, muestre un Split, piernas rectas.
3. Aterrizando en Push up.



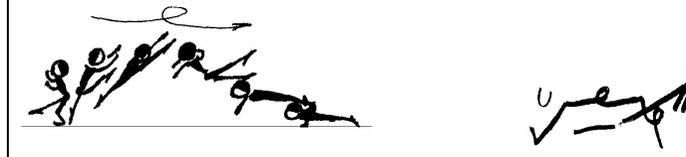
C 656: 1/2 TURN KICK SPLIT LEAP TO PUSH UP Valor 0.6

1. Un High Leg Kick con despegue sobre un pie, con un giro de 180°.
2. Mientras se está en el aire, muestre un Split, piernas rectas.
3. Aterrizando en Push up.



C 657: 1/2 TURN KICK SPLIT LEAP 1/2 TWIST TO PUSH UP Valor 0.7

1. Un High Leg Kick con despegue sobre un pie, con un giro de 180°.
2. Mientras se está en el aire, muestre un Split, piernas rectas, y el cuerpo gira otros 180°, se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Push up.



C 663: SPLIT JUMP Valor 0.3

1. Un salto (jump).
2. Mientras se está en el aire, las piernas son completamente estiradas y muestran un Split.
3. Aterrizando con pies juntos.



C 664: SPLIT JUMP 1/2 TURN OR 1/2 TURN SPLIT JUMP
Valor 0.4

1. Un Split Jump.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo hace un giro de 180°.
3. Aterrizando con pies juntos, mirando a la dirección opuesta de la del comienzo.



C 665: 1/2 TURN SPLIT JUMP 1/2 TURN
Valor 0.5

1. Un salto con un giro de 180° a Split.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo hace otro giro de 180°.
3. Aterrizando con pies juntos.



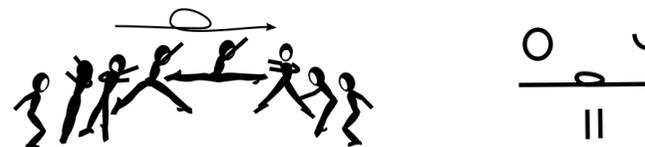
C 666: 1/1 TURN SPLIT JUMP
Valor 0.6

1. Un salto vertical con un giro de 360°.
2. Mientras se está en el aire, las piernas están completamente estiradas y muestran un Split.
3. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
4. Aterrizando con pies juntos.



C 667: 1/1 TURN SPLIT JUMP 1/2 TURN
Value 0.7

1. Un salto vertical con giro de 360°.
2. En el aire, las piernas se estiran completamente para mostrar un split, el cuerpo realiza luego un giro de 180°
3. Aterrizando con pies juntos



C 674: SPLIT JUMP TO SPLIT
Valor 0.4

1. Un Split Jump.
2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Split.



C 675: 1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT
Valor 0.5

1. Un salto con un giro de 180° a Split.
2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Split, mirando a la dirección opuesta de la del comienzo.



C 676: 1/2 TURN SPLIT JUMP 1/2 TURN TO SPLIT

Valor 0.6

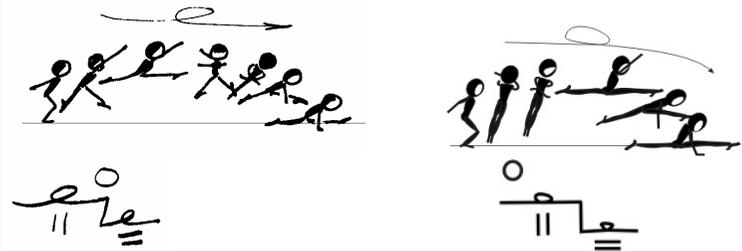
1. Un salto con un giro de 180° a Split.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo hace otro giro de 180°, se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Split.



C 677: SPLIT JUMP 1/1 TURN TO SPLIT OR 1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT

Valor 0.7

1. Un Split Jump.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo hace un giro de 360°.
3. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
4. Aterrizando en Split.



C 685: SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT

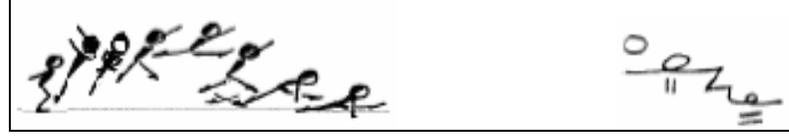
Valor 0.5

1. Un Split Jump.
2. Mientras se está en el aire, las piernas cambian.
3. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
4. Aterrizando en Split.



C 688: 1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT Valor 0.8

1. Un salto con un giro de 360° a Split.
2. Mientras se está en el aire, las piernas cambian.
3. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
4. Aterrizando en Split.



C 695: SPLIT JUMP TO PUSH UP

Valor 0.5

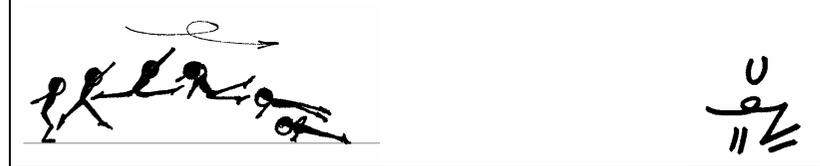
1. Un Split Jump.
2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Push up.



C 696: SPLIT JUMP 1/2 TURN TO PUSH UP

Valor 0.6

1. Un Split Jump con un giro de 180°.
2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Push up, mirando a la dirección opuesta de la del comienzo.



C 698: 1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP

Valor 0.8

1. Un Split Jump con un giro de 360° a Split.
2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Push up.



FAMILIA FRONTAL SPLIT

C 703: FRONTAL SPLIT LEAP

Valor 0.3

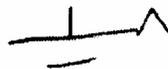
1. Un leap con despegue sobre un pie, moviéndose lateralmente.
2. Mientras se está en el aire, mostrar un Frontal Split con piernas rectas.
3. Aterrizando sobre la pierna líder.



C 704: FRONTAL SPLIT LEAP TO STRADDLE

Valor 0.4

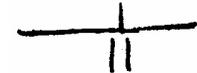
1. Un despegue sobre un pie a un Frontal Split Leap.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo cambia a Straddle.
3. Aterrizando sobre la pierna líder.



C 713: FRONTAL SPLIT JUMP

Valor 0.3

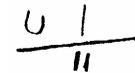
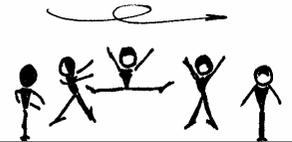
1. Un salto (jump) vertical, donde las piernas están levantadas a un Frontal Split aéreo.
2. La parte superior del cuerpo debe permanecer recta durante el Frontal Split.
3. Aterrizando con pies juntos.



C 714: 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP

Valor 0.4

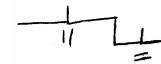
1. Un salto (jump) con despegue sobre dos pies, con un giro de 180°.
2. Mientras se está en el aire, mostrar un Frontal Split.
3. Aterrizando con pies juntos.



C 724: FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT (OR PRONE SPLIT)

Valor 0.4

1. Un salto (jump).
2. Mientras se está en el aire, mostrar un Frontal Split.
3. Aterrizando en Frontal Split o Frontal Prone Split.



**C 725: 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT
OR PRONE SPLIT**
Valor 0.5

1. Un salto.
2. Un giro de 180° a Frontal Split.
3. Aterrizando en Frontal Split o Frontal Prone Split.



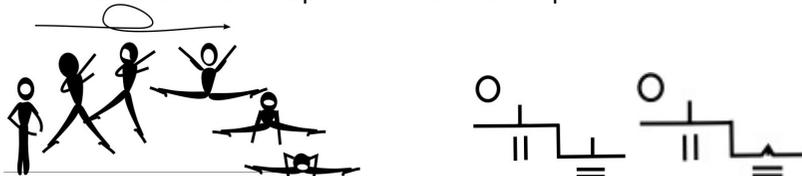
**C 726: 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TURN TO FRONTAL
SPLIT OR PRONE SPLIT** Valor 0.6

1. Un salto con un giro de 180° a Frontal Split.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo hace otro giro de 180°.
3. Aterrizando en Frontal Prone Split.



**C 727: 1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT
OR PRONE SPLIT** Valor 0.7

1. Un salto con un giro de 360°.
2. Después del giro completo, mientras se está en el aire, mostrar un Frontal Split.
3. Aterrizando en Frontal Split o Frontal Prone Split.



**C 735: FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP
(SHUSHUNOVA)**

Valor 0.5

1. Un Frontal Split Jump.
2. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Push up.



**C 736: FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP
(SHUSHUNOVA 1/2 TWIST)**

Valor 0.6

1. Un Frontal Split Jump.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo hace un giro (twist) de 180°.
3. Aterrizando en Push up, mirando a la dirección opuesta de la del comienzo.



C 737: 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PU

Valor 0.7

1. Un Frontal Split Jump con un giro de 180°.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo hace otro giro (twist) de 180°, se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Push up.



C 746: FREE SUPPORT FRONTAL BALANCE TO FRONTAL SPLIT JUMPTO PUSH UP (PARK) Valor 0.6

1. Una Free Support Frontal Balance.
2. Saltar sobre la pierna de soporte y mientras se está en el aire, mostrar un Frontal Split.
3. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
4. Aterrizando en Push up.



FAMILIA SWITCH SPLIT

C 754: SWITCH SPLIT LEAP

Valor 0.4

1. Un Leap con despegue sobre un pie.
2. Mientras se está en el aire, las piernas cambian para mostrar un Split.
3. Aterrizando sobre la pierna líder.



C 755: SWITCH SPLIT LEAP 1/2 TURN

Valor 0.5

1. Un Leap con despegue sobre un pie.
2. Mientras se está en el aire, las piernas cambian para mostrar un Split.
3. Giro de 180°.
4. Aterrizando sobre la pierna líder.



C 765: SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT

Valor: 0.5

1. Un Switch Split Leap con despegue sobre un pie.
2. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Split.



C 766: SWITCH SPLIT LEAP 1/2 TURN TO SPLIT

Valor: 0.6

1. Un Switch Split Leap con despegue sobre un pie.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo gira 180°.
3. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
4. Aterrizando en Split, mirando hacia la dirección opuesta de la del comienzo.



C 776: SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP

Valor: 0.6

1. Un Switch Split Leap con despegue sobre un pie.
2. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Push up.



FAMILIA SCISSORS KICK

C 782: SCISSORS KICK

Valor 0.2

1. Una patada (kick) con despegue sobre un pie, con la pierna líder levantándose por arriba de paralelo.
2. La pierna de atrás hace tijera o alterna para ejecutar un High Leg Kick, mientras se está en el aire.
3. Aterrizar sobre la pierna líder.



C 795: SCISSORS KICK 1/2 TWIST TO PUSH UP

Valor 0.5

1. Un Scissors Kick con despegue sobre un pie.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo gira 180° (twist), se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Push up.



C 796: 1/2 TURN SCISSORS KICK 1/2 TWIST TO PUSH UP

Valor 0.6

1. Un Scissors Kick con despegue sobre un pie, con un giro de 180°.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo gira otros 180° (twist), se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Push up.



C 813: DOUBLE FAN KICK

Valor 0.3

1. De pie: una pierna cruza enfrente de la pierna de soporte, rota círculo completo con pierna recta enfrente del cuerpo.
2. Luego la pierna de soporte rota círculo completo, simultáneamente girando 90° antes de regresar al inicio.
3. Ambas piernas deben rotar por arriba de la altura del hombro, mientras se mantiene un cuerpo vertical al suelo.
4. El trayecto de ambos pies debe mostrar círculos totales, completos.
5. Aterrizando sobre una pierna.



FAMILIA SCISSORS LEAP

C 825: SCISSORS LEAP 1/2 TURN

Valor: 0.5

1. Un Leap con despegue sobre un pie, donde el cuerpo simultáneamente gira 180°.
2. Mientras se está en el aire, las piernas cambian para poder mostrar un Split.
3. Aterrizar sobre una pierna.



C 826: SCISSORS LEAP 1/1 TURN

Valor: 0.6

1. Un Leap con despegue sobre un pie, donde el cuerpo simultáneamente gira 360°.
2. Mientras se está en el aire, las piernas cambian para poder mostrar un Split.
3. Aterrizar sobre dos pies, en la misma dirección que la del comienzo.



C 828: SCISSORS LEAP 1/2 TURN 1/1 TURN

Valor 0.8

1. Un Leap con despegue sobre un pie, donde el cuerpo simultáneamente gira 180°.
2. Mientras se está en el aire, las piernas cambian para poder mostrar un Split.
3. Luego el cuerpo gira 360°.
4. Aterrizar sobre dos pies.



C 836: SCISSORS LEAP 1/2 TURN TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT

Valor 0.6

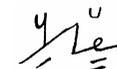
1. Un Scissors Leap con despegue sobre un pie, con un giro de 180°.
2. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Split o Frontal Split.



C 837: SCISSORS LEAP 1/2 TURN 1/2 TURN TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT

Valor 0.7

1. Un Scissors Leap con despegue sobre un pie, con un giro de 360°.
2. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Split o Frontal Split.



C 847: SCISSORS LEAP 1/2 TURN SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT (MARCHENKOV)

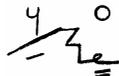
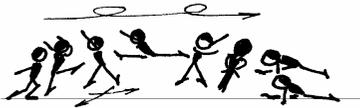
Valor 0.7

1. Un Scissors Leap con despegue sobre un pie, con un giro de 180°.
2. Mientras se está en el aire, las piernas cambian para poder mostrar un Split.
3. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
4. Aterrizando en Split.



C 850: SCISSORS LEAP 1/2 TURN SWITCH SPLIT LEAP
1/1 TURN TO SPLIT (MARCHENKOV FULL) Valor 1.0

1. Un Scissors Leap con despegue sobre un pie, con un giro de 180°.
2. Mientras se está en el aire, las piernas cambian para poder mostrar un Split.
3. Luego el cuerpo hace otro giro de 360° (mientras que las piernas cambian de nuevo).
4. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
5. Aterrizando en Split.



C 857: SCISSORS LEAP 1/2 TURN TO PUSH UP Valor 0.7

1. Un Scissors Leap con despegue sobre un pie, con un giro de 180°.
2. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Push up.



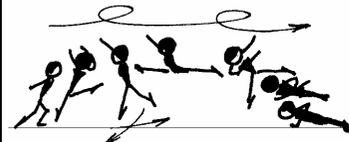
C 858: SCISSORS LEAP 1/2 TURN 1/2 TWIST TO PUSH UP
Valor 0.8

1. Un Scissors Leap con despegue sobre un pie, con un giro de 180°.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo gira otros 180°, se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Push up.



C 860: SCISSORS LEAP 1/2 TURN 1/1 TWIST TO PUSH UP
(NEZEZON) Valor 1.0

1. Un Scissors Leap con despegue sobre un pie, con un giro de 180°.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo gira otros 360° (twist), se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Push up, mirando hacia la dirección opuesta de la del comienzo.



C 868: SCISSORS LEAP 1/2 TURN TO 1 ARM PUSH UP
Valor 0.8

1. Un Scissors Leap con despegue sobre un pie, con un giro de 180°.
2. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Push up de 1 brazo.



3. ERRORES ESPECIFICOS EJECUCIÓN

	PEQUEÑO 0.1	MEDIO 0.2	GRANDE 0.3	CAÍDA
ATERRIZAJE DESCONTROLADO	X	X	X	
TODOS LOS SALTOS A UNO O DOS PIES QUE TOQUEN EL SUELO CON OTRA PARTE DEL CUERPO EXCEPTO LOS PIES				X

4. REQUERIMIENTOS MÍNIMOS DE DIFICULTAD

TODAS LAS FAMILIAS DE LOS SALTOS (excepto Tuck Jumps, Free Fall & Gainer):

- Las piernas deben estar en posición horizontal (paralelas al suelo)

TODAS LAS FAMILIAS DE LOS SALTOS Y BRINCOS:

- Giros incompletos, **90° o más (hasta 180°)** reducirán el valor de dificultad **por 0.1 punto**.

AIR TURN

- Giros incompletos, **90° o más (hasta 180°)** reducirán el valor de dificultad **por 0.1 punto**.

TUCK JUMPS

- Piernas en el aire: rodillas al nivel de la cintura, por lo menos.

GAINER, FREE CAÍDA & TAMARO

- Las manos y los pies deben tocar el suelo al mismo tiempo.

DOUBLE FAN KICK

- Las piernas tienen que mostrar círculos completos cerca del pecho.

SCISSORS KICK Y KICK SPLIT LEAP

- La pierna líder debe estar en posición horizontal, en el aire, paralela al suelo.

TODOS LOS SALTOS TERMINANDO EN WENSON:

- La "Forma Wenson" debe ser mostrada inmediatamente al momento del aterrizaje.
- La pierna delantera debe estar en soporte sobre la parte superior del brazo, inmediatamente al momento del aterrizaje.

GRUPO D: EQUILIBRIOS Y FLEXIBILIDAD

Las familias incluidas en este grupo son:

1. Turn
2. Balance
3. High Leg Kicks
4. Sagital Split
5. Frontal Split
6. Illusion
7. Capoeira

1. DESCRIPCION GENERAL:

- Una correcta alineación debe ser usada en todos los elementos.
- La forma del cuerpo debe ser claramente reconocible.
- Las piernas deben estar rectas.
- Todos los elementos que requieran de giros (TURNS o TWISTS) deben demostrar rotaciones completas.
- En **Todos los elementos**, un Split completo de 180° debe ser mostrado durante el movimiento.
- Los **GIROS (TURNS)** sobre la bola del pie son completados cuando el talón del pie que gira, toca el suelo.
- **CAPOEIRA:** Desde una posición opcional o sentado, una pierna doblada, una pierna recta; patear con la pierna recta al hombro y simultáneamente empujarse sobre la pierna doblada para llegar a soporte sobre 1 brazo, mostrando un Split. La alineación del tronco debe ir por debajo de la vertical. La posición del brazo libre es opcional.

2. DESCRIPCION ESPECÍFICA

TURN FAMILIA

D 102: 1/1 TURN

Valor 0.2

1. Balanceándose sobre una pierna.
2. Un giro completo de 360° es ejecutado.
3. Colocación opcional de la pierna libre y de los brazos.
4. De pie sobre un pie o ambos.



D 103: 1 1/2 TURN

Valor 0.3

1. Balanceándose sobre una pierna.
2. Un giro completo de 540° es ejecutado.
3. Colocación opcional de la pierna libre y de los brazos.
4. De pie sobre un pie o ambos.



D 104: 2/1 TURN (OR MORE)

Valor 0.4

1. Balanceándose sobre una pierna.
2. Dos giros completos de 720° son ejecutados.
3. Colocación opcional de la pierna libre y de los brazos.
4. De pie sobre un pie o ambos.



D 114: 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT

Valor 0.4

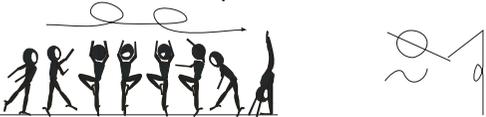
1. De pie sobre una pierna.
2. Un giro completo de 360° es ejecutado.
3. A un Vertical Split.



D 115: 1 1/2 TURN TO VERTICAL SPLIT

Valor 0.5

1. De pie sobre una pierna.
2. Un giro de 540° es ejecutado.
3. A un Vertical Split.



D 116: 2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT

Valor 0.6

1. De pie sobre una pierna.
2. Dos giros completos de 720° son ejecutados.
3. A un Vertical Split.



D 125: 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT

Valor 0.5

1. De pie sobre una pierna.
2. Un giro completo de 360° es ejecutado.
3. A un Free Vertical Split.



D 126: 1 1/2 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT

Valor 0.6

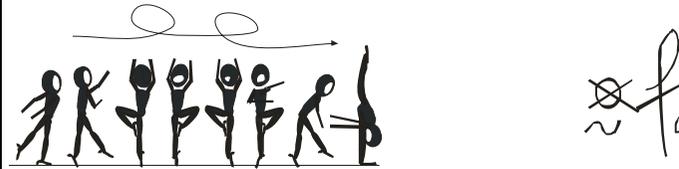
1. De pie sobre una pierna.
2. Un giro de 540° es ejecutado.
3. A un Free Vertical Split.



D 127: 2/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT

Valor 0.7

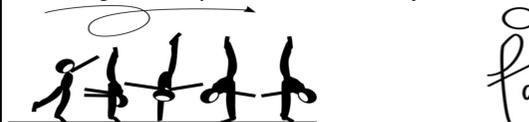
1. De pie sobre una pierna.
2. Dos giros completos de 720° son ejecutados.
3. A un Free Vertical Split.



D 136: 1/1 TURN ON FREE VERTICAL SPLIT

Valor 0.6

1. De pie sobre una pierna.
2. Un Free Vertical Split es ejecutado.
3. Un giro completo de 360° es ejecutado.



FAMILIA BALANCE (EQUILIBRIO)

D 141: SAGITTAL BALANCE

Valor 0.1

1. Un Balance sostenido 2 segundos, donde una pierna está levantada hacia el hombro y sostenida por las manos.
2. La pierna de soporte y la pierna levantada deben estar rectas.
3. El tobillo de la pierna levantada debe estar por arriba de la altura del hombro.
4. De pie sobre una o ambas piernas.



D 142: FREE SUPPORT SAGITTAL BALANCE

Valor 0.2

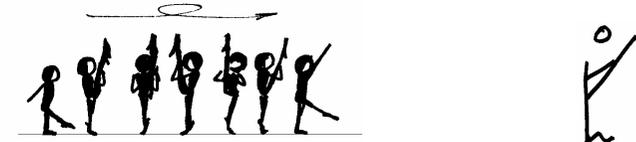
1. Un Balance sostenido 2 segundos, donde una pierna está levantada hacia el hombro, sin la mano tocando la pierna levantada.
2. La pierna de soporte y la pierna levantada deben estar rectas.
3. El tobillo de la pierna levantada debe estar por arriba de la altura del hombro.
4. De pie sobre una o ambas piernas.



D 144: BALANCE 1/1 TURN

Valor 0.4

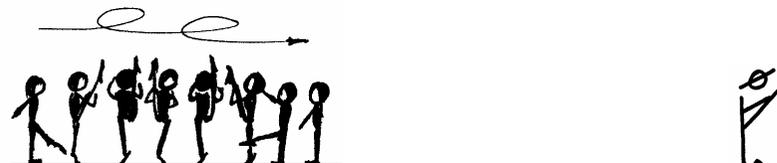
1. Un giro en balance, donde la pierna levantada está en balance sagital o frontal y está sostenida por una mano.
2. Un giro completo de 360° es ejecutado.
3. Colocación opcional del brazo libre.
4. De pie sobre una o ambas piernas.



D 145: BALANCE 1 1/2 TURN

Valor 0.5

1. Un giro en balance, donde la pierna levantada está en balance sagital o frontal y está sostenida por una mano.
2. Un giro de 540° es ejecutado.
3. Colocación opcional del brazo libre.
4. De pie sobre una o ambas piernas.



D 146: BALANCE 2/1 TURN

Valor 0.6

1. Un giro en balance, donde la pierna levantada está en balance sagital o frontal y está sostenida por una mano.
2. Un giro de 720° es ejecutado.
3. Colocación opcional del brazo libre.
4. De pie sobre una o ambas piernas.



D 151: FRONTAL BALANCE

Valor 0.1

1. Un balance donde una pierna está levantada lateralmente, hacia la cabeza y está sostenida por las manos.
2. La pierna de soporte y la levantada deben estar rectas.
3. El tobillo de la pierna levantada debe estar por arriba de la altura del hombro.
4. El ejercicio debe mantenerse por dos segundos.
5. De pie sobre una o ambas piernas.



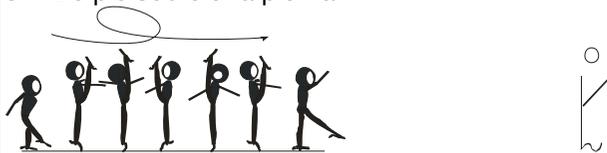
D 152: FREE SUPPORT FRONTAL BALANCE Valor 0.2

1. Un balance donde una pierna está levantada lateralmente, hacia la cabeza, sin las manos tocando la pierna levantada.
2. La pierna de soporte y la levantada deben estar rectas.
3. El tobillo de la pierna levantada debe estar por arriba de la altura del hombro.
4. El ejercicio debe mantenerse por dos segundos.
5. De pie sobre una o ambas piernas.



D 155: FREE SUPPORT BALANCE 1/1 TURN SAGITTAL (Or FRONTAL) Valor 0.5

1. De pie sobre una pierna.
2. Un giro completo de 360° en Free Support Balance debe ser ejecutado.
3. De pie sobre una pierna.



D 156: FREE SUPPORT BALANCE 1 1/2 TURN SAGITTAL (OR FRONTAL) Valor 0.6

1. De pie sobre una pierna.
2. Un giro de 540° en Free Support Balance debe ser ejecutado.
3. De pie sobre una pierna.



D 157: FREE SUPPORT BALANCE 2/1 TURN SAGITTAL (OR FRONTAL) Valor 0.7

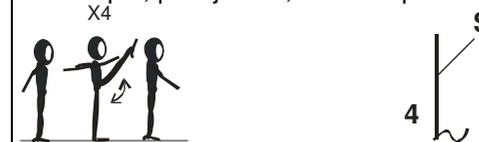
1. De pie sobre una pierna.
2. Dos giros completos de 720° en Free Support Balance deben ser ejecutados.
3. De pie sobre una pierna.



FAMILIA HIGH LEG KICKS

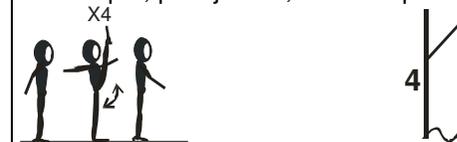
D 171 FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITTAL HIGH LEG KICKS (TOE AT SHOULDER HEIGHT) Valor 0.1

1. De pie, pies juntos.
2. Cuatro Patadas Altas Sagitales alternativas (High Leg Kicks), dedo del pie a la altura del hombro.
3. De pie, pies juntos, brazos opcionales.



D 172 FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITTAL HIGH LEG KICKS VERTICAL Valor 0.2

1. De pie, pies juntos.
2. Cuatro Patadas Altas Sagitales alternativas Verticales (High Leg Kicks), dedo del pie por arriba de la altura de la cabeza.
3. De pie, pies juntos, brazos opcionales.



D 173 FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS
VERTICAL 1/1 TURN Valor 0.3

1. De pie, pies juntos.
2. Cuatro Patadas Altas Sagitales alternativas Verticales (High Leg Kicks), dedo del pie por arriba de la altura de la cabeza, con un giro completo de 360°.
3. De pie, pies juntos, brazos opcionales.



D 174 FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS
VERTICAL 1 1/2 TURN Valor 0.4

1. De pie, pies juntos.
2. Cuatro Patadas Altas Sagitales alternativas Verticales (High Leg Kicks), dedo del pie por arriba de la altura de la cabeza, con un giro de 540°.
3. De pie, pies juntos, brazos opcionales.



FAMILIA SPLIT

D 181: SPLIT Valor 0.1

1. Las piernas están completamente extendidas a un Split Sagital.
2. Las caderas están cuadradas.



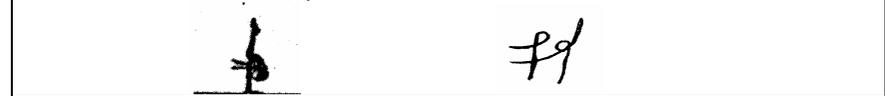
D 182: VERTICAL SPLIT Valor 0.2

1. Mientras una pierna soporta al cuerpo, la otra pierna está levantada 180° a un Vertical Split.
2. Las manos tocan el suelo a un lado del pie de soporte.
3. La cabeza, tronco y pierna están todos en alineación.



D 183: FREE SUPPORT VERTICAL SPLIT Valor 0.3

1. Mientras una pierna soporta al cuerpo, la otra pierna está levantada 180° a un Vertical Split.
2. Las manos no tocan el suelo, con la colocación de las mismas siendo opcional.
3. La cabeza, tronco y pierna están todos en alineación.



D 192: SUPINE SPLIT Valor 0.2

1. El cuerpo está extendido en posición supina.
2. Una pierna se levanta hacia la cabeza y sobre el tronco, cercano al pecho.
3. Los brazos están extendidos sobre la cabeza, agarrando la pierna levantada.
4. Ambas piernas están rectas, mostrando un completo Supine Split.



D 193: SPLIT ROLL Valor 0.3

1. Desde un Split, el torso es doblado hacia adelante y los brazos están extendidos agarrando la pierna de frente.
2. El cuerpo entonces rueda lateralmente 360° sobre el suelo.

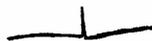


FRONTAL SPLIT FAMILIA

D 201: *FRONTAL SPLIT*

Valor 0.1

1. Las piernas están completamente abiertas en abducción, a un Frontal Split.
2. La parte superior del cuerpo está recta.



D 202: *FRONTAL VERTICAL SPLIT*

Valor 0.2

1. Mientras una pierna soporta al cuerpo, la otra pierna está levantada 180°, lateralmente para mostrar un Frontal Vertical Split.
2. Una mano toca el suelo a un lado del pie de soporte.
3. El cuerpo está mirando hacia adelante en el plano frontal, con la cabeza a un lado de la pierna y el tronco y pierna en alineación.



D 203: *FREE SUPPORT FRONTAL VERTICAL SPLIT*

Valor 0.3

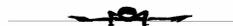
1. Mientras una pierna soporta al cuerpo, la otra pierna está levantada 180°, lateralmente para mostrar un Frontal Vertical Split.
2. Las manos no tocan el suelo, con la colocación de las mismas, siendo opcional.
3. El cuerpo está mirando hacia adelante en el plano frontal, con la cabeza a un lado de la pierna y el tronco y pierna en alineación.



D 211: *FRONTAL PRONE SPLIT*

Valor 0.1

1. Frontal Split.
2. El torso se dobla hacia adelante hasta que el pecho descansa sobre el suelo.



D 213: *SPLIT THROUGH (PANCAKE)*

Valor 0.3

1. Frontal Split.
2. El torso se dobla hacia adelante hasta que el pecho está sobre el suelo.
3. Las piernas continúan la rotación a nivel de la articulación de la cadera hasta que el cuerpo está en pronado extendido.



FAMILIA ILLUSION

D 184: *ILLUSION*

Valor 0.4

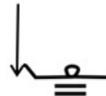
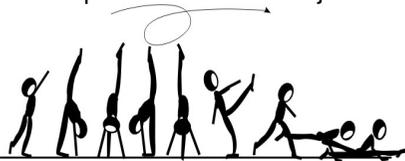
1. Desde de pie con pies juntos, una pierna es levantada hacia arriba para iniciar un círculo vertical de 360°.
2. Simultáneamente, el cuerpo rota y gira 360° sobre la pierna de soporte. Una mano toca el suelo, a un lado del pie de soporte.
3. La pierna levantada baja a la posición de comienzo.
4. De pie sobre una pierna o pies juntos.



D 185: ILLUSION TO SPLIT

Valor 0.5

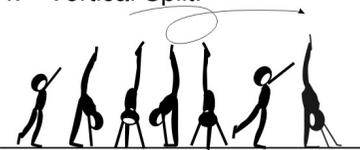
1. Desde de pie con pies juntos, una pierna es levantada hacia arriba para iniciar un círculo vertical de 360°.
2. Simultáneamente, el cuerpo rota y gira 360° sobre la pierna de soporte.
3. Una mano toca el suelo, a un lado del pie de soporte.
4. La pierna levantada baja a un Split, sin el pie tocando el suelo.



D 186: ILLUSION TO VERTICAL SPLIT

Valor 0.6

1. Desde de pie con pies juntos, una pierna es levantada hacia arriba para iniciar un círculo vertical de 360°.
2. Simultáneamente, el cuerpo rota y gira 360° sobre la pierna de soporte.
3. Una mano toca el suelo, a un lado del pie de soporte.
4. Vertical Split.



D 187: ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT

Valor 0.7

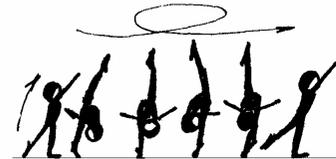
1. Desde de pie con pies juntos, una pierna es levantada hacia arriba para iniciar un círculo vertical de 360°.
2. Simultáneamente, el cuerpo rota y gira 360° sobre la pierna de soporte.
3. Una mano toca el suelo, a un lado del pie de soporte.
4. Free Support Vertical Split.



D 195: FREE ILLUSION

Valor 0.5

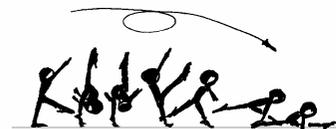
1. Desde de pie con pies juntos, una pierna es levantada hacia arriba para iniciar un círculo vertical de 360°.
2. Simultáneamente, el cuerpo rota y gira 360° sobre la pierna de soporte. Las manos no tocan el suelo, con la colocación de las mismas siendo opcional.
3. La pierna levantada baja a la posición de comienzo.
4. De pie sobre una pierna o pies juntos.



D 196: FREE ILLUSION TO SPLIT (OR PRONE SPLIT)

Valor 0.6

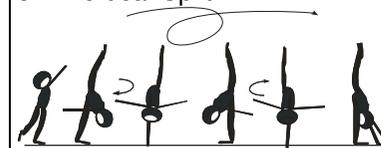
1. Desde una Free Support Illusion (360°).
2. La pierna levantada baja directamente a un Split o Prone Split, sin el pie tocando el suelo.
3. Split.



D 197 FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT

Valor 0.7

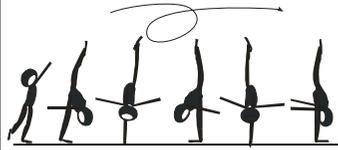
1. De pie sobre una pierna.
2. Ejecute una Free Support Illusion (360°).
3. Vertical Split.



D 198: FREE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT

Valor 0.8

1. De pie sobre una pierna.
2. Ejecute una Free Support Illusion (360°).
3. Free Support Vertical Split.



D 200: FREE ILLUSION TO 1/1 TURN IN FREE SUPPORT VERTICAL SPLIT

Valor 1.0

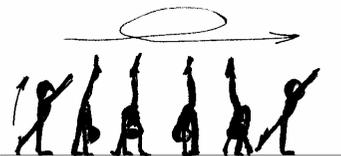
1. De pie sobre una pierna.
2. Ejecute una Free Support Illusion (360°).
3. Free Support Vertical Split.
4. Un giro completo de 360° es ejecutado.



D 205: DOUBLE ILLUSION

Valor 0.5

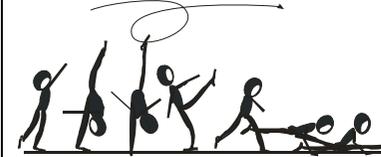
1. De pie sobre una pierna.
2. Ejecute una Illusion (360°) enlazada con una segunda Illusion.
3. De pie sobre una pierna o pies juntos.



D 206: DOUBLE ILLUSION TO SPLIT

Valor 0.6

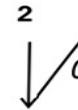
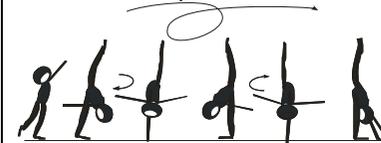
1. De pie sobre una pierna.
2. Ejecute una Illusion (360°) enlazada con una segunda Illusion.
3. La pierna levantada baja directamente a un Split, sin que el pie toque el suelo.
4. Split.



D 207: DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT

Valor 0.7

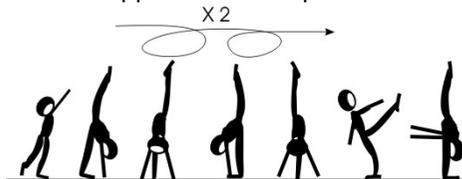
1. De pie sobre una pierna.
2. Ejecute una Illusion (360°) enlazada con una segunda Illusion.
3. Vertical Split.



D 208: DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT

Valor 0.7

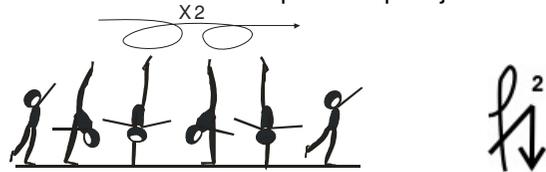
1. De pie sobre una pierna.
2. Ejecute una Illusion (360°) enlazada con una segunda Illusion.
3. Free Support Vertical Split.



D 216: FREE DOUBLE ILLUSION

Valor 0.6

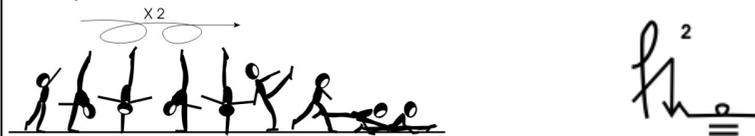
1. De pie sobre una pierna.
2. Ejecute una Free Support Illusion (360°) enlazada con una segunda Free Support Illusion.
3. Aterrice sobre una pierna o pies juntos.



D 217: FREE DOUBLE ILLUSION TO SPLIT

Valor 0.7

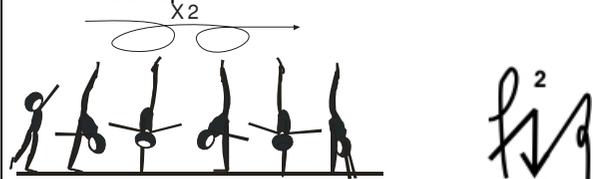
1. De pie sobre una pierna.
2. Ejecute una Free Support Illusion (360°) enlazada con una segunda Free Support Illusion.
3. La pierna levantada baja directamente a un Split, sin que el pie toque el suelo.
4. Split.



D 218: FREE DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT

Valor 0.8

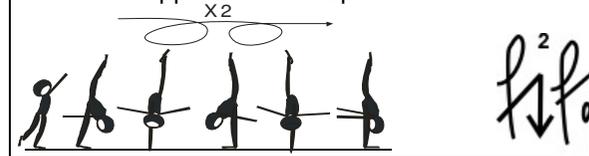
1. De pie sobre una pierna.
2. Ejecute una Free Support Illusion (360°) enlazada con una segunda Free Support Illusion.
3. Vertical Split.



D 219 FREE DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT

Valor 0.9

1. De pie sobre una pierna.
2. Ejecute una Free Support Illusion (360°) enlazada con una segunda Free Support Illusion.
3. Free Support Vertical Split.



FAMILIA CAPOEIRA

D 222: CAPOEIRA

Valor 0.2

1. Ejecute una Capoeira, mostrando un Split sobre el soporte de un brazo recto.
2. Split sin cambiar la orientación.



D 223: CAPOEIRA TO SPLIT

Valor 0.3

1. Capoeira.
2. Piernas cambian y van a un Split, mientras que el cuerpo está girando 180°.



D 224: CAPOEIRA 1/2 TWIST TO SPLIT

Valor 0.4

1. Capoeira.
2. Piernas cambian y van a un Split mientras que el cuerpo está girando 180°, cambiando la dirección.
3. Split (sagital, frontal o pronado).



D 225: CAPOEIRA 1/1 TWIST TO SPLIT

Valor 0.5

1. Capoeira.
2. Piernas cambian y van a un Split mientras que el cuerpo está girando 360°, cambiando la dirección.
3. Split (sagital, frontal o pronado).



D 234: CAPOEIRA SWITCH TO SPLIT

Valor 0.4

1. Capoeira.
2. Piernas oscilan para cambiar e ir a un Split sobre el suelo, sin cambiar la dirección.
3. Split.



3. ERRORES ESPECIFICOS EJECUCIÓN

	PEQUEÑO 0.1	MEDIO 0.2	GRANDE 0.3	INACEP TABLE 0.5
para mantener el balance por 2 segs, para eventos no internacionales (D 141, 142, 151, 152)				X
Si la cadera (Pelvis) está elevada en el Pancake	X	X	X	
Inhabilidad para completar la rotación en el plano vertical con la pierna elevada (Illusion)	X	X	X	
Saltar durante los giros y/o no girar sobre la almohadilla del pie		X		
En las illusion y giros terminados en vertical splits, se levanta el pie del suelo durante la ejecución del vertical split				X

4. REQUERIMIENTOS MÍNIMOS DE DIFICULTAD

PARA TODOS LOS ELEMENTOS EN EL GRUPO D

- El ángulo entre las piernas debe ser mínimo 170° (excepto D102, D103, D104)
- TODOS LOS ELEMENTOS deben cumplir con los respectivos requerimientos mínimos para todos los movimientos involucrados

TURN & BALANCE

- Todos los giros deben ser sobre la almohadilla del pie (en relevé) sin perder contacto con el suelo.
- Giros incompletos, **90° o más (hasta 180°)**, reducirán el valor de dificultad **por 0.1 punto**.

ILLUSION

- La rotación de la pierna libre debe ser completada en el plano vertical.
- Los elementos deben realizarse sin giro extra (90° o más)

ELEMENTOS EN VERTICAL SPLIT

- El pie de la pierna de apoyo de la posición de vertical splits debe permanecer en contacto con el suelo

ELEMENTOS DE EQUILIBRIO No. D141, D142, D151 & D152

- Competiciones para Grupos de Edad: Estos elementos deben ser mantenidos por 2 segundos

**FÉDÉRATION INTERNATIONALE
DE GYMNASTIQUE**

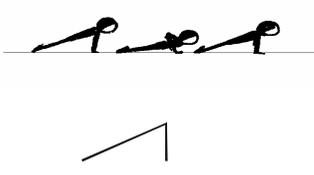
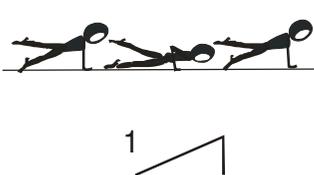
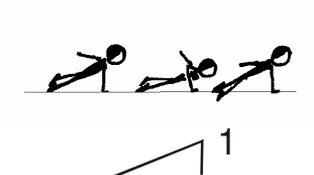
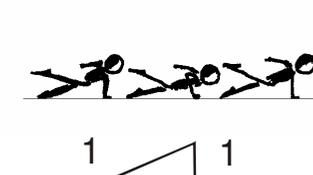
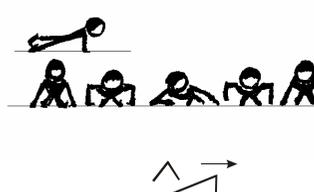
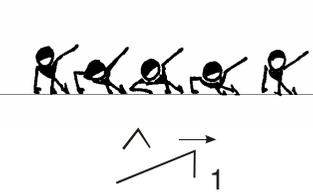
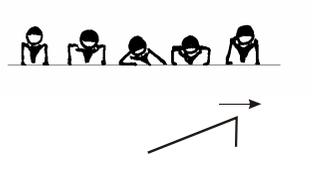
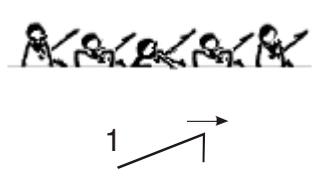
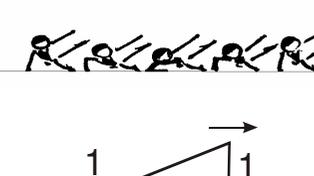
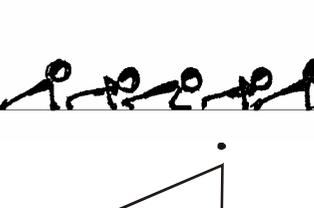
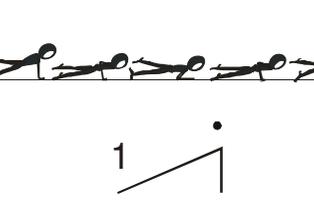
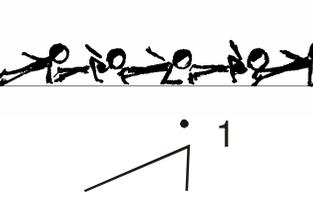
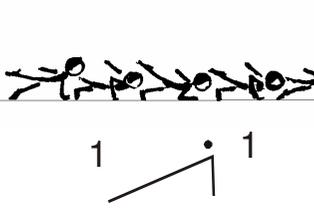


**GIMNASIA AERÓBICA
Código de Puntuación 2009 – 2012**

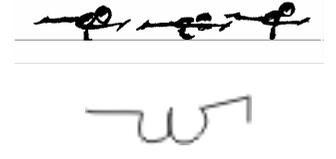
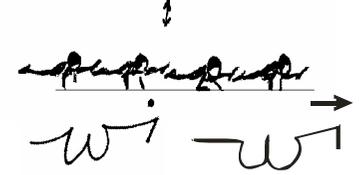
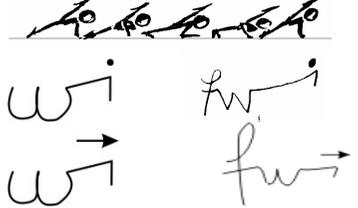
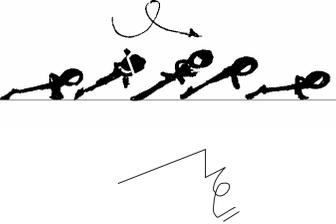
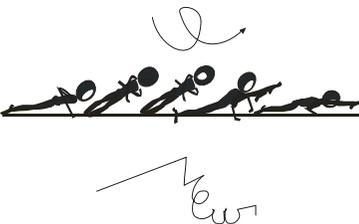
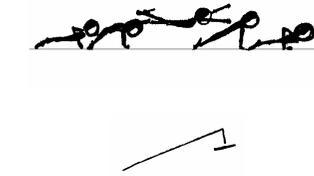
**APÉNDICE III
MARZO 2009**

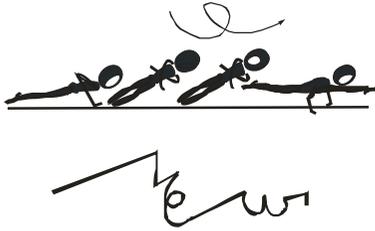
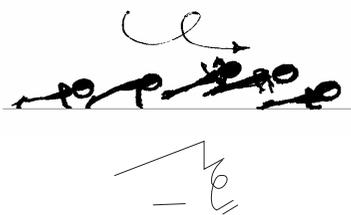
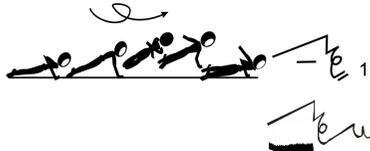
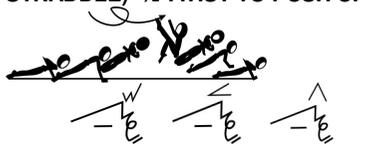
TABLAS DE DIFICULTAD / Listado de elementos y valores

- Grupo A – FUERZA DINÁMICA
- Grupo B – FUERZA ESTÁTICA
- Grupo C – SALTOS
- Grupo D – EQUILIBRIOS Y FLEXIBILIDAD

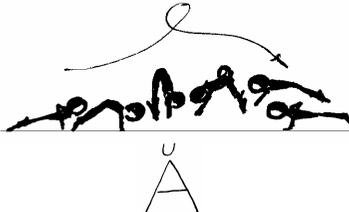
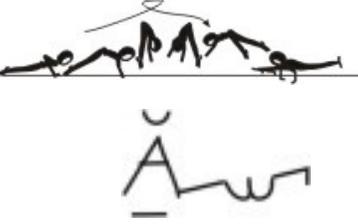
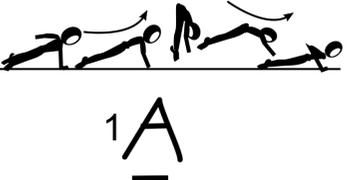
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : PUSH UP FAMILY				
<p>A 101 PUSH UP</p> 	<p>A 102 1 LEG PUSH UP</p> 	<p>A 103 1 ARM PUSH UP</p> 	<p>A 104 1 ARM 1 LEG PUSH UP</p> 	
	<p>A 112 STRADDLE LATERAL PUSH UP</p> 		<p>A 114 1 ARM STRADDLE LATERAL PUSH UP</p> 	
	<p>A 122 LATERAL PUSH UP</p> 	<p>A 123 1 LEG LATERAL PUSH UP</p> 		<p>A 125 1 ARM 1 LEG LATERAL PUSH UP</p> 
	<p>A 132 HINGE PUSH UP</p> 	<p>A 133 1 LEG HINGE PUSH UP</p> 	<p>A 134 1 ARM HINGE PUSH UP</p> 	<p>A 135 1 ARM 1 LEG HINGE PUSH UP</p> 

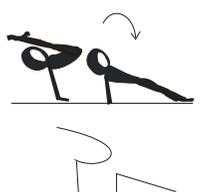
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0

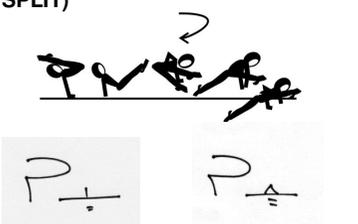
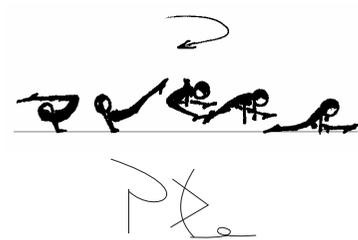
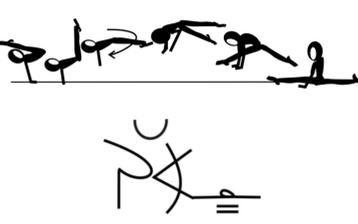
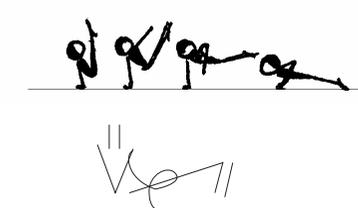
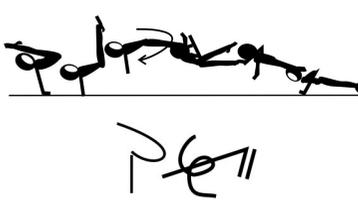
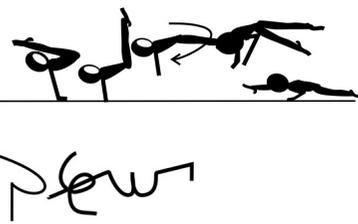
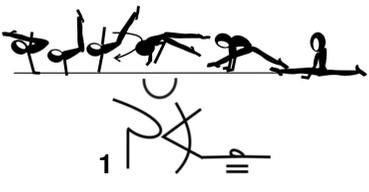
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : WENSON PUSH UP & PLIO PUSH UP FAMILIES				
		<p>A 143 WENSON PUSH UP</p> 	<p>A 144 LIFTED WENSON PUSH UP</p> 	<p>A 145 LIFTED WENSON HINGE PUSH UP OR LATERAL PUSH UP</p> 
		<p>A 153 FREE SUPPORT WENSON PUSH UP</p> 	<p>A 154 WENSON OR FREE SUPPORT WENSON HINGE PUSH UP OR LATERAL PUSH UP</p> 	
			<p>A 164 PLIO PUSH UP 1/1 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>A 165 PLIO PUSH UP 1/1 TWIST TO WENSON</p> 
		<p>A 173 PLIO PUSH UP AIRBORNE</p> 		

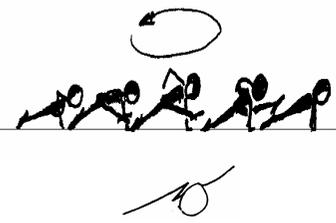
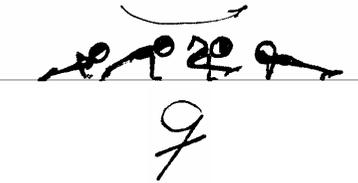
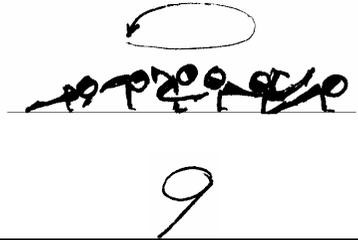
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>A 166 PLIO PUSH UP 1/1 TWIST TO LIFTED WENSON</p> 				
	<p>A 177 PLIO PUSH UP 1/1 TWIST AIRBORNE TO PUSH UP</p> 	<p>A 178.1 PLIO PUSH UP 1/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARMPUSH UP OR WENSON</p>  <p>A 178.2 PLIO PUSH UP 1/2 TWIST AIRBORNE COSSACK (OR PIKE OR STRADDLE) 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 		

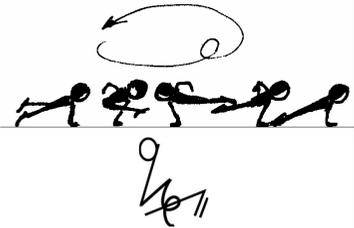
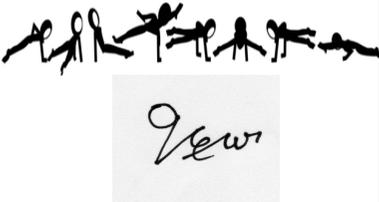
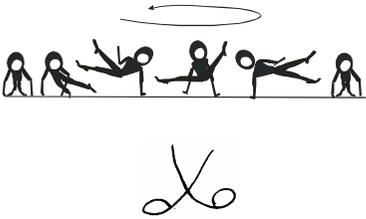
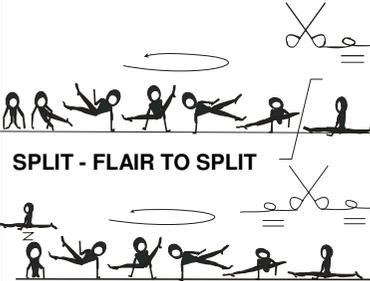
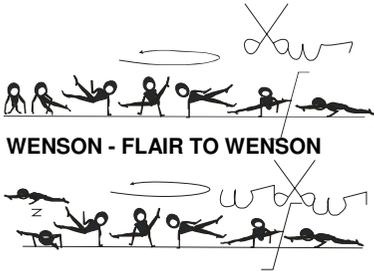
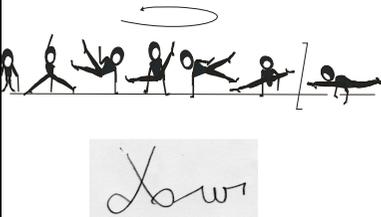
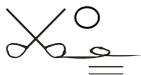
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : A-FRAME				
				<p data-bbox="1709 272 2078 320">A 185 EXPLOSIVE A-FRAME OR WENSON PU EXPLOSIVE A-FRAME</p>  

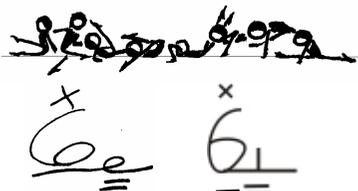
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>A 186 EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON</p> 	<p>A 187 EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN</p> 	<p>A 188 EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO WENSON OR WENSON PU EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO WENSON</p> 	<p>A 189 EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO LIFTED WENSON</p> 	
	<p>A 197 EXPLOSIVE A-FRAME FROM 1 ARM</p> 	<p>A 198 EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON FROM 1 ARM</p> 		

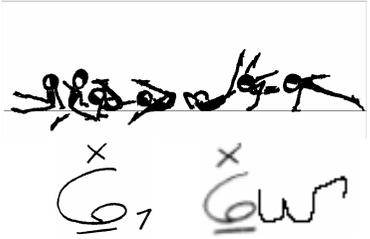
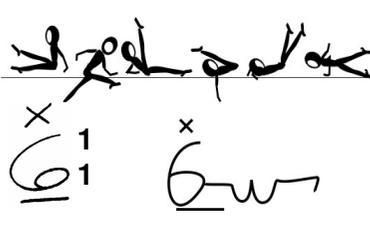
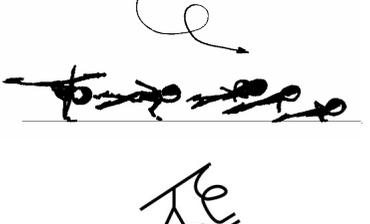
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : CUTS, V & HIGH V SUPPORT FAMILIES				
			<p>A 224 STRADDLE CUT</p> 	<p>A 225 STRADDLE CUT TO L-SUPPORT</p> 
	<p>A 232 HIGH V SUPPORT TO BACK SUPPORT</p> 			

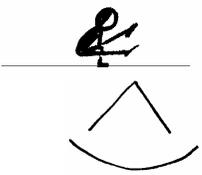
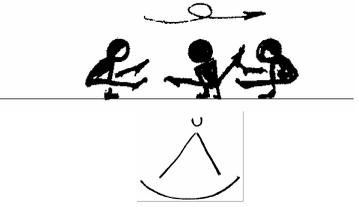
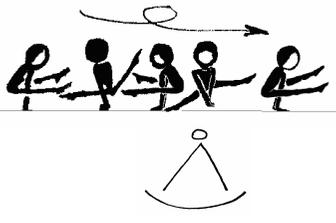
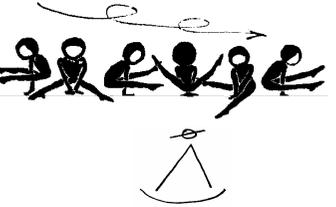
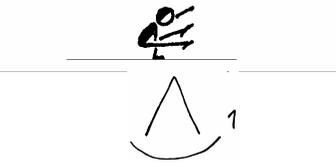
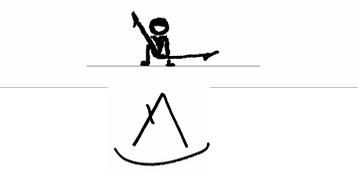
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>A 226 STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT (or TO V-SUPPORT)</p> 			<p>A 229 STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>A 230 STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO WENSON</p> 
<p>A 236 HIGH V-SUPPORT TO FRONTAL SPLIT (OR PRONE SPLIT)</p> 	<p>A 237 HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT</p> 	<p>A 238 HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT 1/2 TWIST TO FRONTAL PRONE SPLIT</p> 	<p>A 239 HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT 1/2 TURN TO SPLIT</p> 	<p>A 240 HIGH V-SUPPORT, REVERSE STRADDLE CUT TO PUSH UP (SALVAN)</p> 
<p>A 246 V-SUPPORT 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>A 247 HIGH V-SUPPORT 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>A 248 HIGH V-SUPPORT 1/2 TWIST TO WENSON</p> 		<p>A 250 1 ARM HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT 1/2 TURN TO SPLIT</p> 

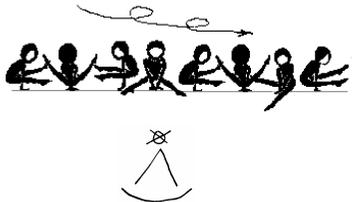
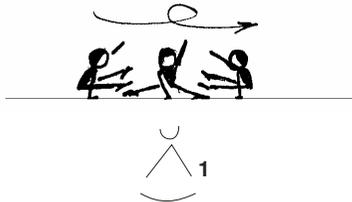
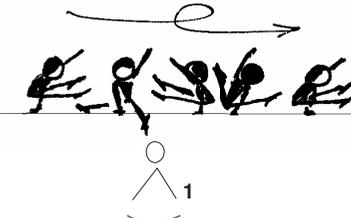
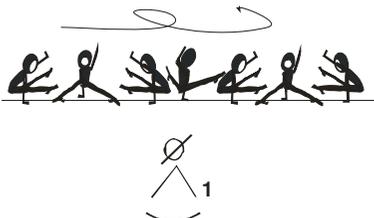
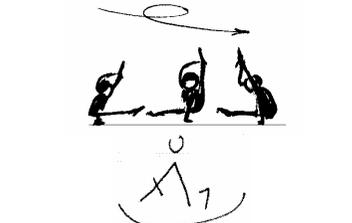
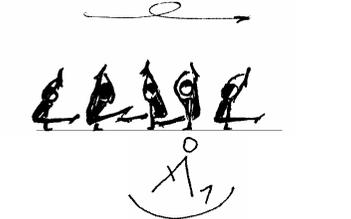
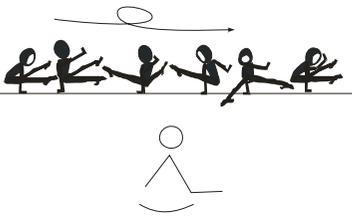
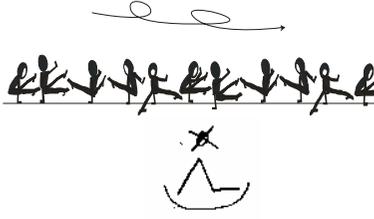
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : LEG CIRCLE & FLAIR FAMILIES				
<p>A 261 FROM PUSH UP SINGLE LEG CIRCLE</p> 		<p>A 263 DOUBLE LEG 1/2 CIRCLE</p> 		<p>A 265 DOUBLE LEG 1/2 CIRCLE 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 
				<p>A 275 DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE</p> 

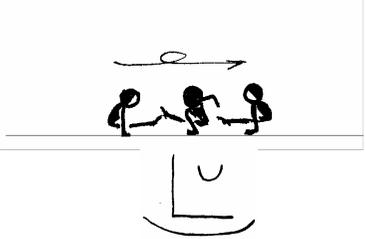
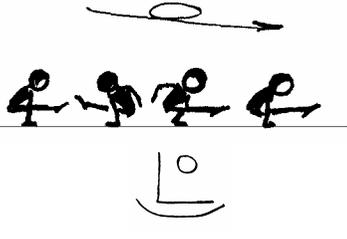
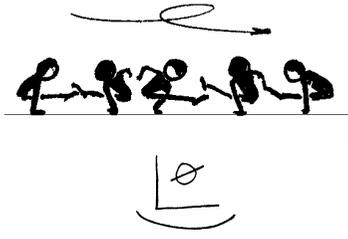
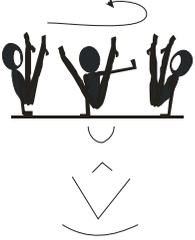
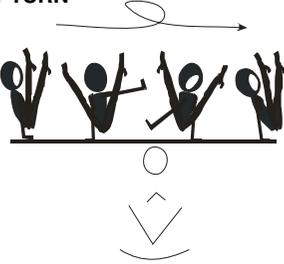
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	<p>A 277 DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TWIST TO FRONT SUPPORT</p> 	<p>A 278 DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TWIST TO WENSON</p> 		
<p>A 286 FLAIR</p> 	<p>A 287 FLAIR TO SPLIT OR</p>  <p>SPLIT - FLAIR TO SPLIT</p>	<p>A 288 FLAIR TO WENSON OR</p>  <p>WENSON - FLAIR TO WENSON</p>	<p>A 289 FLAIR TO LIFTED WENSON</p> 	<p>A 290 FLAIR 1/2 TURN TO LIFTED WENSON</p> 
			<p>A 299 • FLAIR 1/2 TURN TO WENSON</p>  <p>• FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT</p> 	<p>A 300 FLAIR 1/1 TURN TO WENSON</p> 

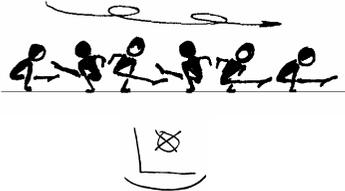
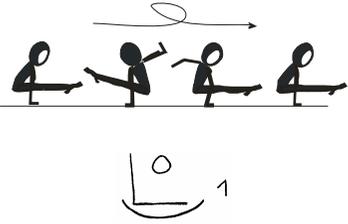
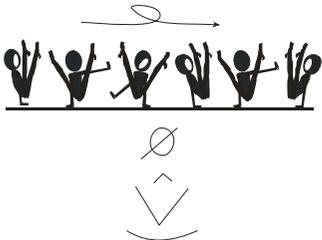
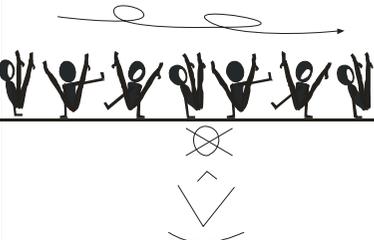
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : HELICOPTER & CAPOEIRA FAMILIES				
			<p>A 304 HELICOPTER</p> 	<p>A 305 HELICOPTER TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT</p> 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>A 306 HELICOPTER TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p> 	<p>A 307 HELICOPTER TO 1 ARM 1 LEG PUSH UP OR TO LIFTED WENSON</p> 			
	<p>A 327 CAPOEIRA REVERSE 1/2 TWIST AIRBONE TO PUSH UP</p> 		<p>A 329 CAPOEIRA 1/1 TWIST AIRBONE TO PUSH UP (FLORID)</p> 	

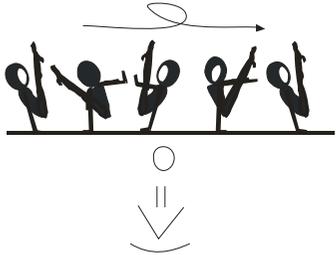
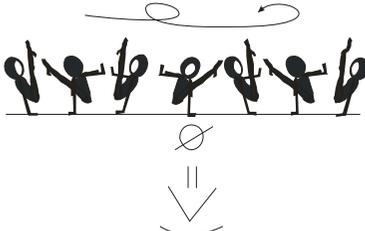
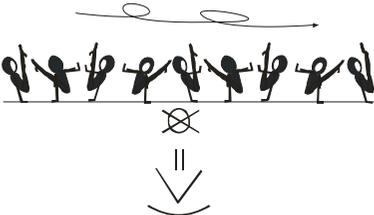
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP B - STATIC STRENGTH : STRADDLE SUPPORT FAMILY				
	<p data-bbox="526 207 831 228">B 102 STRADDLE SUPPORT</p> 	<p data-bbox="920 207 1225 252">B 103 STRADDLE SUPPORT 1/2 TURN</p> 	<p data-bbox="1314 207 1619 252">B 104 STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN</p> 	<p data-bbox="1709 207 2013 252">B 105 STRADDLE SUPPORT 1 1/2 TURN</p> 
				<p data-bbox="1709 529 2080 550">B 115 1 ARM STRADDLE SUPPORT</p> 
	<p data-bbox="526 852 831 896">B 122 STRADDLE SUPPORT 1 LEG RAISED</p> 			<p data-bbox="1709 852 2080 896">B 125 1 ARM STRADDLE SUPPORT 1 LEG VERTICAL</p> 

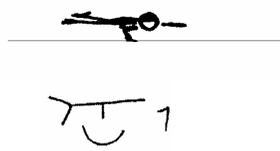
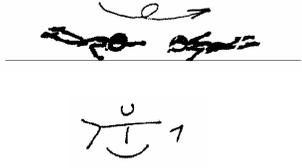
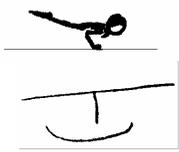
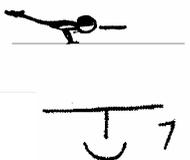
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>B 106 STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE</p> 				
<p>B 116 1 ARM 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT</p> 	<p>B 117 1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)</p> 	<p>B 118 1 ARM 1 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT</p> 		
<p>B 126 1 ARM SUPPORT 1/2 TURN 1 LEG VERTICAL (SECATI)</p> 	<p>B 127 1 ARM STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN 1 LEG VERTICAL (CANADA)</p> 			
<p>B 136 STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN</p> 		<p>B 138 STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)</p> 		

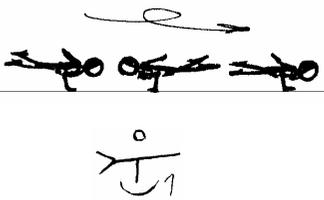
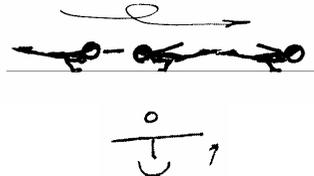
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP B- STATIC STRENGTH : L & V SUPPORT FAMILIES				
	<p>B 142 L-SUPPORT</p> 	<p>B 143 L-SUPPORT 1/2 TURN</p> 	<p>B 144 L-SUPPORT 1/1 TURN</p> 	<p>B 145 L-SUPPORT 1 1/2 TURN</p> 
		<p>B 173 STRADDLE V-SUPPORT</p> 	<p>B 174 STRADDLE V-SUPPORT 1/2 TURN</p> 	<p>B 175 STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN</p> 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>B 146 L-SUPPORT 2/1 TURN OR MORE</p> 				
	<p>B 157 1 ARM L-SUPPORT 1/1 TURN</p> 			
<p>B 176 STRADDLE V-SUPPORT 1 1/2 TURN</p> 	<p>B 177 STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN</p> 			

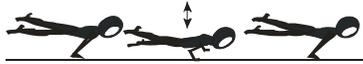
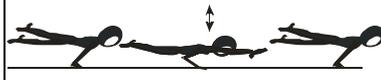
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP B - STATIC STRENGTH : V SUPPORT & WENSON FAMILIES				
			<p data-bbox="1317 177 1615 225">B 184 V-SUPPORT LEGS ON ONE SIDE</p>  	
			<p data-bbox="1317 501 1525 520">B 194 V-SUPPORT</p>  	<p data-bbox="1709 501 2029 520">B 195 V-SUPPORT 1/2 TURN</p>  
	<p data-bbox="528 1144 857 1192">B 212 LIFTED STATIC WENSON SUPPORT</p>  			

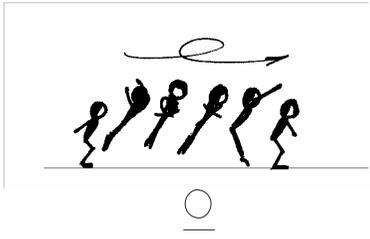
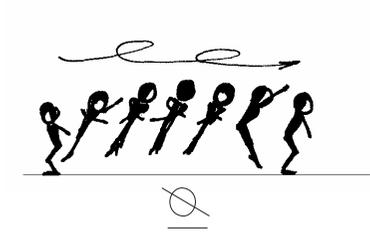
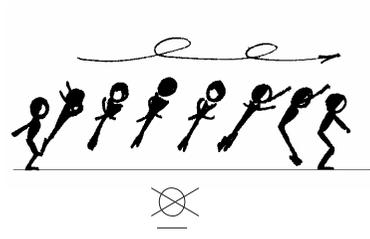
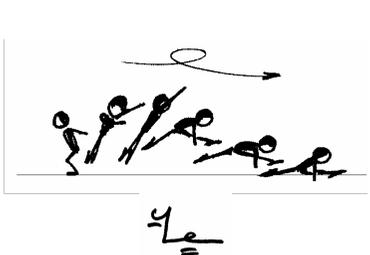
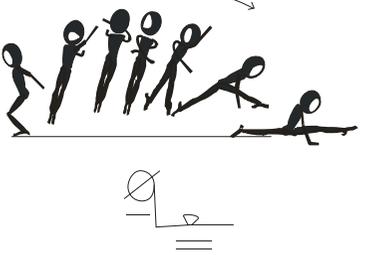
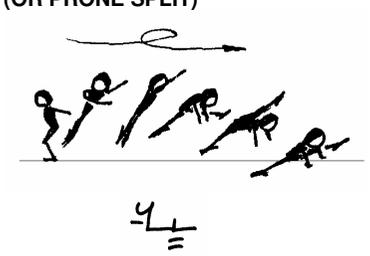
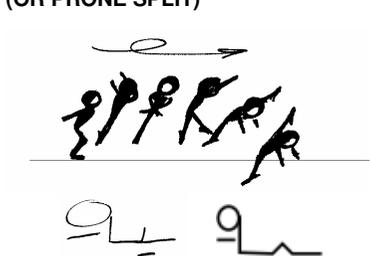
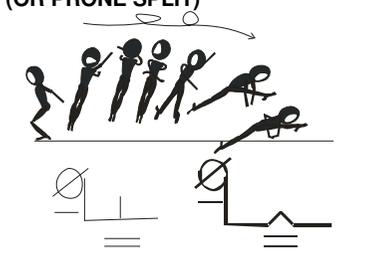
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>B 196 V-SUPPORT 1/1 TURN</p> 	<p>B 197 V-SUPPORT 1 1/2 TURN</p> 	<p>B 198 V-SUPPORT 2/1 TURN</p> 		
	<p>B 207 HIGH V-SUPPORT</p> 			

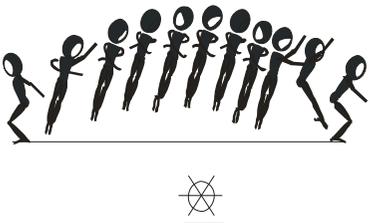
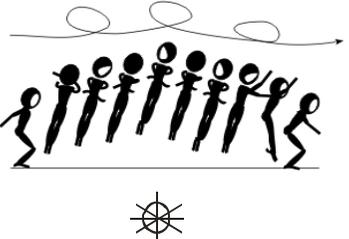
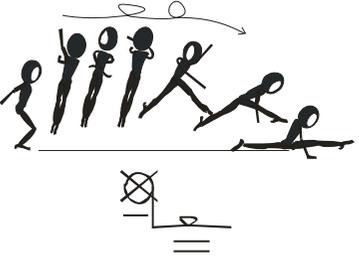
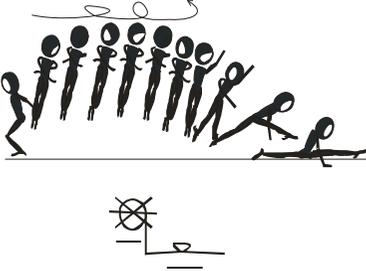
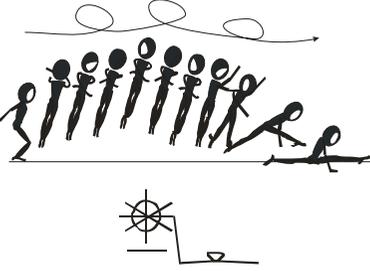
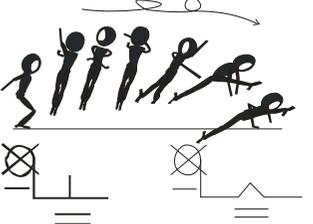
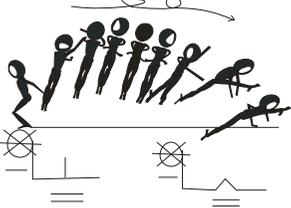
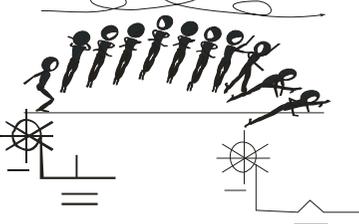
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP B - STATIC STRENGTH : LEVER SUPPORT FAMILY				
	B 222 FULL SUPPORT STRADDLE LEVER 	B 223 FULL SUPPORT STRADDLE LEVER 1/2 TURN 		
			B 234 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER 	B 235 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER 1/2 TURN 
		B 243 FULL SUPPORT LEVER 	B 244 FULL SUPPORT LEVER 1/2 TURN 	
				B 255 1 ARM FULL SUPPORT LEVER 

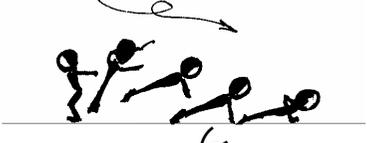
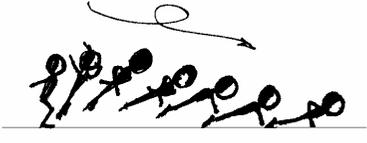
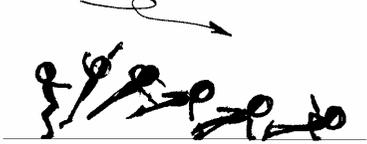
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>B 236 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER 1/1 TURN</p> 				
<p>B 256 1 ARM FULL SUPPORT LEVER 1/2 TURN</p> 	<p>B 257 1 ARM FULL SUPPORT LEVER 1/1 TURN</p> 			

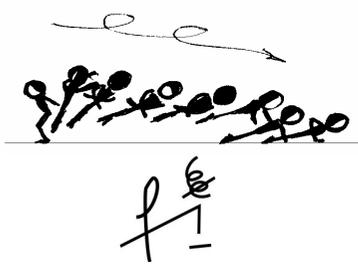
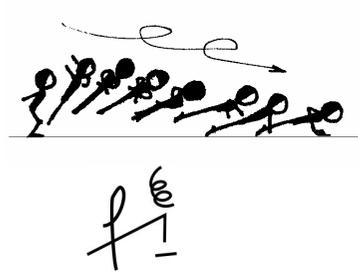
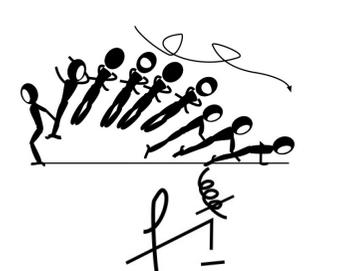
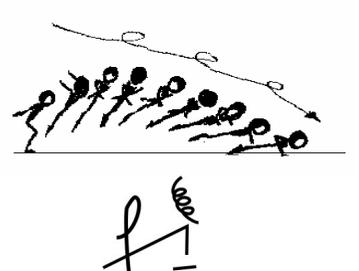
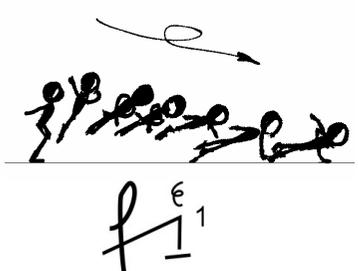
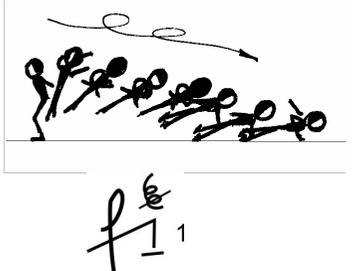
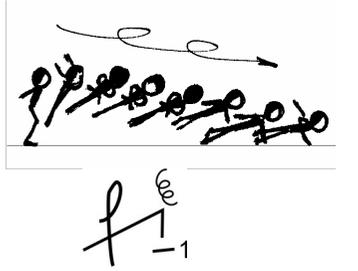
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP B - STATIC STRENGTH : <i>PLANCHE FAMILY</i>				

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>B 266 STRADDLE PLANCHE</p>  	<p>B 267 STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP</p>  	<p>B 268 STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON</p>  	<p>B 269 STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON HINGE PUSH UP</p>  	<p>B 270 STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON (OR TO LIFTED WENSON HINGE PU) BACK TO STRADDLE PLANCHE</p>  
	<p>B 277 PLANCHE</p>  	<p>B 278 PLANCHE TO PUSH UP</p>  	<p>B 279 PLANCHE TO LIFTED WENSON</p>  	

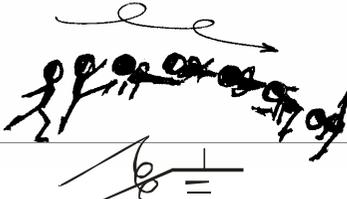
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS AND LEAPS : AIR TURN FAMILY				
		<p>C 103 1/1 AIR TURN</p> 	<p>C 104 1 1/2 AIR TURN</p> 	<p>C 105 2/1 AIR TURN</p> 
		<p>C 113 1/2 AIR TURN TO SPLIT</p> 	<p>C 114 1/1 AIR TURN TO SPLIT</p> 	<p>C 115 1 1/2 AIR TURN TO SPLIT</p> 
		<p>C 123 1/2 AIR TURN TO FRONTAL SPLIT (OR PRONE SPLIT)</p> 	<p>C 124 1/1 AIR TURN TO FRONTAL SPLIT (OR PRONE SPLIT)</p> 	<p>C 125 1 1/2 AIR TURN TO FRONTAL SPLIT (OR PRONE SPLIT)</p> 

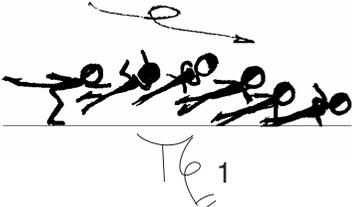
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	<p>C 107 2 1/2 AIR TURN</p> 		<p>C 109 3/1 AIR TURN</p> 	
<p>C 116 2/1 AIR TURN TO SPLIT</p> 		<p>C 118 2 1/2 AIR TURN TO SPLIT</p> 		<p>C 120 3/1 AIR TURN TO SPLIT</p> 
<p>C 126 2/1 AIR TURN TO FRONTAL SPLIT (OR PRONE SPLIT)</p> 		<p>C 128 2 1/2 AIR TURN TO FRONTAL SPLIT (OR PRONE SPLIT)</p> 		<p>C 130 3/1 AIR TURN TO FRONTAL SPLIT (OR PRONE SPLIT)</p> 

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS AND LEAPS : FREE FALL FAMILY				
		<p>C 143 FREE FALL AIRBORNE</p>  	<p>C 144 FREE FALL 1/2 TWIST AIRBORNE</p>  	<p>C 145 FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE</p>  
			<p>C 154 FREE FALL AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP</p>  	<p>C 155 FREE FALL 1/2 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP</p>  

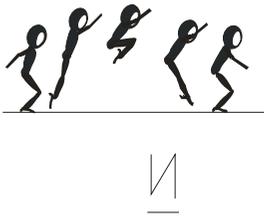
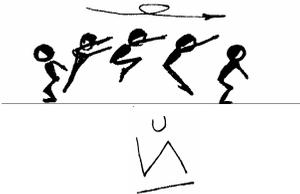
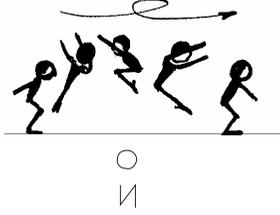
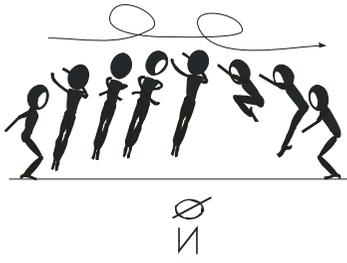
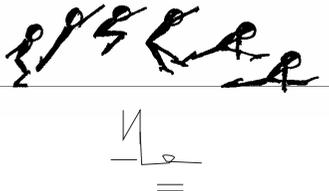
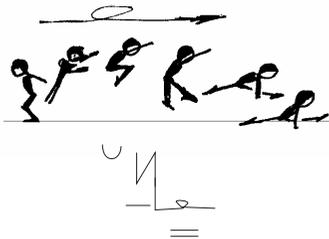
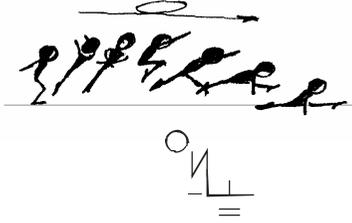
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 146 FREE FALL 1 1/2 TWIST AIRBORNE</p> 	<p>C 147 FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE</p> 		<p>C 149 FREE FALL 2 1/2 TWIST AIRBORNE</p> 	<p>C 150 FREE FALL 3/1 TWIST AIRBORNE</p> 
<p>C 156 FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP</p> 	<p>C 157 FREE FALL 1 1/2 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP</p> 	<p>C 158 FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP</p> 		

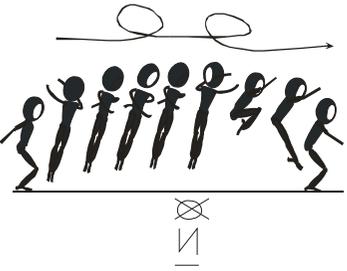
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS AND LEAPS : GAINER FAMILY				
			<p data-bbox="1317 172 1594 196">C 184 GAINER 1/2 TWIST</p>  	
			<p data-bbox="1317 496 1639 544">C 194 GAINER 1/2 TWIST TO FRONTAL SPLIT OR PRONE</p>  	
				<p data-bbox="1706 820 1989 868">C 205 GAINER 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP</p>  

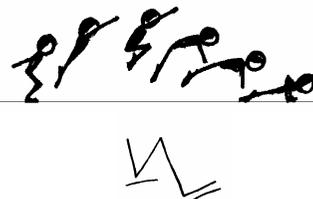
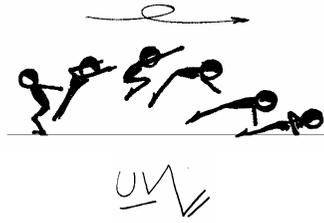
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 186 GAINER 1 1/2 TWIST</p> 				
<p>C 196 GAINER 1 1/2 TWIST TO FRONTAL SPLIT OR PRONE SPLIT</p> 				
	<p>C 207 GAINER 1 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP</p> 			
	<p>C 217 GAINER 1 1/2 TWIST TO WENSON</p> 			

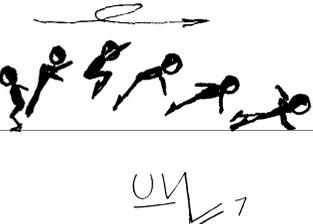
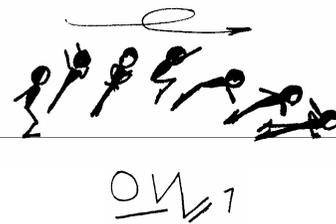
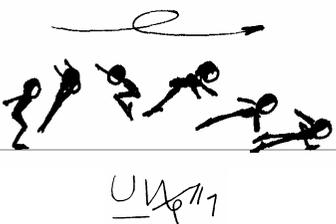
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C – JUMPS AND LEAPS : SAGITAL SCALE TO PUSH UP FAMILY				
	<p data-bbox="526 178 878 220">C 222 SAGITAL SCALE AIRBONE TO PUSH UP</p> 	<p data-bbox="922 178 1283 220">C 223 SAGITAL SCALE AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP</p> 	<p data-bbox="1319 178 1680 220">C 224 SAGITAL SCALE 1/1 TWIST AIRBORNE TO PUSH UP (TAMARO)</p> 	<p data-bbox="1715 178 2076 248">C 225 SAGITAL SCALE 1/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP (TAMARO TO 1 ARM PUSH UP)</p> 
			<p data-bbox="1319 501 1680 596">C 234 SAGITAL SCALE 1/1 TWIST AIRBORNE TO FRONTAL SPLIT OR PRONE SPLIT (TAMARO TO FRONTAL SPLIT OR PRONE SPLIT)</p> 	

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0

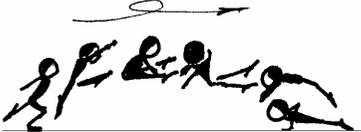
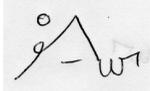
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : TUCK FAMILY				
	<p data-bbox="526 172 719 196">C 262 TUCK JUMP</p> 	<p data-bbox="922 172 1227 196">C 263 1/2 TURN TUCK JUMP</p> 	<p data-bbox="1314 172 1619 196">C 264 1/1 TURN TUCK JUMP</p> 	<p data-bbox="1706 172 2033 196">C 265 1 1/2 TURN TUCK JUMP</p> 
		<p data-bbox="922 496 1227 520">C 273 TUCK JUMP TO SPLIT</p> 	<p data-bbox="1314 496 1619 544">C 274 1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</p> 	<p data-bbox="1706 496 2033 544">C 275 1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</p> 

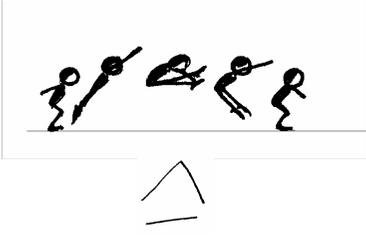
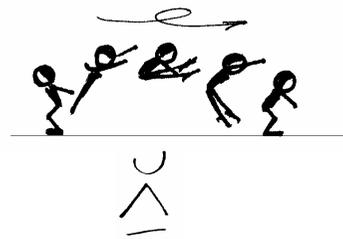
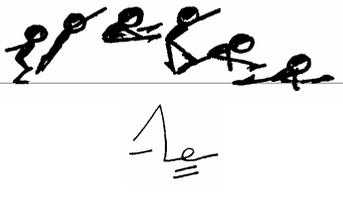
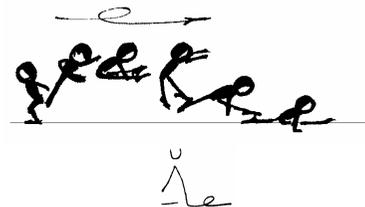
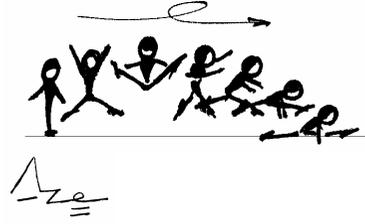
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 266 2/1 TURN TUCK JUMP</p> 				

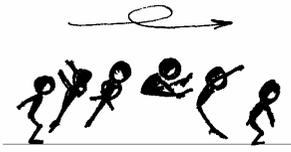
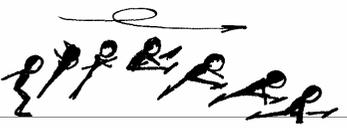
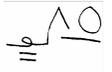
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : TUCK FAMILY				
			<p data-bbox="1317 172 1657 196">C 304 TUCK JUMP TO PUSH UP</p> 	<p data-bbox="1711 172 2016 220">C 305 1/2 TURN TUCK JUMP TO PUSH UP</p> 
				<p data-bbox="1711 820 1915 868">C 325 TUCK JUMP TO 1 ARM PUSH UP</p> 

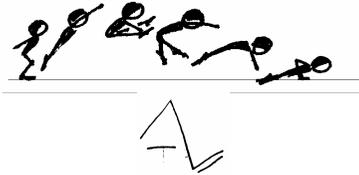
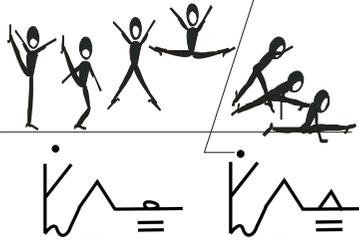
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 306 1/1 TURN TUCK JUMP TO PUSH UP</p> 				
<p>C 316 1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 				
<p>C 326 1/2 TURN TUCK JUMP TO 1 ARM PUSH UP</p> 	<p>C 327 1/1 TURN TUCK JUMP TO 1 ARM PUSH UP</p> 			
	<p>C 337 1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP</p> 			

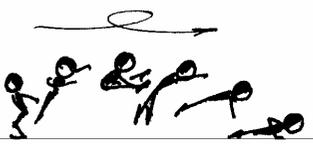
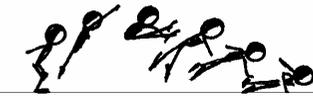
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : STRADDLE FAMILY				

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 346 STRADDLE LEAP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  	<p>C 347 1/2 TURN STRADDLE LEAP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  	<p>C 348 1/1 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP</p>  	<p>C 349 1/1 TURN STRADDLE LEAP TO WENSON</p>  	
<p>C 356 1/2 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP (KALOYANOV)</p>  			<p>C 359 1/1 TURN STRADDLE LEAP 1/2 TWIST TO PU</p>  	
	<p>C 367 1/2 TURN STRADDLE LEAP TO 1 ARM STRADDLE PUSH UP OR TO WENSON (KALOYANOV TO 1 ARM PU OR TO WENSON)</p>  			

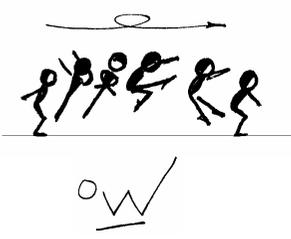
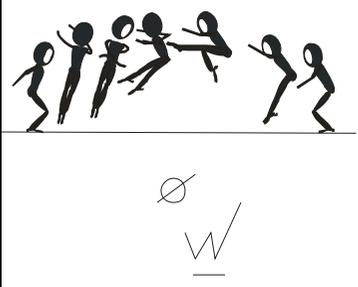
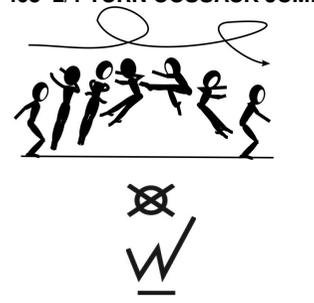
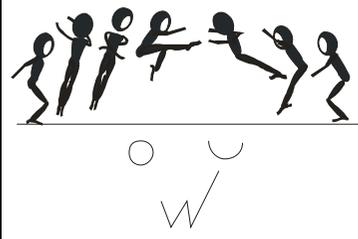
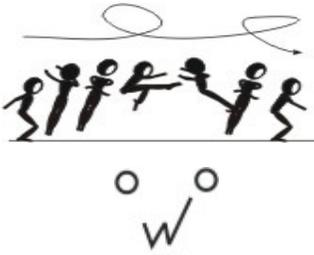
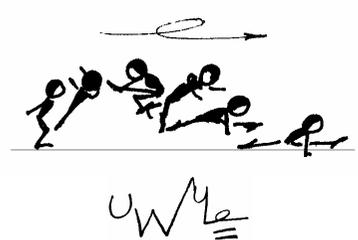
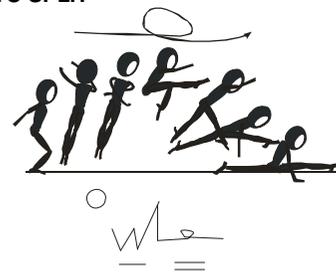
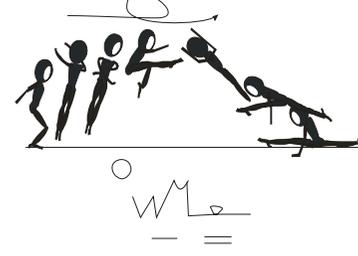
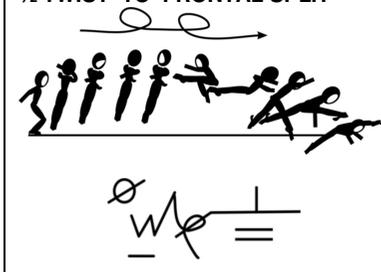
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : STRADDLE FAMILY				
		<p>C 383 STRADDLE JUMP</p> 	<p>C 384 1/2 TURN STRADDLE JUMP</p> 	<p>C 385 1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/2 TURN</p> 
			<p>C 394 STRADDLE JUMP TO SPLIT</p> 	<p>C 395 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</p> 
				<p>C 405 STRADDLE JUMP SWITCH TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT</p> 

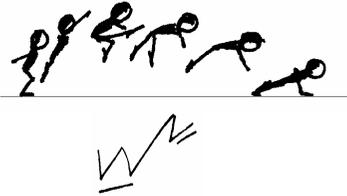
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 386 1/1 TURN STRADDLE JUMP</p>  <p style="text-align: center;">○△</p>	<p>C 387 1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/1 TURN</p>  <p style="text-align: center;">○△○</p>			
	<p>C 397 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT</p>  <p style="text-align: center;">   </p>			

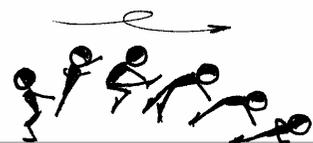
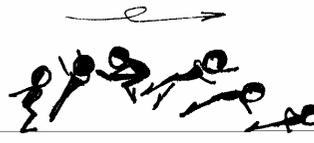
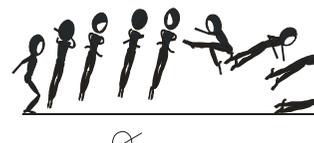
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : STRADDLE FAMILY				
				<p data-bbox="1713 178 2004 220">C 425 STRADDLE JUMP TO PUSH UP</p> 
				<p data-bbox="1713 1145 2072 1216">C 455 FREE SUPPORT FRONTAL BALANCE TO STRADDLE JUMP TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT</p> 

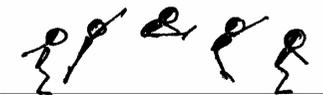
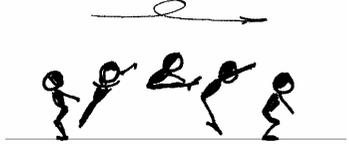
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 426 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP</p>  		<p>C 428 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP</p>  		
<p>C 436 STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  	<p>C 437 1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  	<p>C 438 1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO WENSON</p>  		
<p>C 446 STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP</p>  	<p>C 447 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP</p>  		<p>C 449 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP (MARCHENKOV)</p>  	
	<p>C 457 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO WENSON</p>  		<p>C 459 FULL TURN STRADDLE JUMP TO WENSON PUSH UP</p>  	

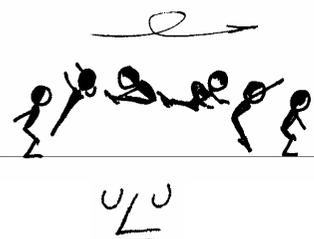
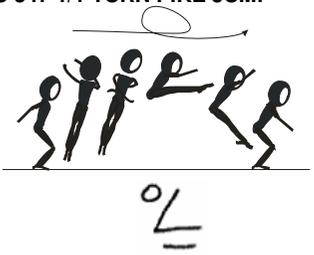
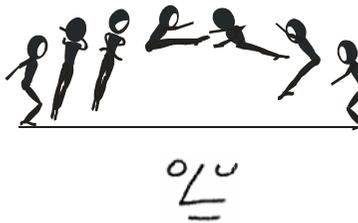
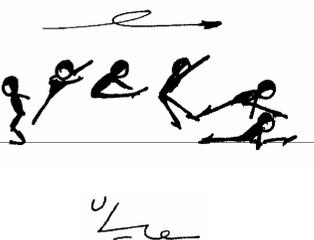
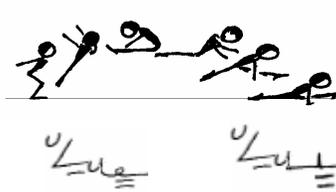
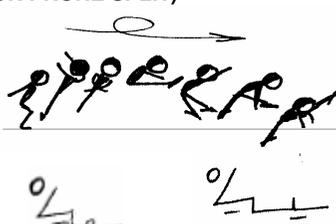
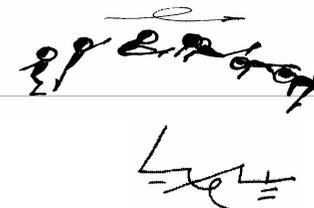
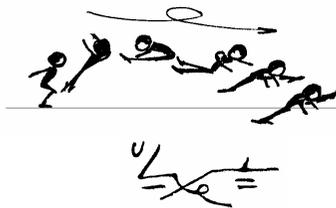
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : COSSACK FAMILY				
		<p data-bbox="920 188 1292 209">C 463 COSSACK JUMP</p>  	<p data-bbox="1314 188 1686 209">C 464 1/2 TURN COSSACK JUMP</p>  	<p data-bbox="1709 188 2080 236">C 465 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TURN</p>  
			<p data-bbox="1314 794 1686 815">C 484 COSSACK JUMP TO SPLIT</p>  	<p data-bbox="1709 794 2080 842">C 485 1/2 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</p>  

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 466 1/1 TURN COSSACK JUMP</p> 	<p>C 467 1 1/2 TURN COSSACK JUMP</p> 	<p>C 468 2/1 TURN COSSACK JUMP</p> 		
	<p>C 477 1/1 TURN COSSACK JUMP 1/2 TURN</p> 	<p>C 478 1/1 TURN COSSACK JUMP 1/1 TURN</p> 		
<p>C 486 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TURN TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT</p> 	<p>C 487 1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</p> 	<p>C 488 1/1 TURN COSSACK JUMP 1/2 TURN TO SPLIT</p> 	<p>C 489 1 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO FRONTAL SPLIT</p> 	

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : COSSACK FAMILY				
				<p data-bbox="1709 172 1951 220">C 505 COSSACK JUMP TO PUSH UP</p> 

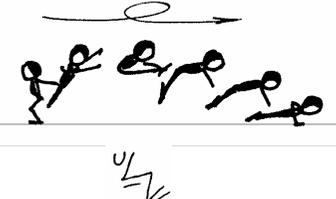
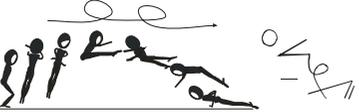
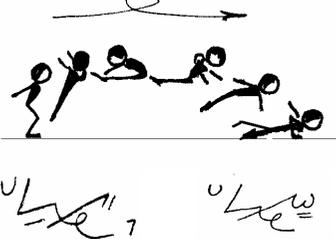
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 506 1/2 TURN COSSACK JUMP TO PUSH UP</p>  	<p>C 507 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  		<p>C 509 1/1 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP (JULIEN)</p>  	<p>C 510 1 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  
<p>C 516 COSSACK JUMP TO 1 ARM PUSH UP</p>  	<p>C 517 1/2 TURN COSSACK JUMP TO 1 ARM PUSH UP</p>  	<p>C 518 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP</p>  		<p>C 520 1/1 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p>  

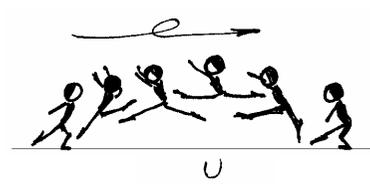
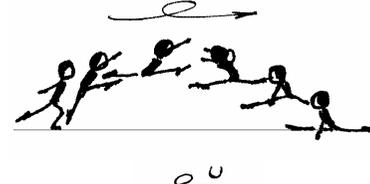
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS: PIKE FAMILY				
			<p data-bbox="1305 172 1700 199">C 544 PIKE JUMP</p>  	<p data-bbox="1700 172 2098 199">C 545 1/2 TURN PIKE JUMP</p>  
				<p data-bbox="1700 509 2098 536">C 555 TURN PIKE JUMP TO SPLIT</p>  

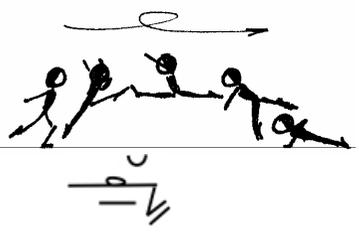
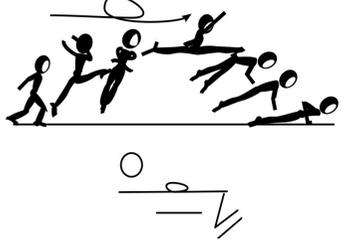
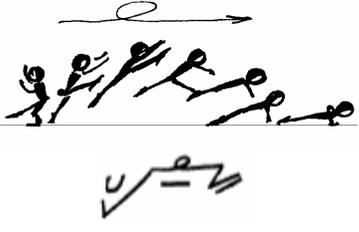
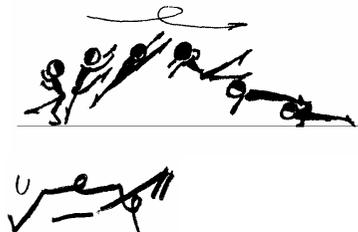
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 546 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TURN</p> 	<p>C 547 1/1 TURN PIKE JUMP</p> 	<p>C 548 1/1 TURN PIKE JUMP 1/2 TURN</p> 		
<p>C 556 1/2 TURN PIKE JUMP TO SPLIT</p> 	<p>C 557 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TURN TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT</p> 	<p>C 558 1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT (OR PRONE SPLIT)</p> 		
<p>C 566 PIKE JUMP 1/2 TWIST TO FRONTAL SPLIT (OR PRONE SPLIT)</p> 	<p>C 567 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO FRONTAL SPLIT (OR PRONE SPLIT)</p> 			

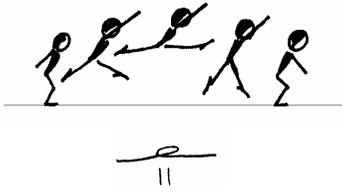
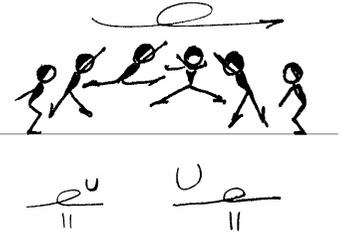
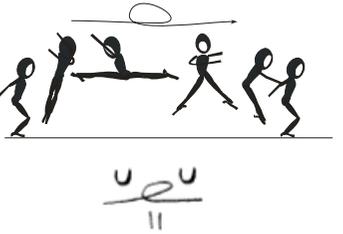
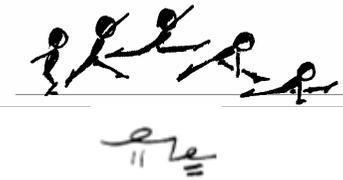
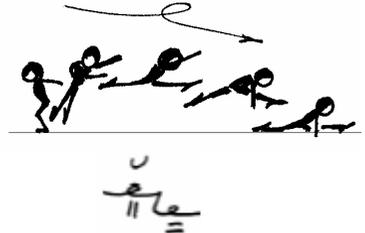
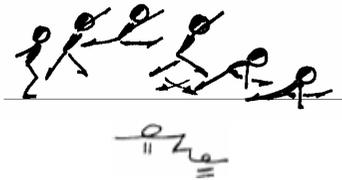
GROUP C - JUMPS & LEAPS: PIKE FAMILY

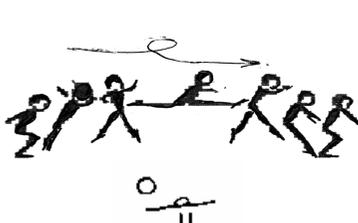
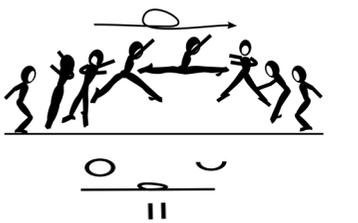
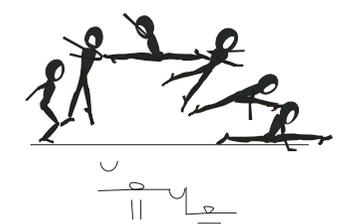
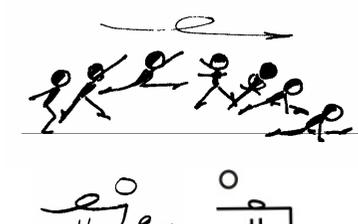
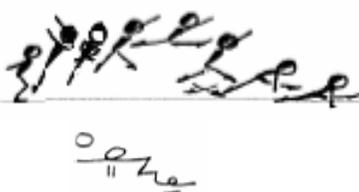
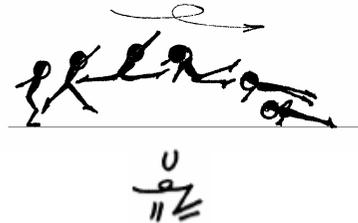
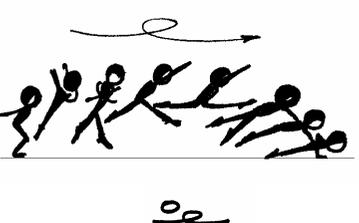
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5

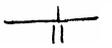
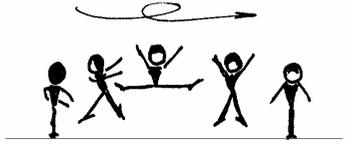
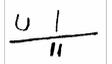
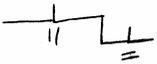
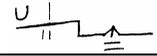
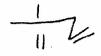
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 586 PIKE JUMP TO PUSH UP</p> 	<p>C 587 1/2 TURN PIKE JUMP TO PUSH UP</p> 			
	<p>C 597 PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>C 598 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 		<p>C 600.1 1/1 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  <p>C 600.2 1 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 
		<p>C 608 PIKE JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP (or TO WENSON)</p> 	<p>C 609 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP (or TO WENSON)</p> 	

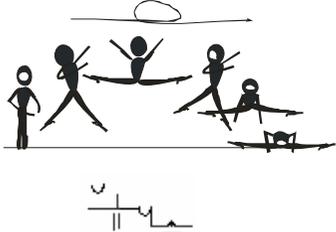
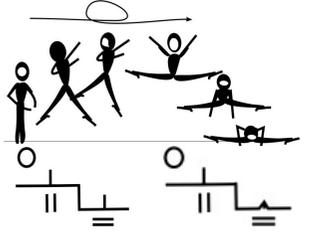
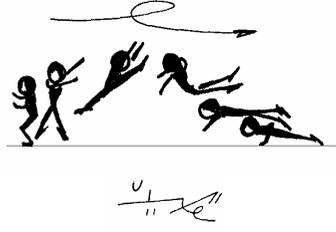
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : SPLIT FAMILY				
		<p data-bbox="920 177 1290 197">C 623 SPLIT LEAP</p>  	<p data-bbox="1312 177 1682 197">C 624 SPLIT LEAP 1/2 TURN</p>  	<p data-bbox="1704 177 2074 225">C 625 SPLIT LEAP 1/2 TURN TO SPLIT</p>  
				<p data-bbox="1704 501 2074 521">C 635 SPLIT LEAP TO PUSH UP</p>  
				<p data-bbox="1704 1149 2074 1197">C 655 KICK SPLIT LEAP TO PUSH UP</p>  

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 636 SPLIT LEAP 1/2 TURN TO PUSH UP</p> 		<p>C 638 1/1 TURN SPLIT LEAP TO PUSH UP</p> 		
<p>C 646 1/2 TURN SPLIT LEAP SWITCH TO SPLIT</p> 				
<p>C 656 1/2 TURN KICK SPLIT LEAP TO PUSH UP</p> 	<p>C 657 1/2 TURN KICK SPLIT LEAP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 			

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : SPLIT FAMILY				
		<p>C 663 SPLIT JUMP</p> 	<p>C 664 SPLIT JUMP 1/2 TURN OR 1/2 TURN SPLIT</p> 	<p>C 665 1/2 TURN SPLIT JUMP 1/2 TURN</p> 
			<p>C 674 SPLIT JUMP TO SPLIT</p> 	<p>C 675 1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</p> 
				<p>C 685 SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</p> 
				<p>C 695 SPLIT JUMP TO PUSH UP</p> 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 666 1/1 TURN SPLIT JUMP</p> 	<p>C 667 1/1 TURN SPLIT JUMP 1/2 TURN</p> 			
<p>C 676 1/2 TURN SPLIT JUMP 1/2 TURN TO SPLIT</p> 	<p>C 677 SPLIT JUMP 1/1 TURN TO SPLIT OR 1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</p> 			
		<p>C 688 1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</p> 		
<p>C 696 SPLIT JUMP 1/2 TURN TO PUSH UP</p> 		<p>C 698 1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</p> 		

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : <i>FRONTAL SPLIT FAMILY</i>				
		<p>C 703 FRONTAL SPLIT LEAP</p>  	<p>C 704 FRONTAL SPLIT LEAP TO STRADDLE</p>  	
		<p>C 713 FRONTAL SPLIT JUMP</p>  	<p>C 714 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP</p>  	
			<p>C 724 FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT (OR PRONE SPLIT)</p>  	<p>C 725 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT OR PRONE SPLIT</p>  
				<p>C 735 FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA)</p>  

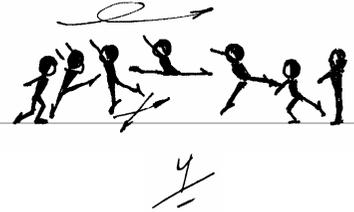
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 726 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TURN TO FRONTAL SPLIT OR PRONE SPLIT</p> 	<p>C 727 1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT OR PRONE SPLIT</p> 			
<p>C 736 FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP (SHUSHUNOVA 1/2 TWIST)</p> 	<p>C 737 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 			

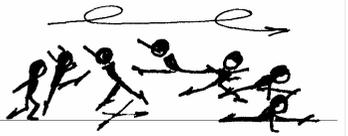
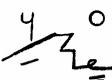
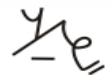
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : <i>FRONTAL SPLIT JUMP & SWITCH FAMILIES</i>				
			<p data-bbox="1317 496 1599 517">C 754 SWITCH SPLIT LEAP</p>  	<p data-bbox="1711 496 1993 544">C 755 SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN</p>  
				<p data-bbox="1711 820 1993 868">C 765 SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT</p>  

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 746 FREE SUPPORT FRONTAL BALANCE TO FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (PARK)</p>  				
<p>C 766 SWITCH SPLIT LEAP 1/2 TURN TO SPLIT</p>  				
<p>C 776 SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP</p>  				

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : KICK FAMILY				
	<p data-bbox="526 172 772 196">C 782 SCISSORS KICK</p>  <p data-bbox="660 399 728 486">α —</p>			
				<p data-bbox="1706 496 2072 544">C 795 SCISSORS KICK 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  <p data-bbox="1848 750 1960 813">α —</p>
		<p data-bbox="922 1144 1198 1168">C 813 DOUBLE FAN KICK</p>  <p data-bbox="1064 1380 1153 1444">α —</p>		

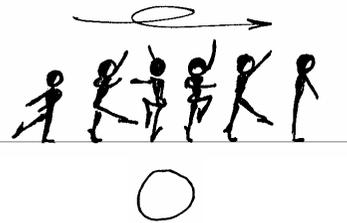
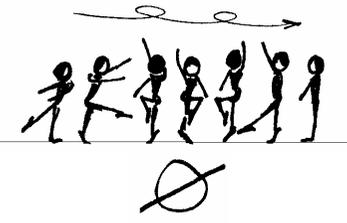
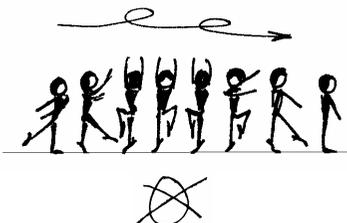
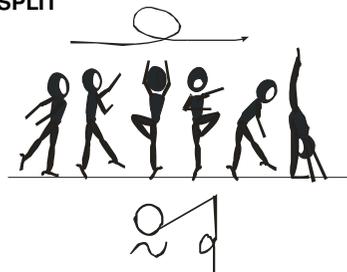
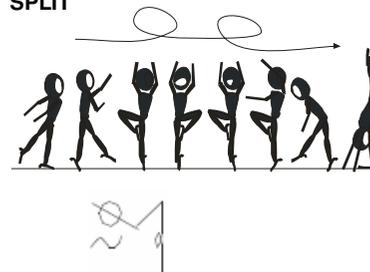
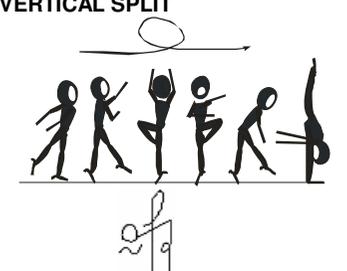
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p data-bbox="129 497 488 545">C 796 1/2 TURN SCISSORS KICK 1/2 TWIST TO PUSHUP</p> 				

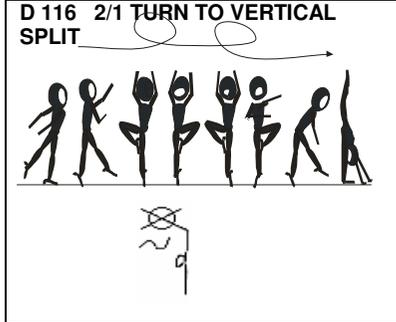
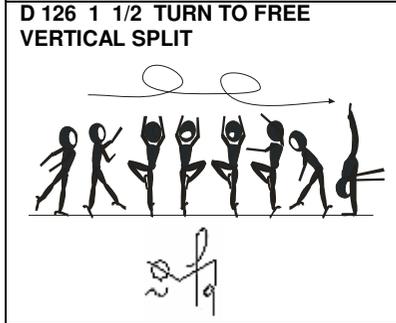
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : SCISSORS LEAP FAMILY				
				<p data-bbox="1711 172 2063 196">C 825 SCISSORS LEAP 1/2 TURN</p> 

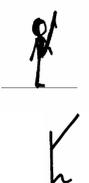
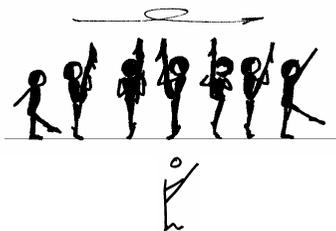
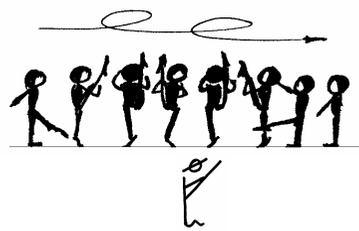
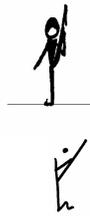
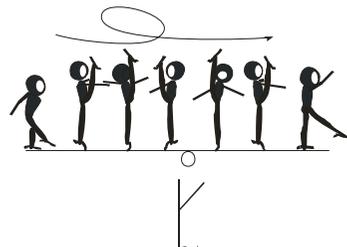
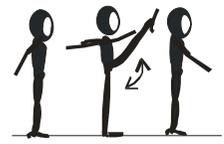
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 826 SCISSORS LEAP 1/1 TURN</p>  		<p>C 828 SCISSORS LEAP 1/2 TURN 1/1 TURN</p>  		
<p>C 836 SCISSORS LEAP 1/2 TURN TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT</p>  	<p>C 837 SCISSORS LEAP 1/2 TURN - 1/2 TURN TO SPLIT OR FRONTAL SPLIT</p>  			
	<p>C 847 SCISSORS LEAP 1/2 TURN SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT (MARCHENKOV)</p>  			<p>C 850 SCISSORS LEAP 1/2 TURN, SWITCH SPLIT LEAP 1/1 TURN TO SPLIT (MARCHENKOV FULL)</p>  
	<p>C 857 SCISSORS LEAP 1/2 TURN TO PUSH UP</p>  	<p>C 858 SCISSORS LEAP 1/2 TURN 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  		<p>C 860 SCISSORS LEAP 1/2 TURN 1/1 TWIST TO PUSH UP (NEZEZON)</p>  

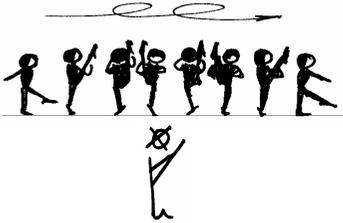
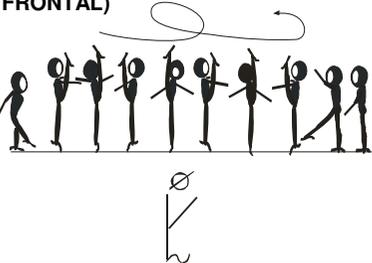
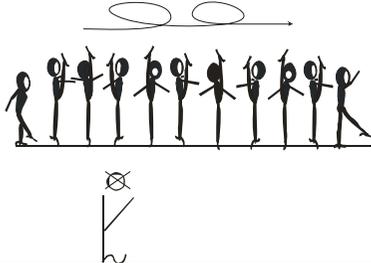
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : <i>SCISSORS LEAP FAMILY</i>				

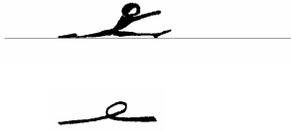
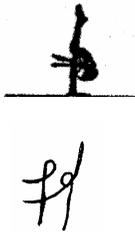
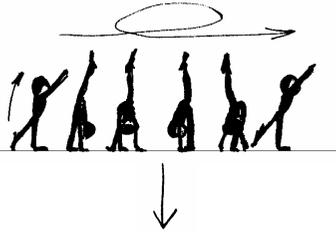
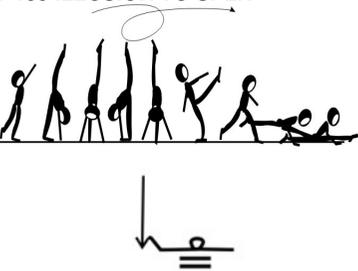
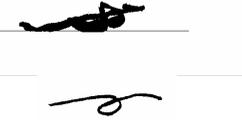
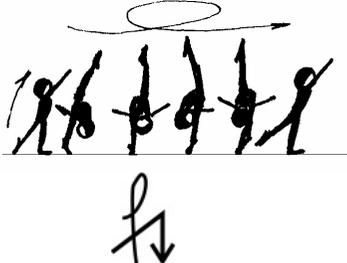
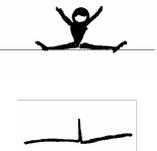
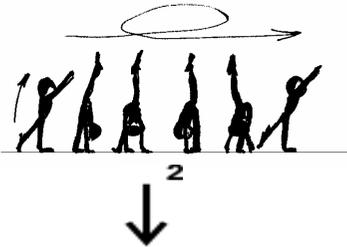
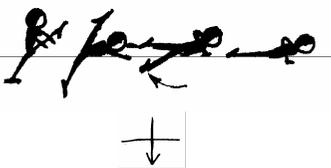
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
		<p data-bbox="920 225 1276 272">C 868 SCISSORS LEAP 1/2 TURN TO 1 ARM PUSH UP</p> 		

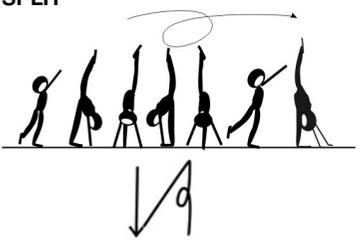
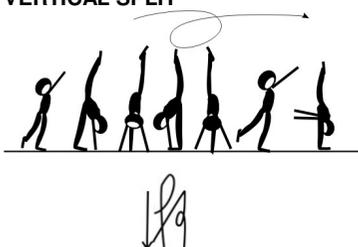
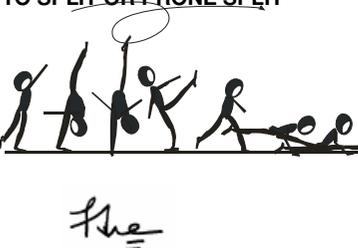
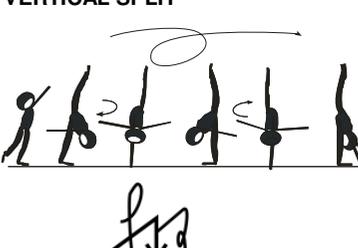
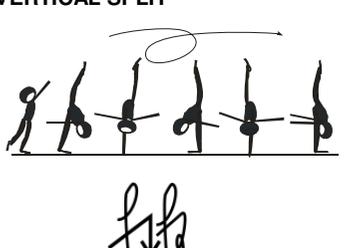
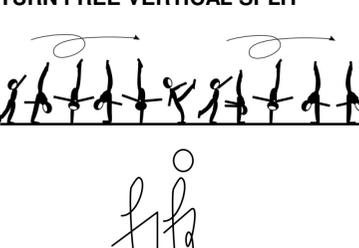
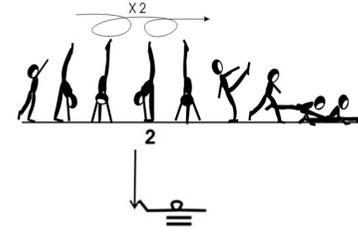
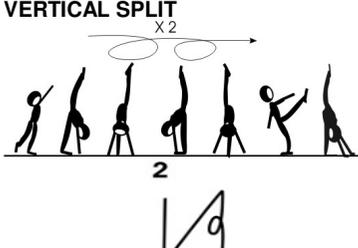
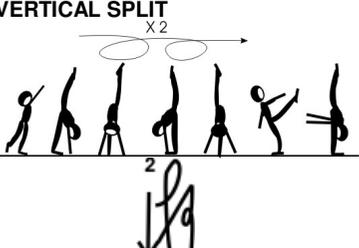
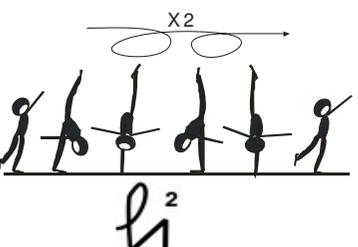
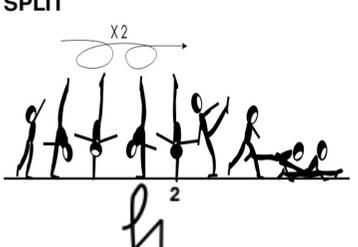
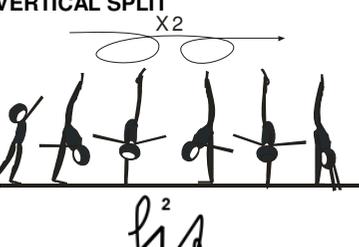
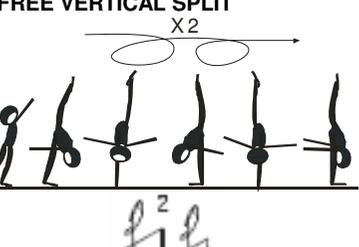
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP D - BALANCE & FLEXIBILITY : TURN FAMILY				
	<p>D 102 1/1 TURN</p> 	<p>D 103 1 1/2 TURN</p> 	<p>D 104 2/1 TURN</p> 	
			<p>D 114 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 115 1 1/2 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 
				<p>D 125 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 

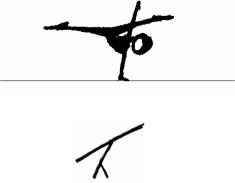
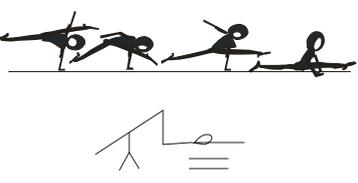
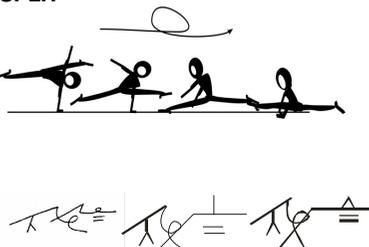
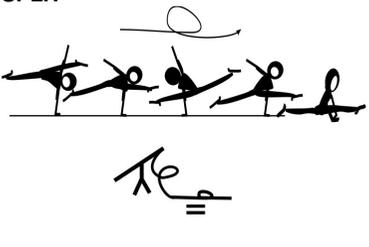
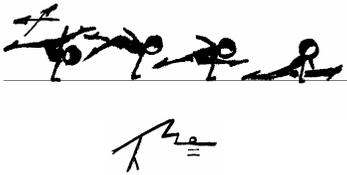
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>D 116 2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 				
<p>D 126 1 1/2 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 127 2/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 			
<p>D 136 1/1 TURN ON FREE VERTICAL SPLIT</p> 				

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP D - BALANCE & FLEXIBILITY : BALANCE & HIGH LEG KICKS FAMILIES				
<p>D 141 SAGITAL BALANCE</p> 	<p>D 142 FREE SUPPORT SAGITAL BALANCE</p> 		<p>D 144 BALANCE 1/1 TURN</p> 	<p>D 145 BALANCE 1 1/2 TURN</p> 
<p>D 151 FRONTAL BALANCE</p> 	<p>D 152 FREE SUPPORT FRONTAL BALANCE</p> 			<p>D 155 FREE SUPPORT BALANCE 1/1 TURN SAGITAL (or FRONTAL)</p> 
<p>D 171 FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS (toe at shoulder height)</p> <p>X4</p>  	<p>D 172 FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL</p> <p>X4</p>  	<p>D 173 FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL 1/1 TURN</p> <p>X4</p>  	<p>D 174 FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL 1 1/2 TURN</p> <p>X4</p>  	

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>D 146 BALANCE 2/1 TURN</p> 				
<p>D 156 FREE SUPPORT BALANCE 1 1/2 TURN SAGITAL (or FRONTAL)</p> 	<p>D 157 FREE SUPPORT BALANCE 2/1 TURN SAGITAL (or FRONTAL)</p> 			

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP D - BALANCE & FLEXIBILITY : SPLIT – FRONTAL SPLIT & ILLUSION FAMILIES				
<p>D 181 SPLIT</p> 	<p>D 182 VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 183 FREE SUPPORT VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 184 ILLUSION</p> 	<p>D 185 ILLUSION TO SPLIT</p> 
	<p>D 192 SUPINE SPLIT</p> 	<p>D 193 SPLIT ROLL</p> 		<p>D 195 FREE ILLUSION</p> 
<p>D 201 FRONTAL SPLIT</p> 	<p>D 202 FRONTAL VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 203 FREE SUPPORT FRONTAL VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 205 DOUBLE ILLUSION</p> 
<p>D 211 FRONTAL PRONE SPLIT</p> 		<p>D 213 SPLIT THROUGH (PANCAKE)</p> 		

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>D 186 ILLUSION TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 187 ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 			
<p>D 196 FREE ILLUSION TO SPLIT OR PRONE SPLIT</p> 	<p>D 197 FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 198 FREE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 200 FREE ILLUSION TO 1/1 TURN FREE VERTICAL SPLIT</p> 
<p>D 206 DOUBLE ILLUSION TO SPLIT</p> 	<p>D 207 DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 208 DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		
<p>D 216 FREE DOUBLE ILLUSION</p> 	<p>D 217 FREE DOUBLE ILLUSION TO SPLIT</p> 	<p>D 218 FREE DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 219 FREE DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 	

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP D - BALANCE & FLEXIBILITY : CAPOEIRA FAMILY				
	<p>D 222 CAPOEIRA</p> 	<p>D 223 CAPOEIRA TO SPLIT</p> 	<p>D 224 CAPOEIRA 1/2 TWIST TO SPLIT</p> 	<p>D 225 CAPOEIRA 1/1 TWIST TO SPLIT</p> 
			<p>D 234 CAPOEIRA SWITCH TO SPLIT</p> 	

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0

FEDERACIÓN INTERNACIONAL
DE GIMNASIA



FONDÉE EN 1881



GIMNASIA AERÓBICA

Código de puntuación 2009 – 2012

MARZO 2009

APÉNDICE IV

Símbolos Taquigráficos

El Sistema Taquigráfico de la FIG

Introducción

De acuerdo con las directivas del Comité Ejecutivo para establecer una uniformidad en las disciplinas gimnásticas de la FIG, se han creado los siguientes símbolos. Cuando sea posible, los símbolos de la Gimnasia Artística Femenina serán utilizados. Los principios del sistema taquigráfico son similares a esta disciplina gimnástica y permite que los elementos específicos de la Gimnasia Aeróbica sean grabados.

Es con este pensamiento que el Comité Técnico de Gimnasia Aeróbica ha diseñado el primer sistema taquigráfico oficial para la Gimnasia Aeróbica. El sistema ha sido creado y usado durante más de 5 años en eventos nacionales e internacionales de Gimnasia Aeróbica. Tal como fue expuesto en el Simposio Técnico celebrado en Venecia en marzo de 1998, el sistema ya había sido usado en los cursos internacionales de jueces y al comienzo en el curso Internacional de Jueces de enero de 2001. El conocimiento de estos símbolos será probado como una parte del examen para obtener el brevet FIG como juez de Gimnasia Aeróbica para el ciclo 2009 – 2012.

Como el deporte continúa desarrollándose y la creación de nuevos elementos se está añadiendo a este dinámico deporte, las convenciones tomadas para el sistema taquigráfico de símbolos permitirán dar consistencia en el ámbito de anotación de la rutina.

El Comité de Gimnasia Aeróbica vigilará y cuidará para que la Gimnasia Aeróbica tome su lugar entre las bien establecidas disciplinas, y en el progreso del nivel del alto rendimiento que ha sido demostrado durante el pasado en más de 100 años de gimnasia.

El Comité de Gimnasia Aeróbica aprecia la ayuda e información de muchos colegas en la producción de este documento.

El Comité de Gimnasia Aeróbica de la FIG



John Atkinson
Presidente

Principios del sistema taquigráfico

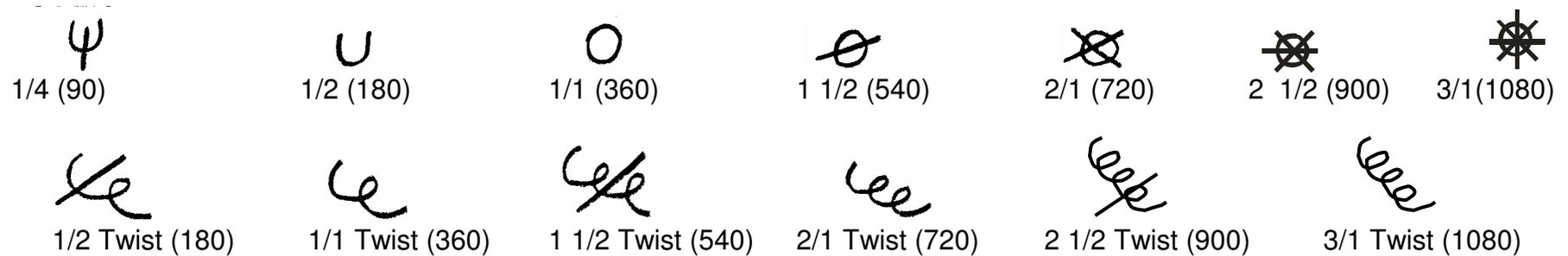
1. Posición del cuerpo



2. Situación del cuerpo

- En el aire = aéreo
- En apoyo =
- Aterrizando en apoyo = desde el aire ir al suelo =
- Salto desde dos pies, pies juntos =

3. Según el patrón de suelo (rotación)



4 **Acuerdos**



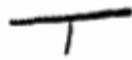
Sagittal split
Split sagital



Frontal split
split frontal



Scale
Escala



Lever
Soporte horizontal



Pushup
Flexión de brazos



Cossak
Cosaco



Illusion
Ilusión



Sagittal balance
Equilibrio sagital



Capoeira



wenson

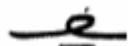


Gainer 1/2 giro
(180)



Gainer 1 1/2 giro
(540)

5 **Ejemplos**



Split leap
Salto con desplazamiento en split



Split jump
Salto en split



Free fall
Caída libre



Straddle jump
Salto carpado abierto (carpa)



Scissor Kick
salto tiera



Pike jump
Salto carpado cerrado (pike)



Switch leap
salto con desplazamiento tirón



Scissor Leap 1/2 turn
Salto con desplazamiento tijera 1/2 giro
(volada)



Straddle leap
salto con desplazamiento carpado piernas abiertas



1/2 twist to push up
1/2 giro longitudinal a flexión de brazos



1/2 twist to split
1/2 giro longitudinal a split



1/1 twist to push up
1/1 giro longitudinal a flexión de brazos



Gainer 1/2 giro longitudinal
a flexión de brazos



Gainer 1 1/2 giro longitudinal
a flexión de brazos

6 Para clarificar la acción con la posición del cuerpo se usan los siguientes símbolos:



Switch / Tirón



Straddle / Abierto

Uno, usando un brazo o una pierna (1 en el lado izquierdo del símbolo significa pierna o despegue desde 1 pie, 1 a la derecha es para el brazo o aterrizaje) = 1

Balance / Equilibrio = ~

Free / no support / Sin apoyo, libre = ≠

Hinge / Bisagra = •

Lateral = →

**FEDERACIÓN INTERNACIONAL
DE GIMNASIA**



FONDÉE EN 1881



**GIMNASIA AERÓBICA
Código de Puntuación 2009 – 2012**

APÉNDICE V MARZO 2009
COMPETICIÓN GRUPO DE EDAD

GIMNASIA AERÓBICA FIG ESTRUCTURA COMPETICIÓN INTERNACIONAL DE LOS GRUPOS DE EDAD

	Desarrollo Nacional	Grupo de Edad 1	Grupo de Edad 2
EDAD	10-12 en el año de competición	12-14 en el año de competición	15-17 en el año de competición
CATEGORIAS	Individuales, TR	IW, IM, MP, TR, GR	IW, IM, MP, TR, GR
EXCEPCIONES	No flexiones de 1 brazo No soportes de 1 brazo No aterrizajes en 1 brazo	No flexiones de 1 brazo No soportes de 1 brazo No aterrizajes en 1 brazo	No aterrizajes en 1 brazo
DURACIÓN DE LA MÚSICA	1 minuto 15 segundos (+/- 5sec) Cualquier tipo de música adaptada A la Gimnasia Aeróbica	1 minuto 30 segundos (+/- 5sec) Cualquier tipo de música adaptada A la Gimnasia Aeróbica	1 minuto 30 segundos (+/- 5sec) IM,IW 1 minuto 45 segundos (+/- 5sec) MP,TR,GR Cualquier tipo de música adaptada A la Gimnasia Aeróbica
TOTAL ELEMENTOS DE DIFICULTAD	6	8	10
SUPERFICIE DE COMPETICIÓN	7 X 7 : IM – IW – MP – TR 10 X 10 : GR	7 X 7 : IM – IW – MP – TR 10 X 10 : GR	7 X 7 : IM – IW – MP – TR 10 X 10 : GR
ELEMENTOS OBLIGATORIOS (deben realizarse sin combinación)	3 A 101 Push Up C 262 Tuck Jump, D 181 Split on floor	4 A 101 Push Up B 102 Straddle Support, C 103 Air Turn D 213 Split through-Pancake	4 A 143 Wenson PU B 104 Straddle Support 1/1 turn C 383 Straddle Jump D 183 Free support Vertical Split
VALOR PERMITIDO DE LOS ELEMENTOS	0.1 – 0.4	0.1 – 0.5	0.1 – 0.6 con 1 elemento de 0.7
ELEMENTOS DE SUELO	Máximo 4	Máximo 6	Máximo 6
ATERRIZAJES EN PUSH UP	0	Máximo 1	Máximo 2
ATERRIZAJES EN SPLIT	Máximo 1	Máximo 1	Máximo 2
TABLA DE ELEMENTOS (Grupo A, B, C, D)	1 elemento de cada grupo	2 elemento de cada grupo	2 elemento de cada grupo
ELEVACIONES	1	1	2
INDUMENTARIA	Uso de medias opcional Código de puntuación FIG se permite malla entera tipos short para chicos y chicas.	Código de puntuación de la FIG	Código de puntuación FIG
PANEL DE JUECES	2-ART, 2-EJEC, 2-DIF, 2-LINIA, 1-CRONO, 1-RESPONSABLE (puntuaciones de Artística y Ejecución: promedio de 2 jueces) Todas las reglas y regulaciones de juzgamiento según el Reglamento técnico de la FIG y el Código de puntuación de Gimnasia Aeróbica en el capítulo "jueces".		
DEDUCCIONES	El resto de deducciones según las excepciones del Código de la FIG		
	-1.0 elementos con valor de más 0.4 -1.0 elementos de 1 brazo (soportes, flexiones o aterrizajes)	-1.0 elementos con valor de más 0.5 -1.0 elementos de 1 brazo (soportes, flexiones o aterrizajes)	-1.0 elementos con valor de más 0.7 -1.0 elementos de aterrizaje en 1 brazo
RANKING DE EQUIPOS	No Ranking de Equipos en el grupo de Edad Internacional.		



FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE GIMNASIA

COMPETICIÓN GRUPO DE EDAD GIMNASIA AERÓBICA

INFORMACIÓN DE DIFICULTAD



GRUPO DE EDAD 1 (12 - 14)

Elementos	Puntuación de Dificultad	Deducciones de dificultad
8 elementos: 0.1 - 0.5 pts 2 elementos de cada grupo incluyendo: <ul style="list-style-type: none">- 4 elementos obligatorios- 4 elementos opcionales- 1 elemento máximo aterrizando a flexion de brazos y split	Suma de todos los elementos que han recibido valor Para cumplir con el grupo, un elemento tiene que realizarse con los requerimientos mínimos	1 punto de deducción: <ul style="list-style-type: none">- Repetición de un elemento- Falta de elemento obligatorio- Falta de elemento opcional- Elemento con valor superior de 0.5 pts- Más de 1 elemento aterrizando en flexión- Elemento aterrizando a flexion de 1 brazo y split- Elemento sobre 1 brazo- Más de 6 elementos en el suelo- Cada grupo faltante (máximo 2 puntos)

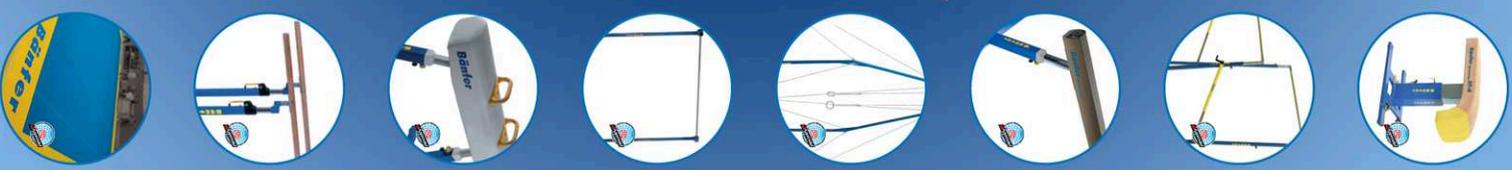
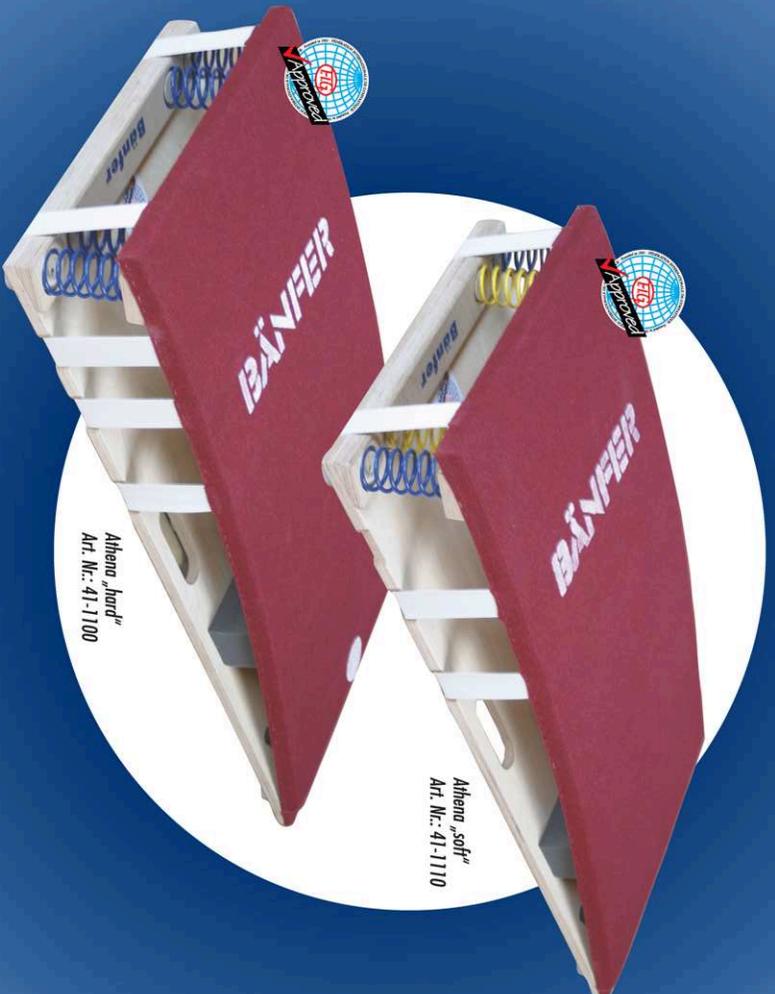
GRUPO DE EDAD 2 (15 - 17)

Elementos	Puntuación de Dificultad	Deducciones de dificultad
10 elementos: 0.1 - 0.6 pts y uno de 0.7 2 elementos de cada grupo incluyendo: <ul style="list-style-type: none">- 4 elementos obligatorios- 6 elementos opcionales- 1 elemento de valor 0.7- 2 elementos máximo aterrizando a flexion de brazos y splits- 6 elementos máximo en el suelo	Suma de todos los elementos que han recibido valor Para cumplir con el grupo, un elemento tiene que realizarse con los requerimientos mínimos	1 punto de deducción: <ul style="list-style-type: none">- Repetición de un elemento- Falta de elemento obligatorio- Falta de elemento opcional- Más de 1 elemento de valor 0.7 pts- Más de 2 elementos aterrizando en flexión- Elemento aterrizando a flexion de 1 brazo y split- Elemento sobre 1 brazo- Más de 6 elementos en el suelo- Cada grupo faltante (máximo 2 puntos)

FUTURE-ORIENTED, INNOVATED,... simply good products!

Precision taken to the point!

*all apparatus
for gymnastic*



Bänfer GmbH
Industriestraße 11
D-34537 Bad Wildungen

Bänfer
GmbH
all equipment for sports



Tel.: +49 (0)5621/7878-0
Fax: +49 (0)5621/7878-32
Internet: www.baenfer.de
eMail: info@baenfer.de