

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



GIMNASIA AEROBICA **Código de Puntuación 2013 – 2016**

Edición septiembre 2012

The English version is the official text

Version October 8, 2012

Approved by the FIG Presidential Commission on October 8, 2012

An update including minor amendments and clarifications will be published after the Intercontinental Judges Course

Este código de puntuación deberá ser aprobado por el Comité Ejecutivo de la FIG para ser usado a partir del 1de enero de 2013 / 2016.

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 vigentes. 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 2013 - 2016
Por Mireille Ganzin – Presidenta 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 2013 – 2016 propuesto para su implementación a partir del 1 de enero de 2013 - 2016.

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

- a. Los Comités Técnicos de Gimnasia Aeróbica de las Uniones Continentales
- b. Las Federaciones Nacionales realizadas durante el Simposium 2011
- c. Expertos internacionales y expertos de los Grupos de trabajo de la FIG.
- d. Representante de Atletas de la FIG de Gimnasia Aeróbica
- e. Miembros del Comité Técnico de Gimnasia Aeróbica de la FIG

Los cambios más importantes se reflejan en:

- Los contenidos del apéndice 1 del código FIG, Artística se ha reescrito.
- Simplificación de la ejecución acompañada de tablas ilustradas de deducciones.
- Descripción escrita del Apéndice II revisada y corregida.
- Revisión de los requerimientos mínimos de dificultad y ajuste de algunos valores.
- Revisión de la lista de elementos.
- Para todas las categorías: duración del ejercicio 1'30" y 10 elementos de dificultad.
- Revisión del coeficiente de dificultad para tríos y grupos.
- Reducción a 2 lifts en MP, TR and GR.
- Reducción a 5 miembros en la categoría Grupo.
- Área de competición: 10m x 10m para todas las categorías senior.
- Reglas del desempate SOLO para preliminares.
- Revisión de la lista de movimientos prohibidos acompañadas de una lista ilustrada.
- Apéndice V: Revisión del Programa de Edades.
- Apéndice VI: Reglas FIG Aero Dance.
- Apéndice VII: Reglas Aero Step FIG.

Deseo dar las gracias al presente Comité Técnico de Gimnasia Aeróbica por su incansable trabajo en la creación de éste nuevo Código de Puntuación, y en nombre del Comité Técnico, deseo asimismo agradecer a N.Vieru (ROU) por sus recomendaciones y consejos durante los últimos dos ciclos así como a Slava Corn, Vicepresidenta de la FIG responsable de Gimnasia Aeróbica y John Atkison Vicepresidente honorario de la FIG y anterior presidente del comité técnico, por su apoyo, cooperación y sus excelentes consejos durante todo el ciclo.



DESTACADO

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

Mireille Ganzin	Presidenta	FRA
Tammy Yagi-Kitagawa	Vicepresidenta	JPN
Wang Hong	Vicepresidente	CHN
Maria Mineva	Miembro	BUL
Svetlana Lukina	Miembro	RUS
Sergio Garcia	Miembro	ESP
Maria Fumea	Miembro	ROU

El Comité Técnico de Gimnasia Aeróbica desea agradecer a Lyn Heward del Circo del Sol y a Daniella Nanova, coreógrafa y antigua campeona de gimnasia rítmica por su cooperación y sabios consejos.

El Comité Técnico de Gimnasia Aeróbica desea agradecer también a Gerald Bidault (FRA) por su excepcional trabajo realizado en la creación del “código de puntuación interactivo” en la página web de la FIG, incluyendo dibujos, símbolos y vídeos.

Dibujos:

Elena Kriouchek	RUS
Gerald Bidault	FRA

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

TABLA DE CONTENIDOS

CAPITULO 1

INFORMACIÓN GENERAL

1.1	GMNASIA AERÓBICA	9	1.9	Instalaciones	11
	Definición	9	A	Área de entrenamiento	11
			B	Área de espera	11
1.2	El código de puntuación	9	1.10	Podium y suelo de competición	12
	A Propósito General	9	A	Podium	12
	B Jueces	9	B	Suelo de competición y área	12
	C Jurado Superior	9	C	Asientos	12
1.3	Competiciones	10	D	Restricciones	13
	Estado	10	1.11	Acompañamiento Musical	13
1.4	Programa de Competición	10	A	Equipo	13
	A Periodos	10	B	Grabación	13
	B Horarios de competición	10	C	Calidad	13
1.5	Proceso de inscripción al Campeonato del Mundo	10	D	Derechos de reproducción	13
1.6	Cambio de nombres	10	1.12	Resultados	13
1.7	Ronda preliminary y final	10	A	Muestra y distribución de resultados	13
	A Número de participantes en la preliminar	10	B	Protestas	13
	B Número de participantes en la final	10	C	Resultados finales	13
	C Reglas de desempate	10	1.13	Premios	
	D Clasificación de equipos	10	13		
1.8	Orden de salida	11	A	Ceremonias	13
	A Procedimiento del sorteo	11	B	Premios	13
	B Walk over	11			

CAPITULO 2
EL CAMPEONATO DEL MUNDO DE GIMNASIA AERÓBICA

2.1 Categorías	14	2.3 Código de indumentarial	15
A Número de categorías	14	A Emblema nacional – logos publicitarios	15
B Número de competidores	14	B Perfil	15
		C Ejemplos de errors de la indumentaria	15
2.2 Criterios de participación	14	D Uniforme	15
A Derechos generales	14		
B Edad	14		
C Nacionalida	14		

CAPITULO 3
COMPOSICION DE LAS RUTINAS

3.1 Contenidos de la composición	16	3. 4 Elementos de dificultad	
3.2 Duración	16	3. 5 Tabla de elementos y valores	16
3.3 Música	16	A Estructura	16
		B Nuevos elementos de dificultad	16

CAPITULO 4
JURADO

4.1 Composición de los Jurados	17	4.2 Funciones y criterios del Jurado Superior	17
A Jurado superior	17	4.2.1 Jurado Superior	17
B Panel de jueces en los campeonatos mundiales Continentales, Juegos Mundiales y Copas del Mundo	17	4.2.2 Panel de jueces	19

**CAPITULO 5
JUZGAMIENTO**

5.1	Artística	21	5.4	Jueces de línea	25	
	A	Requerimientos	21	A	Función	25
	B	Coreografía	21			
	C	Función	21	5.5	Jueces de tiempo	26
	D	Criterios	21	A	Función	26
5.2	Ejecución	22	5.6	Responsable del panel de jueces	26	
	A	Funcion	22	A	Función	26
	B	Habilidad Técnica	22	B	Criterios	26
	C	Criterios y deducciones	22	C	Derechos	26
					Lista de deducciones, advertencias y descalificaciones	28
5.3	Dificultad	23				
	A	Requerimientos	23			
	B	Funcion	23			
	C	Criterios	23			

**CAPITULO 6
PUNTUACIÓN**

6.1	Principios generales	29	6.2	Carta de puntuación	30
	Puntuación artística	29	A	Adiciones	30
	Puntuación de ejecución	29	B	Deducciones	30
	Máxima tolerancia permitida para artística y ejecución	29	C	Sistema de puntuación	30
	Puntuación de dificultad	29			
	Puntuación Total	29			
	Puntuación Final	29			
	Maxima desviación entre los extremos	29			
	Revisión de notas	29			

CAPITULO 7
ELEMENTOS ACROBÁTICOS, MOVIMIENTOS PROHIBIDOS Y SANCIONES DISCIPLINARIAS

7.1 Elementos Acrobáticos y Movimientos prohibidos	31	7.2 Sanciones disciplinarias	32
		A Advertencias	32
		B Descalificaciones	32

CAPITULO 8
CIRCUNSTANCIAS EXTRAORDINARIAS

Circunstancias extraordinarias	32
---------------------------------------	-----------

APENDICES

APENDICE I	GUIA PARA PUNTUAR ARTÍSTICA
APENDICE II	GUIA PARA PUNTUAR EJECUCIÓN Y DIFICULTAD
APENDICE III	TABLAS DE DIFICULTAD / LISTA DE ELEMENTOS Y VALORES Grupo A – Elementos de fuerza dinámica Grupo B – Elementos de fuerza estática Grupo C – Elementos de salto Grupo D – Elementos de equilibrio y flexibilidad
APENDICE IV	SISTEMA DE SIMBOLOS
APENDICE V	COMPETICIÓN MUNDIAL POR EDADES
APENDICE VI	REGLAS FIG PARA AEROBIC DANCE
APENDICE VII	REGLAS FIG PARA AEROBIC STEP

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 o negro con falda o pantalón y blusa blanca)
- (Hombres: chaqueta azul oscura, pantalón gris u oscuro, 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 sección 6 art 3.1 de la FIG)

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 y punto 2.2. del capítulo 2 de este código de puntuación.

1.6 CAMBIO DE NOMBRES

(Ver reglamento técnico Sección 1, artículo 4.2 "cambios de lista de nombres)

1.7 RONDA CLASIFICATORIA Y FINALES

A. NÚMERO DE PARTICIPANTES EN LA RONDA CLASIFICATORIA

El número máximo de participantes en la ronda clasificatoria es:

- Dos por categoría y federación para IM, IW; MP, TR.
- Uno por federación en GR, Aero Dance y Aero Step.

B. NÚMERO DE PARTICIPANTES EN LA FINAL

Los ocho primeros de la calificación (IM, IW, MP, TR, GR) pueden participar en las finales,

C. REGLAS PARA LOS DESEMPATES

(ver Reglamento Técnico sección 6 - 3.3)

En caso de empate en cualquier puesto en calificaciones, se deshará según las siguientes reglas:

- La nota más alta de Ejecución
- La nota más alta de Artística
- La nota más alta de Dificultad

Si todavía persiste el empate, éste no se deshará.

En la Final en caso de empate, éste no se deshará

D. RANKING POR EQUIPOS

En caso de empate, éste no se deshará (ver Reglamento Técnico sección 6 - 3.2 d)

1.8 ORDEN DE COMIENZO

A. PROCEDIMIENTO PARA EL SORTEO DE LUGARES

(Reglamento Técnico 2012 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
6. **Regla de los 10 minutos:** por la salud y seguridad de los gimnastas la FIG ha aceptado que gimnastas que compitan en finales múltiples requieran 10 minutos de recuperación antes de volver a competir. Este periodo de recuperación se ha traducido en cuatro ejercicios de competición (ver T.R. 2012, sección 1, art. 4.4)

El sorteo será ajustado de acuerdo con este principio. Si un gimnasta o grupo compite en el puesto 7º y en la siguiente rotación en los puestos 1 al 3, su nueva posición será el puesto 4º. Si compiten último en una rotación, su puesto será el 5º en la siguiente rotación si por sorteo tuviera que participar entre el puesto 1 al 4.

Este ajuste, si fuera necesario, será realizado por el Presidente Técnico y una vez realizado, la lista de partida será publicada por Longines. Este principio se aplica para todas las rotaciones y también en las finales así como en los Juegos Mundiales (calificación)

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

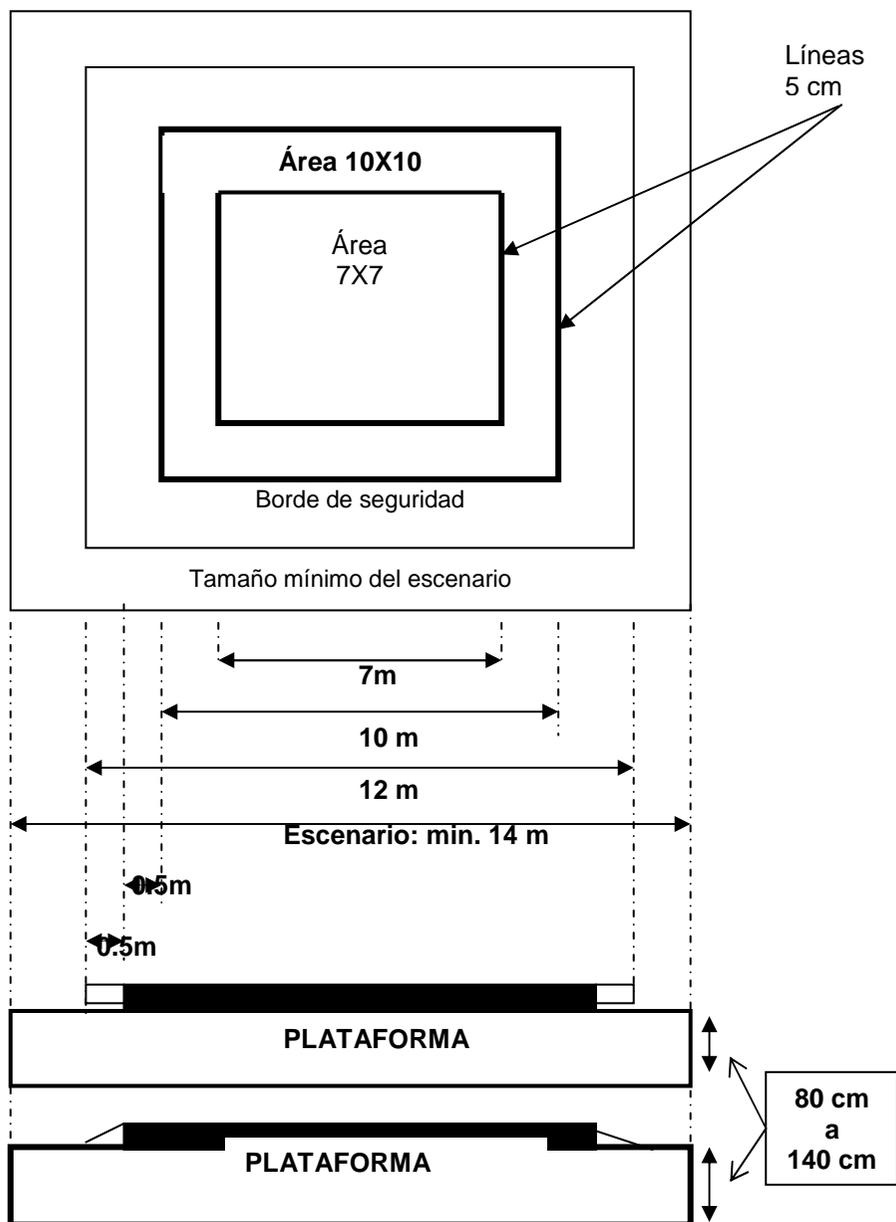
A. ÁREA DE ENTRENAMIENTO

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 PODIUM 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 12x12m. Deben delimitarse claramente en él un área de competición de 10x10m para todas las categorías senior, (7x7m será utilizado para algunas categorías de AG - ver Apéndice V). La cinta que delimite estas áreas se incluye dentro de las medidas del área de competición. (véase las normas de aparatos FIG)

Solo pueden utilizarse para las competiciones suelos con el Certificado de la FIG en vigor.

C. UBICACIÓN DE LOS JUECES

El panel de jueces está sentado directamente enfrente del escenario de competición. Los jueces de línea están sentados en diagonal, en las esquinas. El Jurado Superior está sentado en una plataforma situada inmediatamente detrás del panel de jueces.

PANEL DE JUECES A											
A	E	A	E	T	CJP	D	D	A	E	A	E
1	5	2	6			9	10	3	7	4	8

PANEL DE JUECE B											
A	E	A	E	T	CJP	D	D	A	E	A	E
1	5	2	6			9	10	3	7	4	8

2 R	2 R	SUPERIOR JURY & SUPERVISORS						2 R	2 R
E / A	E / A	ES / AS / SJP / DF / DF / ES / EA						E / A	E / A

Claves: Artística (A) – Ejecución (E) – Dificultad (D) –Tiempo (T) – Chair (CJP) –Juez de Referencia (R)
 Supervisor de Ejecución (ES) – Supervisor de Artística (AS)
 Supervisor de Dificultad (DS)
 Presidente del Juradno Superior

D. RESTRICCIONES

Competidores, entrenadores y todas las personas no autorizadas están restringidas entre en el área de espera durante la compección, excepto cuando se llama por un miembro del OC o la FIG.

Los entrenadores tienen que permanecer en el área de espera, mientras sus competidores están compitiendo. Entrenadores, competidores y todas las personas no autorizadas están restringidas entre en el área de juzgar. Descuido de estas restricciones puede llevar a la descalificación del competidor por el jurado Superior

1.11 ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL

A. EQUIPAMIENTO

La calidad de los equipos de sonido debe ser de un nivel profesional y, aparte del equipo regular, se incluyen los siguientes elementos esenciales: altavoces separados para los competidores y un reproductor de CD.

B. GRABACION

Se pueden mezclar una o más piezas. Música original y efectos de sonido están permitidos. Solo una música debe grabarse en cada uno de los CD's. Dos copias deben llevarse a la competición e identificarse con el nombre, país, duración de la música y categoría de los competidores.

C. CALIDAD

La grabación debe cumplir con las normas profesionales relativas a la reproducción de sonido.

D. DERECHOS DE REPRODUCCIÓN DE LA MUSICA

La FIG y el Comité Organizador no pueden garantizar que se puede difundir la música escogida para una rutina.

Junto a la inscripción nominativa, una lista de toda la música utilizada, título, artista y compositor debe enviarse al organizador y a la Secretaría de la FIG.

1.12 RESULTADOS

A. MUESTRA Y DISTRIBUCIÓN DE RESULTADOS

Por cada ejercicio se mostrará la nota final conseguida, y el detalle de su nota total de artística, ejecución, dificultad y penalizaciones así como el ránking. Después de la fase de clasificación, cada federación miembro participante debe recibir una copia completa de los resultados pero no los resultados detallados. Al final de la competición, debe darse un conjunto completo de todos los resultados detallados para cada federación miembro participante. (VER T.R. 4.11.5)

B. PROTESTAS

No se permiten protestas contra las puntuaciones o resultado. Para circunstancias extraordinarias véase el capítulo 8.

C. RESULTADOS FINALES

Para cada final, no se arrastra ninguna puntuación previa. La clasificación se determina por el puntaje obtenido en la Final.

En caso de empate en cualquier lugar en la FINAL, el empate no se deshace

1.13 PREMIOS (ver Estatuto de la FIG y T.R. Art 10.2 - to 10.4)

A. CEREMONIAS

Ver reglamentos especiales para ceremonias de premiación de la FIG. La organización detallada debe ser aprobada por el miembro responsable de la FIG.

B. PREMIOS

Se entregan trofeos a los ganadores de cada categoría y medallas para los tres primeros lugares. Se entregan diplomas a cada finalista.

Un certificado de participación se da a todos los competidores y oficiales.

2.1 CATEGORIAS

A. NUMERO DE CATEGORÍAS (VER FIG T.R. sección 1, Art Reg. 2.1.3.4)

El Campeonato Mundial de gimnasia aeróbica consta de las siguientes categorías:

- AEROBIC GYMNASTICS

Individual Femenino



Individual Masculino



Pareja Mixta



Trio



Grupo



- **AERO Dance & AERO Step** con reglas FIG específicas
(ver Apéndice VI y VII)

AERO Dance



AERO Step



B. NUMERO DE COMPETIDORES

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

Individual femenino	1 competidor mujer
Individual masculino	1 competidor hombre
Pareja Mixta	1 hombre / 1 mujer
Trio	3 competidores (hombre/mujer/mixto)
Grupo	5 competidores (hombre/mujer/mixto)
AERO Dance	8 competidores (hombre/mujer/mixto)
AERO Step	8 competidores (hombre/mujer/mixto)

2.2 CRITERIOS DE PARTICIPACIÓN

A. DERECHOS GENERALES

El Campeonato Mundial de gimnasia aeróbica está abierto a los competidores que:

- Sean inscritos por su Federación nacional afiliada a la FIG
- cumpla los requisitos de los estatutos de la FIG y las normas técnicas de la FIG en vigor.

B. EDAD (ver T.R. FIG seccion 1, Art Reg 5.2)

Para competiciones oficiales senior de la FIG, el participante deberá cumplir como mínimo en el año de la competición 18 años.

C. NACIONALIDAD (ver T.R. FIG seccion 1, Art Reg 5.3)

Competidores y jueces que cambien de nacionalidad deben seguir las directivas de la Carta Olímpica y los estatutos de la FIG.

Cambios de nacionalidad se tratan por el Comité Ejecutivo de la FIG.

2.3 CODIGO DE VESTIMENTA

La vestimenta de los competidores debe demostrar que suscribe al perfil de una disciplina de la gimnasia deportiva. **Una apariencia atlética aseada y correcta** debería ser la impresión general. Vestimenta violando cualquier descripción escrita en el código de vestimenta se deducirá por CJP (-0,2 cada vez para diferentes criterios).

A. Publicidad y emblema nacional: (ver FIG reglas para publicidad)

Un gimnasta debe llevar una identificación nacional o emblema en su maillot según la más reciente Regulación de la FIG.

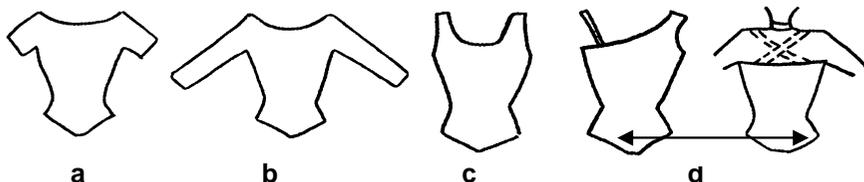
Sólo puede usar los logotipos publicitarios e identificadores de patrocinios que están permitidos en las normas más recientes de FIG.

B. Perfil:

VESTIMENTA DE LA MUJER

- Las mujeres deben llevar un maillot de una sola pieza con medias de color carne o transparentes, o un unitardo (maillot de una pieza de longitud completa hasta el tobillo). Lentejuelas y brillantes están permitidos.
- El escote de la parte delantera y trasera del maillot debe ser no más de la mitad del esternón para la delantera y no más allá de la línea inferior de los omóplatos para la espalda.
- El corte del maillot en la parte superior de las piernas no debe ser superior a la cintura y la costura exterior debe pasar a través de la cresta iliaca. El maillot debe cubrir completamente la entrepierna.
- Vestimenta para las mujeres puede ser con o sin mangas (1 ó 2 mangas). Final de mangas largas en la muñeca.
- Mallas largas / unitardo completa son permitidos.

Ejemplos para MUJERES

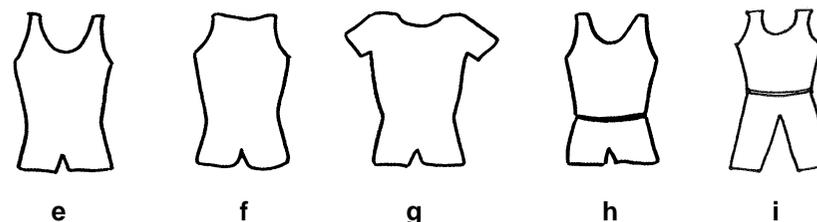


Los ejemplos que se muestran "a hasta c" representan la misma parte delantera y trasera. En el ejemplo "d" es el mismo maillot mostrando el frente y la espalda.

VESTIMENTA DELHOMBRE

- Hombres deben llevar un maillot o pantalones cortos y una camiseta ceñida, con un soporte adecuado (por ejemplo, un suspensor de danza)
- La ropa no debe tener un corte abierto en la parte delantera o posterior.
- No debe cortarse la sisa por debajo de los omóplatos (escapular).
- LENTEJUELAS y BRILLANTES para la vestimenta de los hombres no son permitidos.
- Short 3/4 está permitido.
- Se permiten sólo los ejemplos mostrados a continuación.

Siluetas de vestimenta aceptable sólo para hombres



Los ejemplos "e hasta i" representan tanto el frente como la espalda.

C. Correct attire:

1. Debe sujetarse el cabello cerca de la cabeza.
2. Los competidores deben llevar zapatillas de aeróbic blanca y calcetines blancos que visibles por todos los jueces
3. Maquillaje debe ser sólo para las mujeres y con moderación.
4. No se permiten elementos sueltos y adicionales a la indumentaria.
5. No se deben usar joyas.
6. La vestimenta no se debe rasgar o romper y no se debe mostrar la ropa interior.
7. Llevar el Emblema Nacional (ver TR).
8. Atuendo de aeróbic debe ser de material no transparente.
9. Está prohibido el atuendo que representa la guerra, violencia o temas religiosos.
10. No se permite la pintura corporal.
11. Vestimenta de perfil no deportivo.

D. Uniforme: (Advertencia del CJP):

Todos los competidores deben llevar chándal nacional oficial de su país en la apertura y clausura y atuendo de competición para las ceremonias de premiación.

3.1 CONTENIDOS DE LA COMPOSICION

La rutina debe mostrar un equilibrio entre los patrones de movimiento aeróbico y elementos de dificultad. Patrones de movimientos de brazos y piernas deben ser fuertes y tener una forma definida.

Es esencial para mostrar un uso equilibrado de todo el espacio a lo largo de la rutina.

3.2 DURACIÓN

La longitud de la rutina es 1 minuto 30 segundos para todas las categorías con una tolerancia de más o menos 5 segundos (sonido bip no incluido).

3.3 MUSICA

La rutina debe realizarse en su totalidad con música. Puede utilizarse cualquier estilo de música adaptada para la gimnasia aeróbica.

Véase el Apéndice I, guía para juzgar artísticas pág. 7-9.

3.4 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>Saltos y saltos con desplazamiento</i>
GRUPO D	<i>Equilibrios y flexibilidad</i>

Se permite un máximo de 10 elementos de dificultad. 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. Para competiciones de grupo de edad ver Apéndice V.

3.5 LISTA DE ELEMENTOS Y VALORES (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. NUEVOS ELEMENTOS DE DIFICULTAD

Clasificación de los nuevos elementos de dificultad sólo puede hacerse por el Comité de técnico de gimnasia aeróbica que evaluará una vez al año. Las solicitudes deben enviarse a la Secretaría de la FIG. Deben ser recibidas por escrito y acompañados de un vídeo antes del 31 de enero.

Elementos de dificultad presentados para evaluación debe:

- tener descripción escrita
- Estar filmados desde dos ángulos (desde el frente y el lado)
- Reunir los requerimientos mínimos
- Estar realizados sobre una superficie de competición o una colchoneta de aterrizaje no superior a 15 cm.

Si no se cumplen los requisitos anteriores, el Comité técnico de gimnasia aeróbica se negará a clasificar los elementos de dificultad.

Notificación de la clasificación se dará a la Federación solicitante antes del 30 de marzo. El Comité técnico de gimnasia aeróbica publicará los nuevos elementos en las news letters una vez al año sólo

4.1 COMPOSICIÓN DE LOS JURADOS

A. JURADO SUPERIOR

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

COMPOSICIÓN DEL JURADO SUPERIOR EN EL CAMPEONATO DEL MUNDO:

- Presidente TC (Comité Técnico)
- 2 miembros TC que actuarán como supervisores y son responsables del control de las notas de Dificultad
- 2 miembros TC que actuarán como supervisores y son responsables del control de las notas de Ejecución
- 2 miembros TC que actuarán como supervisores y son responsables del control de las notas de Artística

Aquellos que impartan en el curso Intercontinental permanecerán responsables en el aspecto en cuestión durante todo el ciclo.

*Each must register a score which is used in the analysis
(All TC judge a sample of exercises decided by draw in the 2 days following competition. The outcomes are compared with 'Expert' scores)

Cada miembro debe registrar una puntuación que se utilizará en el análisis (TC puntuará una muestra de los ejercicios que se decidirá por sorteo en los 2 días después de la competición. Los resultados se compararan con las puntuaciones del 'Experto')

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

Jueces Artística (A Jueces)	4	Jueces No	1-4
Jueces Ejecución (E Jueces)	4	Jueces No	5-8
Jueces Dificultad (D Jueces)	2	Jueces No	9-10
Jueces Línea	2	Jueces No	11-12
Juez Crono	1	Juez No	13
Juez Responsable del Panel	1	Juez No	14
Total:	14		

C. JUECES DE REFERENCIA (Ver T.R. Sect. 1. Reg. 7.8.2.)

Se nominarán 2 jueces de referencia para Artística (AR) y 2 Jueces de Referencia para Ejecución (ER) para los Campeonatos del Mundo y los Juegos Multi Deportivos listados en el Reglamento Técnico. 4.11, 4.1.
Ver también la "Guía para los Jueces de Referencia" y deberes del Jurado Superior y Supervisor.

Otras competiciones pueden usar Jueces de Referencia pero no están obligados

4.2 FUNCIONES Y CRITERIOS DEL JURADO SUPERIOR

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
5. El representante del atleta es miembro del Comité técnico, pero no es parte del jurado Superior

El Comité Ejecutivo tiene la autoridad para decidir sobre las reglas para el jurado Superior y las funciones específicas de los miembros del Comité técnico durante una competición. Consulte el apéndice para más detalles

El Presidente del Jurado Superior DEBE:	Método de Intervención:
* Controlar todos los puntajes para las desviaciones 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 protestas de dificultad 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.

<p>El Jurado Superior DEBE: Anotar (registrar) un puntaje para cada ejercicio, que será usado como puntaje de control.</p> <p>Tomar parte en el análisis posterior a la competición</p>	<p>Método: Cada puntaje es registrado en un formato especial y entregado al Presidente del Jurado Superior después de cada ronda de competición.</p> <p>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.</p>
<p>El Jurado Superior DEBE intervenir: Cuando el juez de línea no ha visto una falta o cuando hay una puntuación imposible</p>	<p>Puntajes Imposibles causados por:</p>
<p>Quando se submite una protesta de dificultad</p>	<p>Por colocación de una protesta y declaración verbal de problema El recurrente deben presentar una declaración por escrito dentro de los 4 minutos de la apelación oral al Presidente de SJ con la tarifa declarado en TR</p>
<p>Dificultad Cuando hay un desacuerdo entre los jueces de dificultad y el chair para llegar a un acuerdo.</p>	<p>Si un juez decide no ajustar una nota cuando así lo solicite, el SJ puede actuar para asegurar la marca final otorgada es correcta.</p>

4.2.2 PANEL DE JUECES

DERECHOS DE LOS JUECES

- Respeto de los expertos de la oficina
- Recibir preparación intensive precompetitive para puntuar con el Jurado Superior y el CJPs

<p>ANTES DE LA COMPETICIÓN DEBE: Atender todos los seminarios, instrucciones y reuniones en los horarios establecidos antes, durante y después de la competición</p>	<p>ANTES DE LA COMPETICIÓN PUEDE: Consultar con el Jurado Superior de dificultad para pedir ayuda y solucionar asuntos</p>
<p>DURANTE LA COMPETICIÓN DEBE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estar a tiempo para el desfile liderado por el CJP para situarse y sentarse en sus asientos asignados hasta el final de la ronda de competición • Realizar los cambios necesarios si así se requiere • Permanecer sentado durante las ceremonias de premiación y levantarse en honor de los medallistas y banderas 	<p>DURANTE LA COMPETICIÓN PUEDE:</p> <p>Tomar los descansos despues de la señal del Presidente del Jurado Superior (o CJP)</p> <p>Ausentarse solo con permiso</p>

Puntuar de forma independiente en ejecución o artística de acuerdo con la reglas sin referencia previa a libros, notas, puntuaciones previas, sin comunicación con telefono móvil ni hablar con otros jueces	Cuando tiene un fallo, el juez DEBE levantarse y esperar instrucciones.
No entablar discusiones con otros jueces mientras se está en el podium o discutir sobre puntuaciones durante los descansos. Mantener un registro de sus puntuaciones de los ejercicios usando los simbolos oficiales que ayuden para dar una explicación de su nota al Jurado Superior experto. Jueces de dificultad deben evaluar de forma independiente antes de colaborar con el Segundo D-Juez y resolver las diferencias para llegar a una nota única	Consultar con el CJP si no pueden resolver la nota de dificultad

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 CJP 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.
E l CJP ayuda a los Jueces de Dificultad	Para resolver un desacuerdo	Los Jueces de Dificultad toman responsabilidad si no han solicitado ayuda al CJP y el puntaje es incorrecto Si consultan al CJP los 3 toman responsabilidad conjunta si la nota es incorrecta.
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

5.1 ARTISTICA

A. Requerimientos:

Todos los componentes de la coreografía deben encajar perfectamente con el fin de transformar un deporte en una representación artística, con características creativas y únicas respetando la especificidad de la gimnasia aeróbica.

Parejas mixtas, tríos y grupos, son necesarios dos lifts en la rutina. Esto puede incluir la apertura y la final.

Temas que muestran la violencia y el racismo, así como aquellos con connotaciones religiosas y sexuales, no están en consonancia con los ideales olímpicos y código ético de la FIG.

C. Coreografía:

Composición (compleja y original) :

1. Música y musicalidad
2. Contenido aeróbico
3. Contenido general
4. Espacio, formaciones, cantidad y equilibrio

Actuación:

5. Arte

C. Funcion

El juez artístico evalúa la coreografía (Total de 10 puntos) de la rutina basada en los criterios. Cada criterio es clasificados conforme a lo siguiente:

<u>ESCALA:</u>	Excelente	2.0
	Muy bien	1.8 – 1.9
	Bien	1.6 – 1.7
	Satisfactorio	1.4 – 1.5
	Pobre	1.2 – 1.3
	Inaceptable	1.0 – 1.1

D. Criterios:

1. Musica y Musicalidad (Max. 2 Puntos)

La selección y el uso de la música se convierte en un aspecto esencial de la rutina

- 1.1 Selección
- 1.2 Composición & Estructura
- 1.3 Utilización (Musicalidad)

Una buena selección musical le ayudará a establecer la estructura y ritmo, así como el tema del ejercicio. Apoyará y destacará la actuación. También debe utilizarse para inspirar la coreografía general y contribuir al estilo y calidad de ejecución, así como a la expresión de los gimnastas.

La Música debe adaptarse para gimnasia aeróbica. Debe haber una fuerte cohesión entre el ejercicio y la elección de la música. Los ejecutantes tienen que interpretar la música y demostrar no sólo su ritmo y velocidad y seguir los beats y frase (TIMING), si no también su flujo, su forma, la intensidad y la pasión dentro de su rendimiento físico.

2. Contenido Aeróbico (Max. 2 Puntos)

Realizar secuencias de AMP reconocibles a lo largo de la rutina. AMP es la identidad de la gimnasia aeróbica y es también uno de los aspectos más importantes de la composición de las rutinas, proporcionando la utilización de los 7 pasos básicos junto con movimientos de brazos de manera equilibrada, con alto nivel de coordinación del cuerpo y de intensidad suficiente.

- 2.1 Complejidad / Variedad
- 2.2 Creatividad
- 2.3 Intensidad

3. Contenido General (Max. 2 Puntos)

Contenido general incluye todos los movimientos excepto AMP: Transiciones, enlaces, elevaciones (lifts) e interacciones físicas

- 3.1 Complejidad / Variedad
- 3.2 Creatividad
- 3.3 Fluidez

4. **Uso del Espacio (Max. 2 Puntos)**

Bajo este criterio lo A-Jueces evalúan el uso eficaz del espacio de competición, trayectorias de desplazamiento, uso de los tres niveles dimensionales, ubicación y distribución de los movimientos en la rutina. La rutina debe ser bien equilibrada en todas las áreas. all areas.

- 4.1 Cantidad de AMP & Trayectorias de desplazamiento
- 4.2 Distribución & equilibrio
- 4.3 Formaciones

Para MP, TR y GR: las formaciones (posiciones, distancias y cambios de formación)

5. **Arte (Max. 2 Puntos)**

- 5.1 Calidad
- 5.2 Expresion
- 5.3 Compañerismo

Arte es la capacidad de los gimnastas de transformar la composición de una rutina bien estructurada en una representación artística. Los gimnastas deben, por tanto, demostrar musicalidad, expresión y compañerismo, además la ejecución impecable, respetando su género (masculino, femenino, grupo de edad).

Arte también es sobre sutileza y modulación así como amplitud (rango de movimiento) y velocidad, mostrando las características de las rutinas de gimnasia aeróbica

Para MP, TR and GR:

Los competidores deben demostrar que son un equipo como una unidad y por lo tanto, mostrar las ventajas de ser más de una persona. Esto incluye la relación de trabajo entre los miembros.

5.2 **EJECUCIÓN**

Todos los movimientos deben realizarse con maxima precision y sin errores.

A. Funcion

La puntuación de ejecución se basa en:

- A. Elementos de dificultad
- B. Coreografía
- C. Sincronización para for MP, TR, GR

El E-Juez evalúa las habilidades técnicas de todos los movimientos, incluyendo elementos de dificultad, coreografía (AMP, transiciones, enlaces, interacciones y lifts) y sincronización.

B. Habilidades técnicas

La capacidad de realizar movimientos con técnica perfecta y máxima precisión, correcta forma, postura, alineación del cuerpo y se ve afectada por las capacidades físicas (flexibilidad activa y pasiva, fuerza, amplitud, potencia y resistencia muscular).

* **Forma, Postura y Alineación**

Forma se refiere a posiciones del cuerpo reconocibles.

(Ex: Cossack, Tuck, L-support, Split, Knee Lift, Jumping Jack, etc).

Postura y Alineación se refiere a la forma de llevar el cuerpo, la actitud con correctas posiciones de:

- Torso, lumbar, pelvis y contracción abdominal.
- Parte superior del tronco, cuello, hombro y cabeza en relación con la columna.
- Posición de los pies en relaación al tobillo, rodilla y cadera.

* **Precisión**

- Cada movimiento tiene un claro inicio y una clara posición final.
- Cada fase del movimiento tiene que demostrar perfecto control.
- Mostrarse adecuado equilibrio en la realización de elementos de dificultad, transiciones, despegues, aterrizajes y AMP.

C. Criterios y deducciones

Un error pequeño (0.1 pt) es una desviación pequeña de la perfecta ejecución: execution.

Un error medio (0.2 pt):es una desviación significativa de la perfecta ejecución

Un error grande (0.3 pt):es una desviación mayor de la perfecta ejecución

Ejecución inaceptable (0.5 pt): Cuando no hay requerimientos de ejecución o combinación de múltiples errores

Una caída (0.5 pt): Caer al suelo sin control

C.1. Elementos de dificultad

▪ La ejecución de los elementos de dificultad se basa en la habilidad técnica del competidor cuando los ejecuta. (Ver Apéndice II)

Deducción máxima por un elemento: -0.5

Pequeño	Medio	Grande	Inaceptable / Caída
0.1	0.2	0.3	0.5

C.2. Coreografía

Habilidad para demostrar movimientos con máxima precisión mientras se ejecutan AMP, transiciones, enlaces, lits e interacciones físicas (MP, TR, GR).

Deducciones de coreografía			
Desviación de perfección	Pequeña	Media	Caída
AMP (each 8 tiempos)	0.1	0.2	0.5
Transiciones y enlaces (cada vez)	0.1	0.2	0.5
Lifts e Interacciones físicas (cada vez)	0.1	0.2	0.5

C.3. Sincronización (MP, TR, GR) :

La sincronización es la capacidad de ejecutar todos los movimientos como una unidad (entre los miembros), ya sea MP, TR o GR, con idéntico rango de movimiento, iniciar y terminar 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 por sincronización	
Cada vez	0.1
Toda la rutina	Maximo 2.0

Puntuación

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

5.3 DIFICULTAD

A. Requerimientos:

Todas las categorías:

- Un máximo de 10 elementos de dificultad de diferentes familias de la lista de elementos (App.3) incluyendo 1 elemento de cada grupo
- A maximum of 5 difficulty elements on the floor.
- A maximum of 2 difficulty elements from Group C landing in push up position
- A maximum of 2 difficulty elements from Group C landing in split position.

Parejas mixtas y tríos:

- Todos los competidores deben realizar el mismo elemento a la vez o consecutivamente, en la misma o diferente dirección.

Grupos:

- Para validar el Grupo (A, B, C, D), todos los competidores deben realizar el mismo elemento a la vez o de forma consecutiva, en la misma o diferente dirección.

B. Función

El D-Juez es responsable de evaluar los elementos de dificultad del ejercicio y determinar la correcta calificación de dificultad. Los jueces de dificultad están obligados a reconocer y a cada elemento que se lleva a cabo correctamente según los requisitos mínimos.

Los gimnastas deben incluir en la rutina, sólo los elementos que pueden realizar con completa seguridad y con un alto grado de maestría estética y técnica y con perfecta ejecución (véase App II para descripción).

Elementos que no cumplen los requisitos mínimos o elementos con una caída, no recibirá el valor.

Elementos realizados con ejecución inaceptable no serán reconocidos y no recibirán el valor. Se deducirán severamente por los jueces de ejecución.

En caso de duda, debe darse el beneficio de la duda al gimnasta.

Los jueces de dificultad:

- Anotan toda la rutina (elementos de dificultad)
- Cuentan el número de elementos les dan un valor
- Aplican deducciones de dificultad

Los dos jueces deben comparar sus puntuaciones y deducciones para asegurar que están de acuerdo y luego enviar una sola nota. En el caso de una diferencia irreconciliable, consultará con el CJP.

C. 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 una vez que el elemento reúna los requerimientos mínimos establecidos en el Apéndice II
- Se da valor solo a los 10 primeros elementos realizados.
- Los elementos que no reúnan los requerimientos mínimos y los elementos con caída recibirán valor 0.0, pero contarán como elementodel grupo.

Combinación de 2 elementos

- Dos elementos **de los grupos A y C**, pueden combinarse **directamente sin ninguna parada, duda o transición**. Los dos elementos pueden realizarse del mismo o de diferentes grupos (A y C) pero deben ser de diferentes familias. Contarán como 2 elementos. Estos 2 elementos no podrán ser repetidos.
- Si los dos elementos reúnen los requerimientos mínimos:
 - La combinación recibirá valor adicional de 0.1
 - El Grupo de los 2 elementos realizados será validado
- 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**

Para la categoría GRUPO:

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 straddle jumpo y competidores 4, 5, y 6 realizan free fall. Inmediatamente (sin AMP, transiciones o enlaces) a continuación 1, 2 y 3 realizan free fall y competidores 4, 5, y 6 realizan straddle jump

Elementos de dificultad durante lifts o en interacción física

- 1) Todos los elementos realizados en un lift no serán anotados y no tendrán valor
- 2) Si en MP; TR y GR los gimnastas realizan elementos de dificultad durante una interacción física con otro competidor, NO se tomará en consideración

Groups	Element Families	Base Elements
GROUP A Dynamic Strength Elements	PUSH UP EXPLOSIVE PU EXPLOSIVE SUPPORT LEG CIRCLE HELICOPTER	PU, WENSON PU PLIO PU, A-FRAME, CUT HIGH V, REVERSE CUT LEG CIRCLE, FLAIR HELICOPTER
GROUP B Static Strength Elements	SUPPORT V-SUPPORT HORIZONTAL SUPPORT	STRADDLE SUPPORT, L-SUPPORT V-SUPPORT, HIGH V-SUPPORT WENSON SUPPORT, LEVER SUPPORT, PLANCHE
GROUP C Jumps & Leaps Elements	STRAIGHT JUMP HORIZONTAL JUMP BENT LEG(S) JUMP PIKE JUMP STRADDLE JUMP SPLIT JUMP KICK JUMP OFF AXIS JUMP BUTTERFLY JUMP	AIR TURN, FREE FALL GAINER, TAMARO, TUCK, COSSACK PIKE STRADDLE, FRONTAL SPLIT SPLIT, SWITCH, SCISSORS LEAP SCISSORS KICK OFF AXIS ROTATION BUTTERFLY
GROUP D Balance & Flexibility Elements	SPLIT TURN BALANCE TURN ILLUSION KICK	SPLIT, FRONTAL SPLIT, VERTICAL SPLIT WITH TURN, TURN, TURN with LEG AT HORIZONTAL BALANCE TURN ILLUSION HIGH LEG KICKS

Deducciones de dificultad (-1.0 pt /cada vez):

- **Realizar más de 10 elementos**
 - Se hará una deducción por cada elemento adicional a los 10 permitidos
 - Todos los elementos aunque recivan valor 0,0, se contarán para el número total.
- **Mas de 5 elementos de dificultad en el suelo**

Elementos de dificultad en el suelo son aquellos de todos los grupos (A, B, C, D) que son realizados en el suelo o aterrizan en el suelo (e.g. push-up, wenson y posiciones en split, straddle jump to PU).
- **Mas de 2 elementos de dificultad aterrizando en PU y más de 2 elementos de dificultad aterrizando en posiciones de split**

Los elementos de dificultad que aterrizan en PU o split del **Grupo C**
- **Repeticion de un elemento**

Todos los elementos de dificultad realizados deben ser de diferentes familias
Ejemplos:

 - Grupo A: Explosive Push up, Leg circle, Helicopter...
 - Grupo B: L-support, V support, Horizontal support...
 - Grupo C: Vertical Jump, Horizontal Jump, Pike Jump...
 - Grupo D: Turn, Balance turn, Illusion...
- **Falta de un Grupo de Elementos**

Se realizará una deducción por cada Grupo faltante de la lista de elementos.Solo los 10 primeros elementos realizados serán tomados en consideración..

Deducciones

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

Putuación

- Elementos de dificultad obtendrá un valor según su nivel de dificultad. (véase el Apéndice III, tablas de dificultad / piscina de elemento)
- Se agregarán juntos todos los elementos de dificultad y combinaciones que han recibido un valor y el total se dividirá por:
 - 2 puntos para IM, IW, MP, TR (hmobres) y GR (hombre)
 - 1.8 para TR (mujeres o mixto) y GR (mujeres o mixto)

Esto determinará los resultados de la calificación de dificultad.
Por lo tanto, la puntuación se da en 3 decimales.

Se suman todas las deducciones hechas.

El total se dividirá por 2, resultando en las deducciones de los jueces de dificultad. Las deducciones por lo tanto, se entregan a dos decimales.

5.4. JUECES DE LINEA

A. Función

Las faltas de línea son verificadas por los jueces de línea colocados diagonalmente en 2 de las 4 esquinas de la etapa. Cada juez es responsable de dos líneas.

B. Criterios y deducciones

La cinta alrededor de la pista es parte de la zona de competición; por lo tanto tocar la cinta está permitido. Sin embargo, cualquier toque de parte del cuerpo fuera del área de la cinta, se aplicará una deducción

No se harán deducciones por una extremidad en movimiento en el aire fuera de la línea.

Los jueces de línea utilizarán una bandera roja para mostrar cuando un competidor esté fuera de la línea.

Deducciones:

Falta de línea: cada vez 0.1por cada competidor

5.5. JUECES DE TIEMPO

A. Funcion

Los jueces de tiempo son responsables de:

- Aparición tardía / Walk-over
- Falta de tiempo / infracción de tiempo
- Interrupción / Parada del ejercicio

B. Criterios y deducciones

El tiempo comienza con el primer sonido audible (signo de inicio / pitido excluidos) y termina con el último sonido audible.

Si ocurriera cualquiera de arriba el error, el juez de tiempo deberá informar a la Responsable del Panel de jueces que aplicará una deducción (ver página 28).

5.6. RESPONSABLE DEL PANEL

A. Funcion

- Anota todo el ejercicio como los jueces de dificultad
- Control del trabajo de los jueces según el Reglamento Técnico
- Deduce de la puntuación total las infracciones de acuerdo con el COP
- Revisa la lógica de los puntajes de artística y ejecución, y se aproxima a un juez con una desviación significativa de la expectativa para que lo justifique y considerar un cambio de nota (el juez puede negarse a cambiar su puntuación)
- Envía las notas. Permite primero tiempo al Jurado Superior a intervenir si fuera necesario (15 segundos). Una vez publicada la nota al público no es posible cambiar la nota salvo que la mostrada sea errónea o por inquiry

Hace deducciones por:

- Lifts
- Movimientos prohibidos
- Interrupción / Parada del ejercicio
- Infracción / falta de tiempo
- Tardar más de 20 segundos en aparecer en el escenario
- Faltas de presentación en el área de competición
- Errores de vestuario

Da penalizaciones:

Advertencias:

- Presencia en áreas prohibidas
- Conducta/ maneras inadecuadas
- No llevar el Chandal nacional en las ceremonias de inauguración y clausura
- No llevar maillot de competición en la entrega de medallas

Descalificación:

- Walk-over
- Serias violaciones de los Estatutos, Reglamento Técnico o COP

Debe intervenir cuando:

- Las notas del panel son incorrectas o imposibles
- Los jueces de dificultad no llegan a un acuerdo en la nota de dificultad
- Cuando el juez de línea no ha visto una falta

B. Criterios

Lifts

Dos (2) lifts son requeridos en la rutina.

Deducción: 0.5 puntos por cada lift faltante o adicional.

Una elevación se define como: cuando uno o más competidores es elevado, soportado y/o acarreado fuera del suelo por un compañero(s), 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 o en el mismo periodo de tiempo (Continuo)

Un lift comienza cuando un competidor se levanta del suelo y terminará cuando todos los competidores están abajo en el suelo. Se considerará caída si la persona levantada toca el suelo.

Solo el/los competidores elevado/s pueden usar elementos incluidos en la Lista de Movimientos Prohibidos" (Capítulo 6, 6.1), excepto, pinos mantenidos (más de 2 segundos)

Lift Prohibido

- En el caso de una elevación de pie, es decir, una persona levantando a dos personas, no puede ser superior a 2 personas de pie uno encima de otro, la base en posición de pie apoyando a la persona levantada, ambos brazos rectos (en posición vertical).
- Propulsión: se define como cuando un competidor es lanzado por un compañero en una posición aire sin contacto con pareja

Deducción: 0.5 puntos cada vez

Movimientos prohibidos

Movimientos prohibidos son los que figuran en la lista del COP
Movimientos prohibidos se mueve. (véase capítulo 7.1).

Deducción: 0.5 puntos cada vez

Interrupcion del ejercicio

Interrupcion del ejercicio se define cuando un competidor para en la ejecución de movimientos por un periodo de tiempo entre 2 y 10 segundos y después continúa.

Deducción: 0.5 puntos cada vez

Parada del ejercicio

Parada del ejercicio se define cuando un competidor para más de 10 segundos (se aplica en todas las categorías). Recibirá puntaje de acuerdo con el COP

Deducción: 2.0 puntos

Aparición tardía en el area de competición

Cuando un competidor tarda en aparecer más de 20 segundos después de ser llamado

Deducción: 0.5 puntos

Walk-over

Cuando el competidor falla en aparecer en escena más de 60 segundos después de ser llamado.

Descalificación de la categoría en cuestión

Falta de presentación

Cuando convocados por el locutor, los competidores pueden presentarse de manera deportiva limpia (sin presentación teatral) y vayan a su posición inicial.

Deducción 0.2 puntos por presentación teatral

Falta de tiempo e infracción de tiempo

El tiempo comienza con el primer sonido audible (signo de cue excluido) y termina con el último sonido audible. Si la longitud de rutina con la música es más o menos que lo establecido en el COP, se realizará la siguiente deducción por CJP tras notificación de juez de tiempo al CJP

Para todas las categorías

Infracción de tiempo: (+/- 2 segundos de tolerancia)

1'23" to 1'24" o 1'36 to 1'37" : **Deducción : 0.2 puntos**

Falta de tiempo: (+/- 3 segundos de tolerancia)

Menos de 1'23" o mas de 1'37" : **Deducción : 0.5 puntos**

Errores de vestuario

Errores de vestuario se refiere a la violación del Cap. 2 / 2.3 que dará una deducción de 0,2 punto cada vez para diferentes criterios.

Sanciones disciplinarias

Una advertencia o descalificación se declara conforme a la sección de código de puntuación sobre sanciones disciplinarias.

Temas en contravención de la Carta Olímpica y el código de ética recibirá una deducción de 2,0 puntos.

D. Derechos del CJP:

Para recibir una preparación pre-competition (normalmente 2 días) por el jurado Superior sobre su papel y responsabilidades en la competición

Recibir el respeto de la Oficina durante cualquier competición.

C. Deducciones, sanciones y descalificaciones realizadas por el Responsable del Panel (Chair)

Deducciones y declaración de advertencias o descalificaciones realizadas por el Responsable del Panel de Jueces	
<i>Falta de presentación</i>	<i>0.2 puntos</i>
<i>Indumentaria incorrecta (joyería, emblema nacional, pintura corporal, lentejuelas hombres, etc.)</i>	<i>0.2 puntos cada vez</i>
<i>Infracción de tiempo (+/- 2 segundos de tolerancia)</i>	<i>0.2 puntos</i>
<i>Falta de tiempo (+/- 3 segundos de tolerancia o más)</i>	<i>0.5 puntos</i>
<i>Aparecer en el escenario con más de 20 segundos</i>	<i>0.5 puntos</i>
<i>Mas ó menos lifts de los requeridos</i>	<i>0.5 puntos cada vez</i>
<i>Lift prohibido</i>	<i>0.5 puntos cada vez</i>
<i>Movimiento prohibido</i>	<i>0.5 puntos cada vez</i>
<i>3 ó mas movimientos acrobáticos</i>	<i>0.5 puntos cada vez</i>
<i>Interrupcion del ejercicio 2-10 segundos</i>	<i>0.5 puntos cada vez</i>
<i>Parada del ejercicio más de 10 segundos</i>	<i>2.0 puntos</i>
<i>Temas en contravención de la Carta Olimpia y el Código Etico</i>	<i>2.0 puntos</i>
<i>Presencia en áreas prohibidas</i>	<i>advertencia</i>
<i>Maneras / conducta Impropias</i>	<i>advertencia</i>
<i>No llevar chandal nacional (vease T.R en vigor Art.10.4)</i>	<i>advertencia</i>
<i>No llevar maillot de competición en la ceremonia de premiación (vease TR en vigor Art.10.4)</i>	<i>advertencia</i>
<i>Walk-over</i>	<i>descalificación</i>
<i>Serias violaciones de los Estatutos de la FIG, Reglamentos Técnicos y Código de Puntuación.</i>	<i>descalificación</i>

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

La nota más alta y la más baja de los A-Jueces 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 E-jueces 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 extremosPara 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 1.80 respectivamente), se realizará un análisis de las puntuaciones de los jueces una vez finalizada la competición y se tomarán las sanciones que correspondan.

Revisión de Notas (vease T.R. 8.4)

- Se permiten protestas por las notas de dificultad
- Protestas por otras notas no están permitidas

6.2 CARTA DE PUNTUACIÓN

A. SUMAS

Artística

Máxima puntuación por 1 juez **10**

Ejecución

Máxima puntuación por 1 juez **10**

Dificultad (dividido para 2 ó 1.80)

Ej. Puntuación abierta de dificultad **3,500**

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 CJP (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 de nota de dificultad dividida para 1.8

$$6.6 / 1.80 = 3.6666\dots \longrightarrow 3.666$$

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

EJEMPLO DE DIFICULTAD DIVIDIDA PARA 1.8

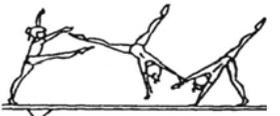
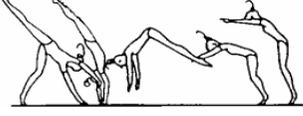
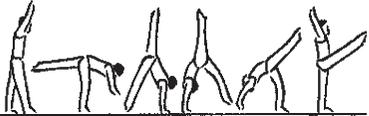
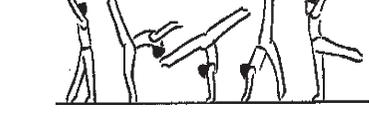
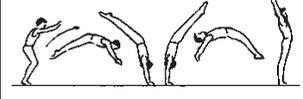
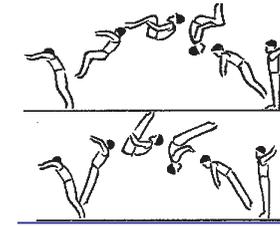
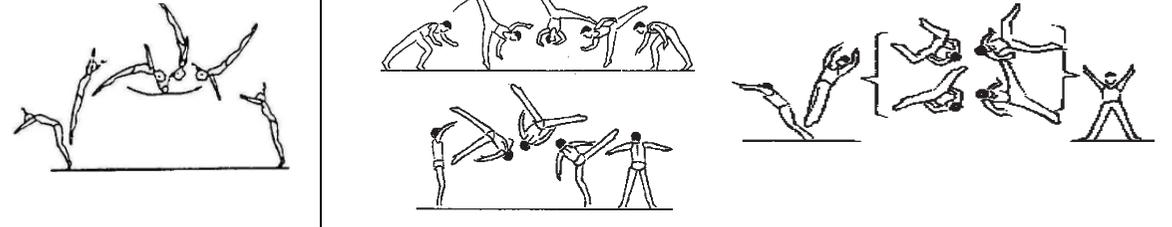
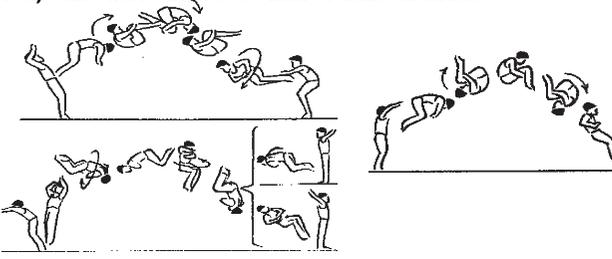
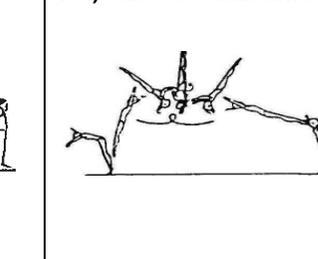
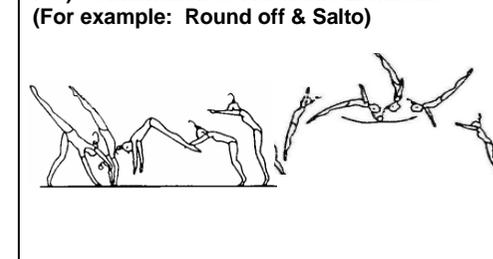
					Notas que cuentan
Artística	9.5	9.3	9.4	9.3	9.350
Ejecucion	9.1	9.2	8.9	9.1	9.100
Dificultad (6.6/1.8 =3.666)		6.6	6.6		3.666
					Nota Total 22.116
Deducciones jueces Dificultad					
	1.0	1.0			
Línea		1 x 0.1		-0.5	-0.1
Deduccions del CJP					
Mas de 2 lifts		1 x 0.5			-0.5
Vestimenta incorrecta		1 x 0.2			-0.2
					Nota Final = 20.816

EJEMPLO DE DIFICULTAD DIVIDIDA PARA 2.0

					Notas que cuentan
Artística	9.5	9.3	9.4	9.3	9.350
Ejecucion	9.1	9.2	8.9	9.1	9.100
Dificultad (6.6/2.0=3.300)		6.6	6.6		3.300
					Nota total 21.750
Deducciones jueces Dificultad					
	1.0	1.0			
Línea		1 x 0.1		- 0.5	- 0.1
Deducciones del CJP					
Vestimenta incorrecta		1 x 0.2			-0.2
					Nota Final = 20.950

CAPITULO 7 – ELEMENTOS ACROBATICOS, MOVIMIENTOS PROHIBIDOS Y SANCIONES DISCIPLINARIAS

7.1 ELEMENTOS ACROBATICOS Y MOVIMIENTOS PROHIBIDOS

<p>ELEMENTOS ACROBATICOS: Los movimientos que se citan a continuación realizados con 1 ó 2 manos/marzos/ codos o desde 1 ó 2 pies: A-1) Cartwheel (Rueda lateral) A-2) Round off (rondada) A-3) Walkover (forward, backward) Remontado (atrás o adelante) A-4) Headspring (impulso de cabeza) A-5) Handspring (forward) (Paloma) A-6) Flic flac A-7) Salto (max. 360°– forward, backward, sideward) without twist (Mortal 360° adelante, atrás o al lado)</p> <p>* Estos elementos acrobáticos(A-1 hasta A-7) pueden usarse 2 veces en la rutina entera y sin combinarse.</p> <p>* Si MP, TR o GR realizan 2 elemntos acrobáticos diferentes al mismo tiempo o en canon, se contarán como 2.</p> <p>Más de 2 elementos Acrobaticos recibirán cada vez deducción de 0.5 puntos por el CJP.</p>	ELEMENTOS ACROBATICOS			
	<p>A-1) Cartwheel</p> 	<p>A-2) Round off</p> 	<p>A-3) Walkover (forward)</p> 	<p>A-3) Walkover (backward)</p> 
	<p>A-4) Headspring</p> 	<p>A-5) Handspring (forward)</p> 	<p>A-6) Flic flac</p> 	<p>A-7) Salto (360°) forward</p> 
	<p>A-7) Salto (360°) backward</p> 		<p>A-7) Salto (360°) sideward</p> 	
<p>MOVIMIENTOS PROHIBIDOS: P-1) Movimientos estáticos mostrando flexibilidad extrema (Hiper extensión de la espalda, puente) P-2) Movimientos mostrando flexibilidad extrema en la espalada durante la rutina P-3) Pino mantenido mas de 2 seg. P-4) Voltereta aerea con giro a rodar a suelo P-5) Mortal con más de 360° con o sin pirueta P-6) Mortal 360° con pirueta P-7) Combinación de 2 movimientos acrobáticos</p> <p>Movimientos prohibidos recibirán cada vez deducción de 0.5 puntos por el CJP.</p>	MOVIMIENTOS PROHIBIDOS			
	<p>P-1) Static Back hyper extension (Bridge, etc)</p> 	<p>P-2) Extreme back flexibility</p> 	<p>P-3) Handstand (more than 2sec)</p> 	<p>P-4) Dive roll with twist</p> 
	<p>P-5) Salto more than 360° with or without twists</p> 		<p>P-6) Salto 360° with twist</p> 	<p>P-7) Combination of Acrobatic Elements (For example: Round off & Salto)</p> 

7.2. 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 maillot de competición en las ceremonias de medallas
- No llevar el chandal 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

CAPITULO 8

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



GIMNASIA AERÓBICA
Código de Puntuación 2013 – 2016

APENDICE I
septiembre 2012

Guía para puntuar Artística

APÉNCIDE I

GUIA PARA PUNTUAR ARTÍSTICA

INTRODUCCIÓN

Mejorar la actuación artística:

La elección y la ejecución de diversos movimientos, coreografía, música, expresión musical, interpretación y musicalidad, partnership y otras cualidades generalmente atribuidas a la representación artística en otras palabras un ejercicio de gimnasia.

Artístico se juzga sobre todos los criterios de la sección artística del COP, utilizando la escala proporcionada. Evaluación artística no es sólo "QUE" el competidor(s) realiza sino también "COMO" y "DONDE".

Este Apéndice I – guía a juzgar artístico ofrece una descripción de cada área para juzgar en el artístico.

INFORMACIÓN GENERAL

Una rutina de gimnasia aeróbica está compuesta por los siguientes movimientos realizados con la música:

- Patrones de movimiento aeróbico
- Elementos de dificultad
- Transiciones y enlaces
- Lifts (MP/TR/GR)
- Interacciones Físicas (MP/TR/GR)

La base fundamental de las rutinas de gimnasia aeróbica, según la definición del COP, es realizar AMP y elementos dificultad con la música. Después de la forma de vincular, conectar y "decorar" la rutina es cómo crear el arte, con el fin de producir rutinas únicas donde todos los componentes de la coreografía, la música y la actuación las convierte en rutinas únicas/memorables.

El juez artístico evalúa la coreografía de la rutina que se basa en:

Composición (compleja y original) :

1. Música y musicalidad
2. Contenido aeróbico
3. Contenido general
4. Espacio, formaciones, cantidad y equilibrio

Actuación:

5. Arte

Todos los componentes de la coreografía deben encajar perfectamente con el fin de transformar un deporte en una representación artística, con características creativas y únicas respetando la especificidad de la gimnasia aeróbica.

Parejas mixtas, tríos y grupos, son necesarios dos Lifts en la rutina. Se pueden incluir en la apertura y en el final.

Temas que muestran la violencia y el racismo, así como aquellos con connotaciones religiosas y sexuales, no están en consonancia con los ideales olímpicos y código ético de la FIG

Definiciones

Coreografía:

Coreografía puede definirse como la asignación de los movimientos del cuerpo, en el espacio y tiempo, así como en relación con otros compañeros en la performance. Es también el equilibrio de los elementos de dificultad de gimnasia aeróbica con componentes artísticos con el fin de crear un flujo continuo, un conjunto coherente y demostrar las habilidades únicas, personalidad y estilo de la gimnasta o gimnastas en su actuación.

Composición:

Composición puede definirse como el vocabulario de movimiento, incluyendo elementos de dificultad y la estructuración de rutinas aeróbicas. Y, aunque los gimnastas realizan la rutina, es más a menudo el entrenador o el coreógrafo que han desarrollado esta composición.

Patrones de Movimiento Aeróbico (AMP):

Combinaciones de pasos aeróbicos básicos junto con movimientos de brazos: todos realizados con música, para crear secuencias de movimientos de alto y bajo impacto, dinámicas, rítmicas y continuas. Las Rutinas deben proporcionar un alto nivel de intensidad utilizando los Patrones de Movimiento Aeróbico.

Secuencia AMP:

Secuencia de AMP significa un conteo de 8 completado de movimientos realizados con patrones de movimiento aeróbico.

Elementos de dificultad:

Elementos enumerados en la lista de elementos del código de puntuación con un número y un valor. Se evalúan por los jueces de dificultad y ejecución. Los jueces artísticos en los aspectos de distribución en el espacio de competición, su ubicación a lo largo de la rutina, integrado con fluidez y de acuerdo con la estructura de la música.

Transiciones:

Pasaje de una forma, estado, estilo o lugar a otro conectando dos temas o secciones de la rutina. Permiten que el ejecutante cambiar de nivel

Enlaces:

Para conectar con. Conexión de movimientos sin cambiar los niveles.

Interacción física:

La relación entre uno o más competidores durante un movimiento mientras están en contacto con el suelo.

Partnership (MP/TR/GR)

La 'conexión' o relación (visible o palpable) tangible entre los socios en una actuación. Su capacidad para trabajar juntos o separados, manteniendo esta relación. La capacidad de esta asociación (ir más allá) de trascender su propia relación y para evocar o "tocar" a la audiencia, así como el jurado. Respectivamente la armonía entre los competidores y mostrar un rendimiento que no puede ser expresado por los competidores individuales.

COREOGRAFIA – TOTAL 10 PUNTOS

CRITERIOS

➤ Composición (compleja y original) :

1. Música y musicalidad (max. 2 puntos)
 - 1.1. Selección
 - 1.2. Composición y estructura
 - 1.3. Utilización (Musicalidad)
2. Contenido Aeróbico (max. 2 puntos)
 - 2.1. Complejidad / Variedad
 - 2.2. Creatividad
 - 2.3. Intensidad
3. Contenido General (max. 2 puntos)
 - 3.1. Complejidad / Variedad
 - 3.2. Creatividad
 - 3.3. Fluidez
4. Uso del espacio (max. 2 puntos)
 - 4.1. Cantidad de AMP y trayectorias de desplazamiento
 - 4.2. Distribución y equilibrio
 - 4.3. Formaciones

➤ Performance:

5. Arte (max. 2 puntos)
 - 5.1 Calidad
 - 5.2 Expresión
 - 5.3 Compañerismo

ESCALA PARA CADA CRITERIO

Excelente 2.0 pt	La rutina incluye/muestra un nivel sobresaliente de los criterios
Muy bien 1.8 – 1.9 pt	La rutina incluye/muestra un alto nivel en los criterios
Bien 1.6 – 1.7 pt	La rutina incluye/muestra buen nivel en los criterios
Satisfactorio 1.4 – 1.5 pt	La rutina muestra/incluye un nivel medio en los criterios
Pobre 1.2 – 1.3 pt	La rutina muestra/incluye un nivel bajo en los criterios
Inaceptable 1.0 – 1.1 pt	La rutina muestra/incluye un nivel inaceptable en los criterios

RANGO DE REFERENCIA DE PUNTUACIÓN ARTÍSTICA:

Rutinas excelentes	Nota entre	9.6 a 10
Rutinas muy buenas	Nota entre	9.0 a 9.5
Rutinas buenas	Nota entre	8.0 a 8.9
Rutinas satisfactorias	Nota entre	7.0 a 7.9
Rutinas pobres	Nota entre	6.0 a 6.9
Rutinas inaceptables	Nota entre	5.0 a 5.9

1. Música y Musicalidad -. Max. 2 Puntos

La rutina debe realizarse en su totalidad, con música. Puede utilizarse cualquier estilo de música adaptada para la gimnasia aeróbica. Eso significa que la música utilizada por los gimnastas debe reflejar y proporcionar las principales características de la gimnasia aeróbica y la especificidad del deporte y su naturaleza.

CRITERIO

- 1.1. Selección
- 1.2. Composición y Estructura
- 1.3. Utilización (musicalidad)

1.1. Selección

Una buena selección musical ayudará a establecer la estructura y el ritmo, así como el tema del ejercicio. Apoyará y destacará la actuación. También debe utilizarse para inspirar la coreografía general y contribuir al estilo y la calidad de la coreografía, así como a la expresión de los gimnastas.

Como la gimnasia aeróbica es un ejercicio artístico, las 'estructuras' que son construidas antes del comienzo de un ejercicio deberían acompañarse con un tono, entorno de sonido o música distintiva para establecer el escenario para la actuación.

Cada rutina debe tener una historia y la música seleccionada debe representar la historia que el gimnasta y el coreógrafo desean transmitir.

La música escogida debe dar ventaja a las características y el estilo del competidor individual. La música debe ser adecuada para la categoría y mejorar la rutina.

Hay diferentes ejecutante/s hombres y mujeres, así como diferentes edades de los competidores. Ser un competidor individual o un MP o un TR o un GR es diferente: no caben todas las músicas con todas las categorías y edades. Estas diferencias deben reflejarse en la música escogida.

Algunos temas musicales pueden utilizarse por hombre, mujer, pareja mixta, tríos o grupos. La forma en que usan e interpretan la música determinará y mostrará si la selección fue adecuada y ayudó a destacar la actuación o no.

1.2. Composición y Estructura

La música utilizada por los participantes debe tener o respetar las características de la gimnasia aeróbica y su naturaleza. Debe ser dinámica, variada (no monótona), rítmica, original (creativa), contable (con beats o no, pero posible identificar el apropiado tiempo/tempo de gimnasia aeróbica, con un ritmo que se puede contar).

Técnicamente la música debe ser perfecta, sin ningún corte abrupto, dando una sensación de una sola pieza musical. Debe fluir, con un comienzo claro y claro final, bien integrados efectos de sonido (si están incluidos), respetando las frases musicales.

La grabación y mezcla de la música debe ser de calidad profesional y estar bien integradas.

La música utilizada tiene una estructura

- ✓ Inicio, fin, frases, acentos
- ✓ Ritmo
- ✓ Tempo
- ✓ Beats
- ✓ Melodía/estilo de música (salsa, tango, folk, disco, rock, alegre, dramática)
- ✓ Tono
- ✓ Varios temas o piezas musicales (una o más, como un mix)

Se espera que los participantes muestren la música con una estructura correcta y con diferentes partes (música variada), con el fin de evitar la monotonía de la música utilizada.

Para poder tener los conjuntos apropiados de secuencias de AMP, se recomienda utilizar música con estructura 8 conteos que ayudará el reconocimiento de secuencias de AMP.

La música utilizada puede ser original o puede ser una versión arreglada con una base, sin abusar de acentos extras o los beats adicionales. Uso excesivo de efectos de sonido empleados para destacar tempo/acentos en las frases musicales no se recomienda.

1.3. Utilización (musicalidad)

Musicalidad es la habilidad de los ejecutantes para interpretar la música y para demostrar no sólo su ritmo y velocidad, sino también su fluidez, forma, intensidad y pasión en su actuación.

Se debe tener fuerte cohesión entre toda la rutina completa (movimientos) y la elección de la música.

La rutina debe realizarse enteramente a la música. La coreografía utilizar 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 que la música concreta y para ese competidor en concreto.

El estilo de la rutina debe armonizar con la idea de la música. El estilo de la música debe encajar con las características y el estilo de los movimientos presentados. El competidor debe ser capaz de expresar con sus movimientos y su lenguaje corporal, la música.

Cada uno de los movimientos en la rutina debe ser coreografiado y debe permanecer en el ritmo, acentos y frase musical.

La coreografía debe seguir el ritmo, los golpes, las frases musicales y la melodía. Si no es capaz de seguir la música dará como resultado que la música era BGM (música de fondo).

SUMARIO

1.1. Selección:

- Apoyar y destacar la actuación
- Dar ventaja

DESVIACIÓN DE EXCELENTE (ejemplos)

- El estilo de la rutina no tiene a ninguna relación con la idea de la música y la música no fue utilizada de forma significativa.
- La música escogida y las características y el estilo del competidor no coinciden, o no es adecuados para su edad o categoría
- La música escogida no es adecuada para gimnasia aeróbica
- La música elegida es poco aburrida

1.2. Composición y estructura

- Música apropiada para gimnasia aeróbica
- Correcta estructura, evitar música monótona
- Efectos de sonido inapropiados

DESVIACIÓN DE EXCELENTE (ejemplos)

- El ritmo de la música es demasiado lento o demasiado rápido o no proporciona la suficiente intensidad para rutina de gimnasia aeróbica.
- La música escogida tiene insuficientes cambios y se vuelve monótona.
- El arreglo (mezcla) de la pieza musical es rudo, incluso si se utiliza sólo una sola canción
- Conexión innecesaria de varias canciones puestas juntas y no hay un sentimiento de unificación ni una sensación de unidad
- Uso excesivo o sentido de efectos de sonido o acentos extras

1.3. Utilización (Musicalidad)

- Debe haber una fuerte cohesión entre la rutina en global y la elección de la música.
- Interpretar la música
- Usar las diferentes partes de la música y estar con la música para que tenga sentido

DESVIACIÓN DE EXCELENTE (ejemplos)

- Dado que la coreografía se separa de la música, la música es sólo BGM (música de fondo).
- Los movimientos están fuera del beat (error de timing) durante la rutina.
- Los movimientos se realizan fuera de la frase musical
- Los movimientos no encajan con la estructura o tema (melodía)

2. El Contenido Aeróbico – Max. 2 Puntos

En el contenido aeróbico, evaluamos los patrones de movimiento aeróbico (AMP) a lo largo de la rutina. **Las series de AMP son la base, los cimientos de las rutinas de gimnasia aeróbica.**

La calidad técnica (perfecta) de los AMP es muy importante para poder ser reconocible como una compleja secuencia de AMP.

AMP debe incluir variaciones de los pasos con movimientos de brazos, utilizando los pasos básicos para producir combinaciones complejas con un alto nivel de coordinación del cuerpo y debe ser reconocible como patrones de movimiento continuo.

Secuencia de AMP significa un conteo completo de 8 tiempos de movimientos con patrones de movimiento aeróbico realizados en una frase musical (desde el compás 1 al compás 8) con el fin de estar con la música. Si los AMP se realizan en menos de 8 tiempos, no será reconocido como una secuencia de AMP y se considerará como un enlace.

Las secuencias de AMP deben proporcionar la suficiente intensidad para las rutinas de gimnasia aeróbica.

CRITERIOS:

- 2.1. Complejidad / Variedad
- 2.2. Creatividad
- 2.3. Intensidad

2.1. Complejidad / Variedad:

AMP es la base de la gimnasia aeróbica y principal característica (específico de nuestro deporte). Por lo tanto, la complejidad y variedad de las secuencias de AMP son los criterios más importantes bajo el contenido aeróbico.

Las secuencias de AMP son complejas cuando se combinan ambos, piernas y brazos, junto con un alto nivel de coordinación del cuerpo.

La técnica específica de los pasos básicos se describe en el Apéndice II. Los movimientos de las piernas deben mostrar la técnica correcta de aeróbico pasos básicos, incluyendo las variaciones.

Los movimientos de brazos para la gimnasia aeróbica tienen una técnica específica, por lo tanto, los gimnastas deben realizarlos con calidad. Los movimientos de los brazos deben mostrar precisión y fluidez, con una trayectoria clara de una posición a otra, mostrando la capacidad de acelerar y desacelerar el movimiento del brazo, con alineación apropiada de la cabeza, los hombros y la parte superior del cuerpo.

Secuencias complejas de AMP pueden lograrse mediante:

- Involucrar más partes del cuerpo (cabeza, hombros, etc....)
- Mediante diferentes acciones conjuntas / planos / rango de movimiento / longitud de palanca
- Usando movimientos asimétricos
- Usando movimientos a diferentes ritmos
- Incrementando la frecuencia del movimiento, utilizando ambos brazos simultáneamente y la velocidad del movimiento
- Cambios de orientación
- Cambios de formación (MP; TR; GR)
- Desplazarse con secuencias de AMP

A lo largo de la rutina, las secuencias de AMP deben mostrar variedad sin repetición de los mismos movimientos de pies y brazos en el mismo 8 y el tipo de secuencias AMP no pueden ser iguales o similares durante la rutina. Deben utilizarse todos los pasos básicos a lo largo de la rutina.

Para conseguir variedad dentro de las secuencias de AMP, se recomienda encarecidamente para mostrar en cada 8 cuenta de AMP al menos 3 pasos básicos diferentes, con no más de 2 repeticiones del mismo paso básico en el mismo 8.

Mostrando la variedad de movimientos durante la realización de cada 8 tiempos de AMP, también aumentará el nivel de complejidad.

Ejemplos de variaciones de 7 pasos básicos (también vea ejecución descripciones 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

Ejemplos de variaciones de movimientos de brazos.

- Uso de movimientos simétricos y asimétricos
- Uso de diferentes niveles (corto, medio, grande)
- Uso de movimientos lineales y circulares
- Uso de diferentes ritmos
- Uso de diferentes planos
- Uso de diferentes acciones (flexión, extensión, abducción, adducción, pronación, supinación, etc.)
- Uso de diferentes posiciones de la mano (puño, palma abierta, palma cerrada)

El abuso de los movimientos de los dedos no se mantiene con la dirección de la disciplina de la gimnasia aeróbica.

EJEMPLOS DE ACCIONES DE LAS MANOS



ACCIONES INADECUADAS DE LOS DEDOS (NO ABUSAR DE ELLAS)



2.2. Creatividad:

Las secuencias de AMP deben utilizarse para mejorar la actuación pero respetando la naturaleza de la disciplina de la gimnasia aeróbica.

Las secuencias de AMP deben tener alta correlación con el tema y el estilo de la música. Debe haber una razón por la que incluir ese movimiento, sin perder el estilo de la coreografía. El uso de la cabeza y el torso durante la ejecución de los AMP puede ser otra posibilidad de incluir en la coreografía.

Debe mostrarse un alto nivel de creatividad en las secuencias de AMP mediante el uso de los siete pasos básicos y movimientos de los brazos al estilo de música y acentos, sin repeticiones y **en forma deportiva, respetando el género de los competidores.**

Movimientos de brazos y torso masculinos y femeninos deben ser distintivos, especialmente con el uso de las diferentes acciones de las manos y muñeca (hiper flexión de la muñeca), a menos que tenga un significado especial para el estilo de la coreografía pero sin «abusos» (por ejemplo la música egipcia)

Cuando hombres y mujeres están juntos en el mismo equipo (MP, TR, GR), se recomienda utilizar movimientos neutrales, sin embargo será posible hacer diferentes movimientos a propósito en la coreografía para los hombres y las mujeres en algunas partes de la rutina sin caer en el error de sincronización.

Los Patrones de Movimiento aeróbico deben ser precisos, elegantes, limpios, siguiendo la música (ritmo, melodía, etc.).

2.3. Intensidad:

Según la definición de la COP, gimnasia aeróbica es la capacidad para realizar patrones de movimiento aeróbico continuo complejo y **de alta intensidad** con música. Por lo tanto, las secuencias de AMP deben proporcionar la intensidad adecuada.

La intensidad es una medida de la energía y el dinamismo de la rutina. La mayoría de intensidad de la rutina depende de movimientos de AMP. Por lo tanto, deben realizarse las secuencias de AMP sin pausas innecesarias y con fluidez y precisión de cada movimiento individual, mostrando su capacidad para mantener el nivel de intensidad desde el principio hasta el final del ejercicio.

La intensidad se mostrará mediante las secuencias de AMP con la complejidad, la creatividad y la variedad y no solo por trotar alrededor para cubrir el espacio de la competición.

Los movimientos de brazos pueden ser de diferentes rangos de movimiento, y algunos de ellos pueden ser más "delicados" en cuanto tienen un significado con la idea de la coreografía, y encajan con el estilo y la categoría del competidor.

El "rebote" claramente es un componente crítico en el programa aeróbico, sin embargo los elementos de salto deben destacarse sobre los movimientos de rebote. Esto trae un respiro y crea un "wow" en la actuación. Los Saltos son más 'suspendidos' en el aire y son igualmente 'aeróbicos', si están bien ejecutados.



SUMARIO

2.1. Complejidad / Variedad:

- Uso de los criterios de coordinación
- Técnica perfecta (calidad)
- Uso de los criterios de variedad

DESVIACIÓN DE EXCELENTE (ejemplos)

- Predominio de jogging/marcha/chasse en toda la rutina, o falta de algún paso básico
- Falta de frecuencia de movimientos de brazos (p. ej., los movimientos de brazos son a doble tiempo)
- Los movimientos de brazos son complejos pero de pies simples o viceversa
- No hay precisión en los movimientos de brazos
- Falta de movimientos de brazos con distintas acciones
- Movimientos de brazos/piernas repetitivos
- Muchos movimientos en super alto impacto

2.2. Creatividad:

- Las secuencias de AMP mejoran la rutina
- Correlación entre las secuencias de AMP y el estilo de la música y la rutina
- Uso de imaginación de forma deportiva

DESVIACIÓN DE EXCELENTE (ejemplos)

- Movimientos femeninos usados por hombres o viceversa
- Abuso de inadecuados movimientos de manos/dedos
- Los AMP no son precisos, elegantes, limpios...
- Abuso de movimientos teatrales, sin respetar las maneras deportivas

2.3. Intensidad:

- Intensidad mantenida durante toda la rutina usando los criterios a través de los AMP
- Rebote
- Rutinas dinámicas

DESVIACIÓN DE EXCELENTE (ejemplos)

- Falta o disminución de la intensidad al realizar los AMP
- No suficiente velocidad/frecuencia de movimientos
- Excesivo uso de jogging
- Excesivo uso de movimientos de super alto impacto

3. Contenido General Max. 2 Puntos

El contenido general de las rutinas consiste en:

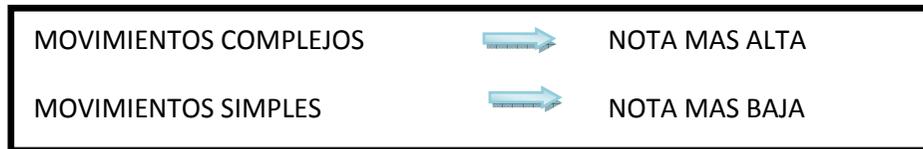
- ✓ Transiciones y enlaces
- ✓ Lifts
- ✓ Interacciones físicas

CRITERIOS

- 3.1. Complejidad / Variedad
- 3.2. Creatividad
- 3.3. Fluidez

3.1. Complejidad / Variedad

Lifts, transiciones, enlaces e interacciones físicas complejas son aquellas que son difíciles de realizar y por tanto deben valorarse más. El atleta que utiliza esta opción se debe beneficiar.



Los movimientos son complejos, cuando están compuestos por muchas partes interconectadas y son difíciles de realizar.

Un movimiento complejo es aquel que necesita de un cierto período de tiempo para poder realizarlo y requiere mayor nivel de coordinación del cuerpo y una preparación previa (acondicionamiento físico, análisis biomecánico, análisis sistemático y analítico, progresiones...).

Un movimiento es complejo cuando:

- Requiere de más coordinación
- Necesita entrenamiento de las CAPACIDADES FÍSICAS
- Es rápido y dinámico
- Tiene más frecuencia
- Es sorprendente, impredecible

Para evaluar la variedad de las rutinas, los jueces artísticos tendrá en cuenta que todos estos movimientos deben ser sin repetición o reiteración del mismo tipo de movimientos, son iguales o similares.

Todos ellos deben incluir acciones diferentes, diferentes formas y diferentes tipos de movimientos, capacidades físicas diferentes, durante la realización de las transiciones, enlaces, lifts e interacciones físicas.

La posición de los brazos debe ser también diferente en cada transición y enlace.

Excelentes rutinas deben mostrar diferentes tipos de movimientos.

En las rutinas se requieren 2 lifts, ambos tienen que ser originales y diferentes.

Posibilidades para lifts:

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 pie, 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 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)

En los lifts y las interacciones físicas los competidores deben respetar sus características en cuanto a su género.

3.2. Creatividad:

La gimnasia aeróbica utiliza estos movimientos como "decoración" de las rutinas; por lo tanto, debe haber una selección equilibrada sin predominio de las transiciones frente a los AMP y sin abusar de los movimientos acrobáticos utilizados como transiciones.

Creatividad significa que los movimientos se han construido y se realizan creando nuevas ideas, formas, interpretaciones, con originalidad, progresividad o imaginación, evitando la copia y la monotonía.

Junto con el uso de la música y una ejecución impecable, presentar movimientos nuevos, creativos y únicos. Es como la "tarjeta de

presentación" del gimnasta debido a que él/ella/ellos, presentan este nuevo movimiento en gimnasia aeróbica por primera vez.

El competidor(es) debe presentar nuevos movimientos (lifts, transiciones, interacciones físicas). Las rutinas que muestra por primera vez en gimnasia aeróbica, realmente nuevos movimientos que nunca se han utilizado antes en nuestro deporte, deben beneficiarse con nota más alta.

El contenido general debe mejorar la rutina, lo que significa que se relaciona con la idea del tema del ejercicio.

Incluyendo detalles para mejorar el rendimiento.

3.3. Fluidez:

La conexión a los movimientos debe ser suave y fluida. Todos los movimientos que se presentan en la rutina, debe enlazarse sin pausas innecesarias, sin problemas, realizados fácilmente, sin mostrar cansancio (laborioso/vacilante) o de forma pesada y, mostrando agilidad.

Gimnasia aeróbica es una muestra dinámica del potencial humano, sin embargo algunas consideraciones deben hacerse en cuanto a la modulación del ritmo de la rutina para que puedan ejecutarse elementos significativos en su máxima extensión estéticamente hablando y para el mayor aprecio por el jurado y el público.

Pausas excesivas disminuyen la fluidez de la rutina y no encaja con las características y naturaleza de la disciplina de la gimnasia aeróbica.

SUMARIO

3.1. Complejidad y creatividad:

- Movimientos simples frente a movimientos complejos
- Repetición de movimientos

DESVIACIÓN DE EXCELENTE (ejemplos)

- Falta de complejidad en las transiciones, enlaces, interacciones físicas
- Ambos lifts son simples o similares
- Uso excesivo de transiciones
- Demasiados movimientos en el suelo (enlaces en el suelo) sin dar ventaja artística
- El gimnasta trata de realizar complejos enlaces y transiciones, pero es incapaz de hacerlo
- Reiteración del mismo tipo de transición/enlace

3.2. Creatividad:

- Selección bien equilibrada
- Mejorar la rutina
- Presentación de nuevos movimientos, evitando copias
- Usar la imaginación respetando la forma deportiva

DESVIACIÓN DE EXCELENTE (ejemplos)

- Predominio de transiciones frente a AMP
- Usar solo elementos de dificultad para bajar al suelo (falta de transiciones)
- Abusar de movimientos acrobáticos (2 máximo recomendados en la rutina)
- Los movimientos son comunes (regulares, normales) no creativos incluso aunque tengan algo de complejidad
- No realizar interacciones físicas
- Una muy clara copia de un movimiento original de otro competidor

3.3. Fluidez:

- o Conexión entre movimientos
- o Agilidad

DESVIACIÓN DE EXCELENTE (ejemplos)

- La conexión entre movimientos no es fluida y se muestra fatiga
- Excesivas pausas o preparación excesiva
- La conexión entre los movimientos es pesada

4. Uso del Espacio -. Max. 2 Puntos

CRITERIOS

- 4.1. Cantidad de AMP y trayectorias de desplazamiento
- 4.2. Distribución y equilibrio
- 4.3. Formaciones

4.1. Cantidad de AMP y trayectorias de desplazamiento:

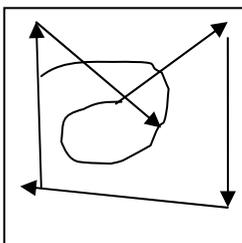
A lo largo de la rutina, deben realizarse secuencias de AMP. Esto significa, que no sean elementos de dificultad, transiciones/enlaces, lifts, e interacciones físicas, la rutina debe mostrar continuas secuencias de AMP.

La rutina debe proporcionar una cantidad suficiente de sets completos de secuencias de AMP. (por lo menos, de 9 a 11 para individuales; y de 8 a 10 para MP, TR y GR)

Se espera que los gimnastas utilicen el espacio de la competición de manera equilibrada mediante el uso de secuencias de AMP, utilizando los criterios (no sólo corriendo o trotando alrededor de la pista)

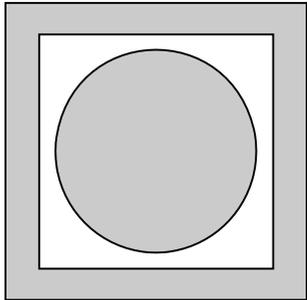
Trayectorias de desplazamiento utilizando secuencias de AMP:

A lo largo de la rutina, debe demostrarse desplazamientos en todas las direcciones (hacia delante, hacia atrás, lateralmente, en diagonal y circular) y distancias largas y cortas, sin repetición de trayectorias similares.



En la categoría GR cubrir la superficie de competición no es suficiente para cumplir con los criterios de uso del espacio. Los miembros del grupo deben desplazarse utilizando las secuencias de la AMP en todas las direcciones y distancias.

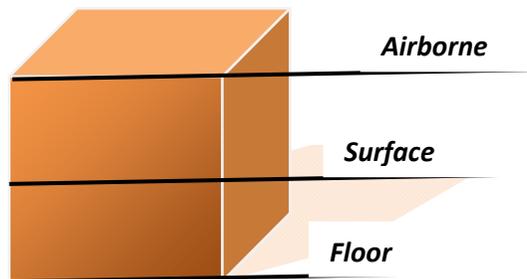
4.2. Distribución y equilibrio:



Todos los componentes de la rutina deben estar bien distribuidos en el área de competición y en la duración de la rutina

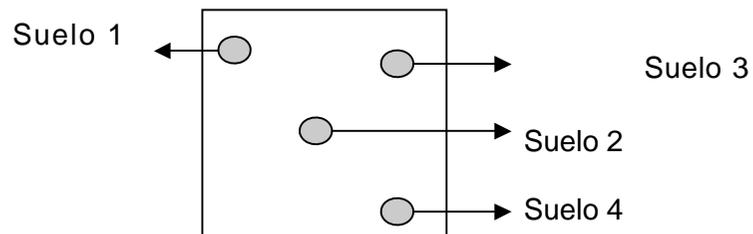
Las secuencias de AMP deben distribuirse y colocarse de manera equilibrada en toda la rutina, sin unir más de 3 o 4 secuencias de AMP realizadas de forma consecutiva, así como de no más de 3 elementos u otros movimientos realizados sin ninguna secuencia de AMP entre ellos.

El área de competición debe utilizarse eficazmente a lo largo de la rutina con una buena y equilibrada estructura de la coreografía. No sólo las esquinas y el centro del espacio de competición sino de todas las áreas del espacio de competición deben utilizarse.



Los tres niveles (suelo, superficie, aéreo) de la competición debe utilizarse espacio. Se recomienda no permanecer más de 32 tiempos en el suelo o en la superficie sin cambiar el nivel.

Los movimientos deben colocarse de forma equilibrada en el espacio de competición (esto significa por ejemplo si hay trabajo de suelo en la rutina, puede colocarse en diferentes zonas). Esto se aplica para todos los componentes del ejercicio.



Ejemplo de un plan de construcción de una 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 ★

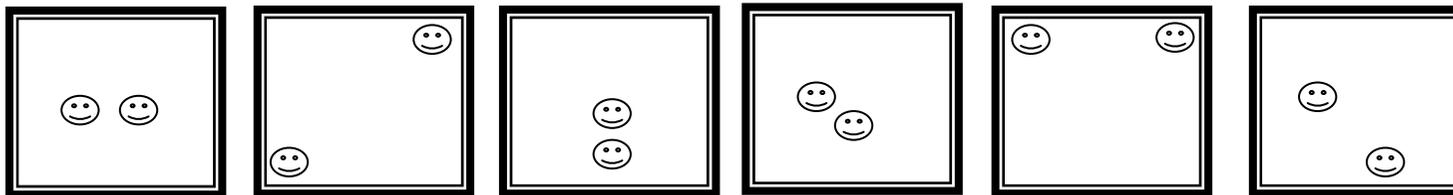
4.3. Formaciones:

Formaciones incluyen posiciones / posicionamiento de los compañeros y la forma en que cambian posiciones a otra formación o en la misma formación mientras realicen AMP u otros movimientos así como la distancias entre los miembros del equipo

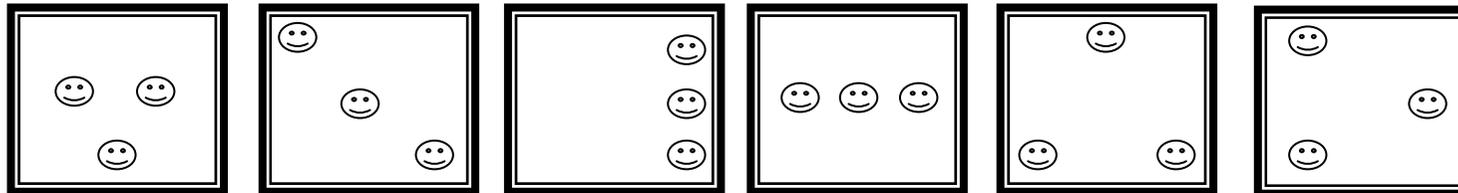
A lo largo de la rutina, diferentes formaciones y posiciones de los compañeros del equipo deberán mostrarse (incluyendo distancias entre los gimnastas cerca y lejos)

Los cambios de formación deben ser fluidos, las formaciones y posiciones deben mostrar originalidad y complejidad.

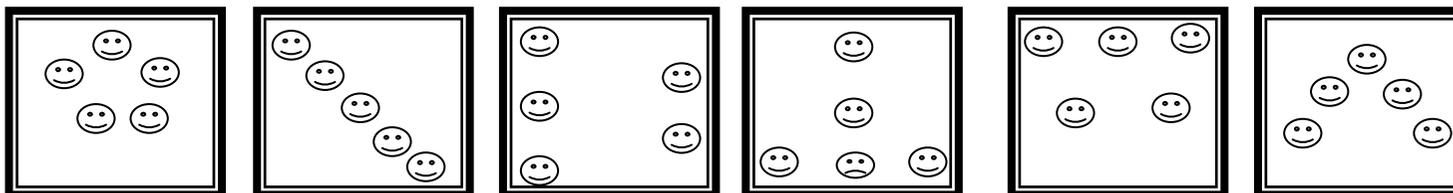
Ejemplos de posibles formaciones para Parejas



Ejemplos de posibles formaciones para Tríos



Ejemplos de posibles formaciones para Grupos



SUMARIO

4.1. Cantidad de AMP y trayectorias de desplazamiento:

- Cantidad de AMP
- Desplazamientos usando secuencias de AMP

DESVIACIÓN DE EXCELENTE (ejemplos)

- Para individuales, mostrar menos de 9 secuencias completas de AMP. Para MP/TR/GR, mostrar menos de 8 secuencias completas
- Los competidores, usando AMP, no se desplazan con variedad de distancias ni en diferentes direcciones.
- Falta de alguna trayectoria de desplazamiento
- Predominio de trayectorias de desplazamiento circulares
- Uso excesivo de trote/jogging para cubrir el espacio de competición.
- En los grupos, solo se cubre el espacio de competición y hay cambios de formación, pero no muestran realmente desplazamientos.

4.2. Distribución y Equilibrio:

- Estructura de la rutina bien equilibrada
- Uso del área de competición y los niveles
- Ubicación de los movimientos

DESVIACIÓN DE EXCELENTE (ejemplos)

- Unir más de 4 secuencias de AMP
- Unir más de 3 elementos sin ninguna secuencia de AMP entre ellos o más de 32 tiempos sin realizar secuencias de AMP
- Competir solo en un rango estrecho, sin utilizar de forma efectiva el espacio.
- Predominio de una zona del área de competición
- Permanecer durante un largo tiempo sin cambiar de nivel

4.3. Formaciones:

- Diferentes formaciones
- Diferentes posiciones de los competidores

DESVIACIÓN DE EXCELENTE (ejemplos)

- No hay cambios de formación durante más de 32 tiempos
- No mostrar más de 6 formaciones diferentes
- No usar secuencias de AMP para realizar cambios de formación.
- Falta de fluidez, originalidad y complejidad en las formaciones y en los cambios de formación.

5. Arte -. Max. 2 Puntos

Arte es la capacidad de los gimnastas de transformar la composición de una rutina bien estructurada en una representación artística. Los gimnastas deben, por tanto, demostrar musicalidad, expresión y compañerismo, además la ejecución impecable.

Combinar los elementos del arte y el deporte en un mensaje atractivo hacia el público, en forma deportiva

Rutinas únicas, memorables, incluyen muchos detalles para mejorar la calidad de la rutina.

CRITERIOS

- 5.1. Calidad
- 5.2. Expresión
- 5.3. Compañerismo

5.1. Calidad:

- El competidor(es) debe dar una impresión limpia, atlética con una alta calidad de movimientos (claros y definidos)
- Impresión atlética que es apropiada para una competición de gimnasia aeróbica
- La coreografía se realiza con la impresión de ligereza y facilidad
- La coreografía se realiza con alto grado de perfección y virtuosismo.
- La rutina debe ser como un pequeño trozo de arte, que debe dejar algo memorable, una historia o una impresión, creada con los medios que proporciona la gimnasia aeróbica.

5.2. Expresión:

- Forma en la que un gimnasta o un grupo de gimnastas presentan su ejercicio al jurado y al público
- Actitud y rango de la emoción que se expresa no sólo en las caras, sino también en los cuerpos de los gimnastas
- La capacidad para desempeñar un papel o un personaje, o ' exhibir ' un estilo a lo largo de la ejecución y junto con otros compañeros
- La capacidad de administrar y controlar la expresión durante la ejecución de los movimientos más complejos o difíciles
- A través de la expresión, la capacidad de transformar movimientos, elementos de Gimnasia y coreografía, en un singular conjunto artístico

5.3. Compañerismo:

- La 'conexión' o relación tangible (visible o palpable) entre los compañeros en una actuación (una mirada, un toque sutil, perfección unísona en la ejecución, confianza...)
- Su capacidad para trabajar juntos o separados, manteniendo esta relación
- La capacidad de resaltar o subrayar el desempeño de su pareja
- La capacidad de esta asociación de trascender (ir más allá) de su propia relación y para evocar o "tocar" a la audiencia, así como al jurado

SUMARIO

5.1. Quality:

- Rutinas impresionantes y perfectas
- Rutinas memorables

DESVIACIÓN DE EXCELENTE (ejemplos)

- Los movimientos no son deducibles en ejecución pero son insignificantes o indistintos, sin unas formas claras
- No hay impresión atlética apropiada para competiciones de gimnasia aeróbica
- Rutinas tediosas
- Los movimientos son vagos o parece que el competidor los haya olvidado haciendo que el público se aburra.

5.2. Expresión:

- Presentación
- Actitud
- Emociones
- Singularidad

DESVIACIÓN DE EXCELENTE (ejemplos)

- Presentación impersonal
- No hay compromiso con la actuación, falta pasión y energía. Muchos movimientos son poco importantes y falta el espíritu de mostrar el ejercicio al público
- Fallos de concentración y se crea una impresión desigual en el ejercicio
- Competir con expresiones faciales no naturales y/o exageradas
- La expresión no se adapta a las características y categoría del competidor

5.3. Compañerismo:

- Relación entre los miembros del equipo
- "Tocar" al público

DESVIACIÓN DE EXCELENTE (ejemplos)

- En MP/TR/GR, competir como individuales, sin mostrar la ventaja de ser más de un competidor y el trabajo en equipo.
- No mostrar la habilidad de jugar un papel o un puesto en el equipo durante el ejercicio, ni tener conjunción ni unión con los otros compañeros.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE
DE GYMNASTIQUE



GIMNASIA AEROBICA
Código de Puntuación 2013 – 2016

septiembre 2012

APENDICE II

Guía para puntuar Ejecución y Dificultad

▪ INTRODUCCIÓN

Esta guía se estructura como sigue:

- Jueces de ejecución
- Jueces de dificultad
- Definiciones
- Deducciones por errores
- Descripción de los pasos básicos
- Descripción de los elementos, requerimientos mínimos y errores específicos

▪ JUECES DE EJECUCIÓN

Los jueces de ejecución evalúan la EJECUCIÓN técnica de todos los movimientos incluidos elementos de dificultad, pasos básicos, movimientos de brazos, AMP, compañerismos, lifts, etc.

En MP, TR y GR, los jueces evalúan también la ejecución unísona de todos los movimientos así como la habilidad de ejecutar la rutina como una sola unidad (sincronización).

▪ JUECES DE DIFICULTAD

Los **jueces de dificultad** evalúan y dar valor de dificultad (0.0 a 1.0) a los elementos que **reúnan los requerimientos mínimos**

Cuentan todos los elementos realizados y dan valor a los 10 primeros elementos realizados

Elementos **con caída** serán contados como **elementos del GRUPO** pero recibirán **valor cero**

En el grupo C, los elementos ejecutados de la siguiente forma serán considerados con el **mismo valor**

- **Despegue** desde 1 ó 2 pies
- **Aterrizaje** en split sagital o frontal
- **Aterrizaje** en PU de 1 brazo o Wenson

COMBINACIÓN DE 2 ELEMENTOS

Dos elementos de los 10 elegidos de los grupos A y C y de diferentes familias, pueden combinarse DIRECTAMENTE, sin ninguna **parada, duda o transición.**

Para combinar 2 elementos del grupo C, la pierna libre del primer elemento después del aterrizaje debe unirse a la pierna de aterrizaje y puede usarse para el despegue del Segundo elemento

Ejemplos:

- **Grupo A:** Helicopter + A-Frame to Wenson
- **Grupo C:** 1/1 turns Tuck jump + Air turn to split
- **Grupo C:** Straddle jump + Pike jump to PU.
- **Grupo C & A:** Straddle jump to push up + Plio PU airborne

▪ DEFINICIONES

HABILIDAD TECNICA: Es la habilidad de realizar los movimientos con perfecta técnica en máxima precisión correcta postura, alineación corporal, y es afectada por las capacidades físicas (flexibilidad activa y pasiva, fuerza, amplitud, potencia y resistencia).

- **FORMA:** Se refiere a las posiciones de cuerpo y formas reconocibles (cossack, tuck, L-support, Split, etc.)
- **POSTURA:** Cuando se refiere a posturas corporales específicas
- **ALINEACION:** Habilidad para mantener una correcta postura corporal
- **ACCION DE LA ARTICULACION:** Término anatómico: 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.

CAPACIDADES FÍSICAS: Habilidad para mostrar flexibilidad active y pasiva, fuerza, amplitud, potencia y Resistencia.

- **FUERZA:** Acción muscular (concéntrica, excéntrica, isométrica)
- **POTENCIA:** Fuerza explosiva por un corto período de tiempo (para brincos, saltos y elementos pliométricos)
- **FLEXIBILIDAD:** Movilidad activa y pasiva en todas las articulaciones.

- **AMPLITUD:**
 - o Habilidad para ejecutar movimientos explosivos con altura.
 - o Rango de movimiento
- **RESISTENCIA:** Intensidad sostenida a lo largo de toda la rutina

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

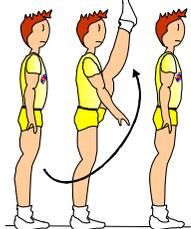
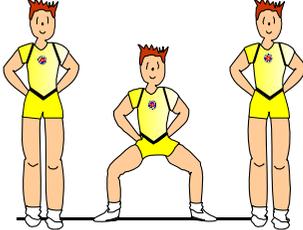
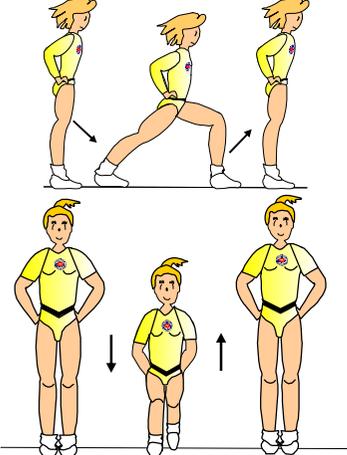
ERROR: Desviación de perfecta ejecución.

- **Pequeño:** Desviación pequeña de perfecta ejecución.
- **Medio:** Desviación significativa de perfecta ejecución
- **Grande:** Desviación mayor de la perfecta ejecución
- **Inaceptable:** Cuando no hay requerimientos de ejecución
- **Toque:** Cualquier parte del cuerpo que contacte con el suelo levemente sin interrupción de la fluidez del movimiento
- **Caída:** Caer al suelo sin control

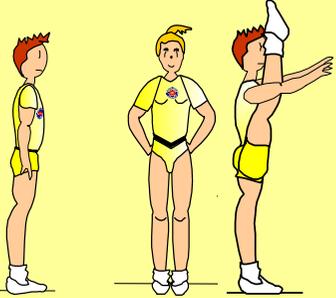
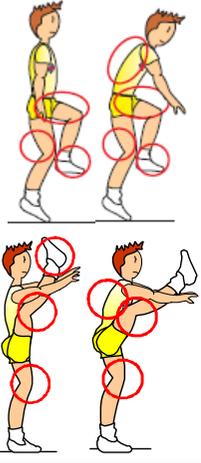
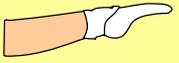
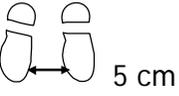
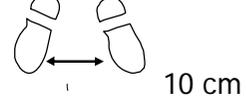
SINCRONIZACION: Habilidad para ejecutar todos los movimientos como una unidad, ya sea una pareja, trío o grupo, con idéntico rango de movimiento, comenzando y terminando al mismo tiempo, y ser de la misma calidad. Esto también incluye movimientos de brazos; cada patrón de movimiento debe ser preciso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

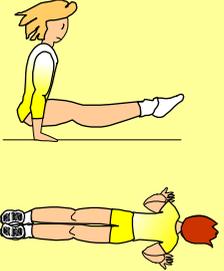
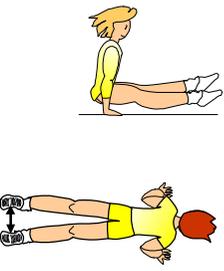
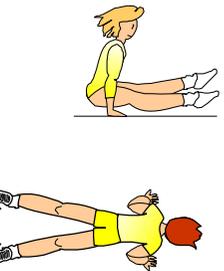
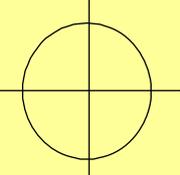
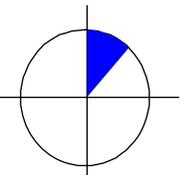
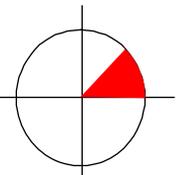
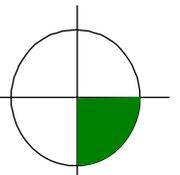
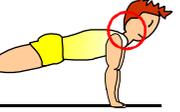
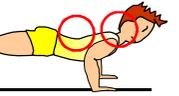
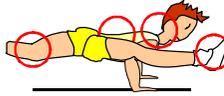
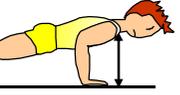
DESCRIPCIÓN DE LOS PASOS BÁSICOS

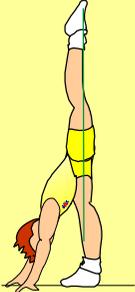
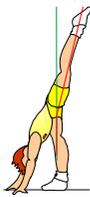
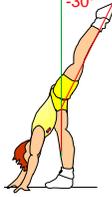
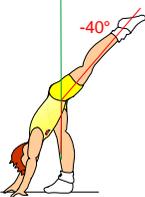
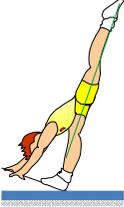
Nombre	Descripción	Ejecución óptima
Marcha	<ul style="list-style-type: none"> La pierna se flexiona enfrente del cuerpo: flexión de la cadera y rodilla El tobillo muestra un claro movimiento de punta-bola del pie-talón. El movimiento total es hacia arriba, no hacia abajo. La parte superior del cuerpo 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) 	

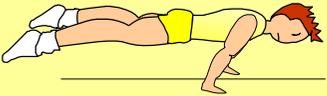
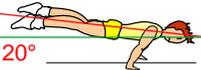
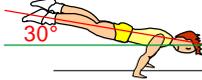
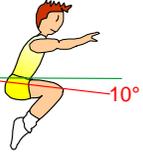
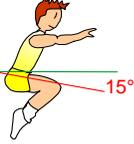
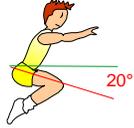
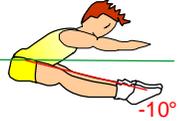
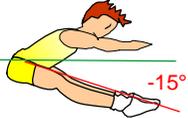
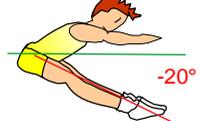
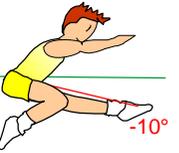
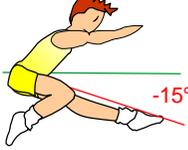
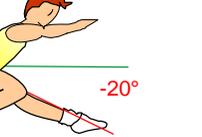
ERRORES GENERALES

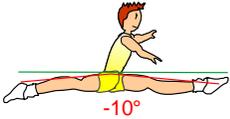
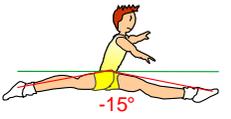
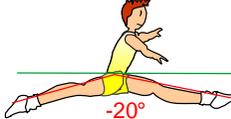
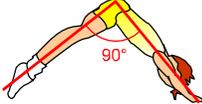
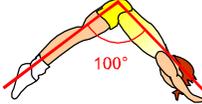
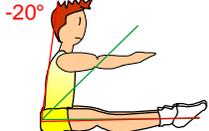
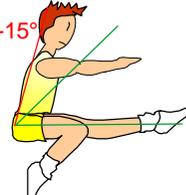
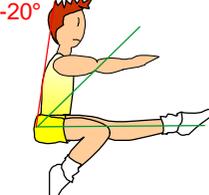
EJEMPLOS	PEQUEÑO 0.1	MEDIO 0.2	GRANDE 0.3
	INCORRECTA ALINEACIÓN CORPORAL		
	1 partet 	2 partes 	3 partes o más 
	POSICIÓN DESCONTROLADA DEL PIE		
			
	PIES SEPARADOS		
			
	BRAZOS DESCONTROLADOS		
	X		

EJEMPLOS	PEQUEÑO 0.1	MEDIO 0.2	GRANDE 0.3
			<p style="text-align: center;">PIERNAS SEPARADAS</p>
	<p style="text-align: center;">45°</p> 	<p style="text-align: center;">45° - 90°</p> 	<p style="text-align: center;">>90°</p> 
	<p style="text-align: center;">1 parte</p> 	<p style="text-align: center;">2 partes</p> 	<p style="text-align: center;">3 partes o más</p> 
			<p style="text-align: center;">HOMBROS NO EN LINEA CON EL TRICEPS</p>

EJEMPLOS	PEQUEÑO 0.1	MEDIO 0.2	GRANDE 0.3	
	<p>170°</p> <p>-20°</p> 		<p>160°</p> <p>-30°</p> 	<p>< 160°</p> <p>-40°</p> 
	NO EN LINEA VERTICAL			
				

ERRORES ESPECÍFICOS

EJEMPLOS	PEQUEÑO 0.1	MEDIO 0.2	GRANDE 0.3	INACEPTABLE 0.5
EN LOS SOPORTES HORIZONTALES, EL CUERPO/PIERNAS NO ESTÁN PARARELOS AL SUELO				
				
PIERNAS NO A LA ALTURA DE LAS RODILLAS				
				
PIERNAS NO PARARELAS AL SUELO				
  	80° 	75° 	70° 	
				
				

EJEMPLOS	PEQUEÑO 0.1	MEDIO 0.2	GRANDE 0.3
	PIERNAS MENOS DE 180°		
			
   	INCORRECTA FORMA DEL CUERPO		
			
			
			
			

EJEMPLOS DE DEDUCCIONES

Errores generales	Pequeño	Medio	Grande
	0.1	0.2	0.3
Incorrecta alineación	0.1	0.2	0.3
Incorrecta forma	0.1	0.2	
Piernas no paralelas al suelo	0.1	0.2	0.3
Piernas dobladas y o pies/piernas separadas	0.1	0.2	
Brazos descontrolados	0.1		
Aterrizaje descontrolado/incorrecto	0.1	0.2	
Rotación incompleta	0.1	0.2	0.3
Técnica incorrecta	0.1	0.2	0.3
Tocar el suelo			0.3

A. Deducciones por elementos				
Pequeño	Medio	Grande	Inaceptable	Caída
0.1	0.2	0.3	0.5	0.5
Maxima deducción por elemento: 0.5 puntos				

B. Deducciones por coreografía			
Desviación de perfección	Pequeña	Medio	Caída
AMP (cada secuencia)	0.1	0.2	0.5
Transiciones y enlaces (cada vez)	0.1	0.2	0.5
Lifts e interacciones físicas, formaciones (cada vez)	0.1	0.2	0.5

C. Deducciones por sincronización	
Cada vez	0.1
Rutina entera	Deducción maxima: 2.0 puntos

DESCRIPCIÓN DE LOS ELEMENTOS- ERRORES ESPECÍFICOS Y REQUERIMIENTOS MÍNIMOS

GRUPO A: FUERZA DINÁMICA

1. DESCRIPCIÓN GENERAL:

Las familias incluídas en este grupo son:

PUSH UP	PU, Wenson PU
EXPLOSIVE PUSH UP	Plio PU, A Frame, Cut
EXPLOSIVE SUPPORT	High V and Reverse Cut
LEG CIRCLE	Leg circle, Flair
HELICOPTER	Helicopter

➤ **PUSH UP**

- Comenzar y finalizar con ambas manos en contacto con el suelo, codos extendidos. Hombros deben estar paralelos al suelo, cabeza en línea con la columna y pelvis agrupada con contracción de los musculos abdominales.
- Flexión de los codos. Todos los push-ups deben tener al final de la fase de descenso una distancia maxima de 10 cm desde el pecho al suelo.
- La fase de descenso y ascenso debe ser controlada con los hombros paralelos al suelo
- En los PU laterals o bisagra, deben mostrarse 4 fases.
- En los PU de 1 brazo, la distancia de los pies no debe exceder de la anchura de los hombros, salvo que se establezca otra cosa.
- Wenson push up: Una pierna debe estar en la parte alta del brazo (Triceps) del mismo lado.
- **EXPLOSIVE PUSH UP**
- **Plio Push Up:** Un push up con despegue mostrando manos y pies dejando y tocando el suelo al mismo tiempo.
- **A Frame :** Posición plegada en la fase aérea (60° entre el tronco y las piernas)

- **Cut:** Mientras se está en el aire, las piernas en posición abierta y a los lados van hacia delante para aterrizar extendidas en un soporte facial, con los pies elevados del suelo durante la habilidad.
- **Straddle cut:** desde 2 brazos, empujar el suelo para elevar el cuerpo en posición aérea, realizar el corte con piernas abieras, realizar medio giro, y finalizar en PU o Wenson.

➤ **EXPLOSIVE SUPPORT**

Impulso desde posición de High V support, fase aérea y aterrizaje en PU o split.

High V support, reverse cut: Manos soportan el peso del cuerpo y la espalda paralela al suelo. Extender las piernas hacia arriba y delante para realizar una fase de vuelo.

➤ **LEG CIRCLE**

La posición inicial debe ser desde posición de soporte frontal libre en dos manos, las caderas deben elevarse y extenderse durante la rotación complete. Los pies no deben tocar el suelo antes de completer el círculo.

Leg Circle, La cadera debe estar elevada y extendida

Flair: Piernas abiertas, cadera elevada y extendida durante la rotación complete. Los pies no deben tocar el suelo hasta completer el círculo.

Flair 1/1 turns: Ambas manos en soporte – lanzar la pierna lider – Le sigue la otra en el aire – La pierna balancea hacia delante – cadera en extensión – el cuerpo realiza 1/1 giro solo soportado por las manos – finalizar en PU/ Wenson.

➤ **HELICOPTER**

Después del círculo alternativo de piernas, con las piernas cerca del pecho, el cuerpo sobre la parte alta de la espalda (los pies fuera del suelo). Las piernas se extienden hacia arriba y hacia delante, y se realiza media rotación desde los pies, finalizando en PU/Wenson o Split

2. DESCRIPCIONES ESPECÍFICAS

PUSH UP FAMILY (*PUSH UP & WENSON PU*)

• 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

- Soporte frontal sobre 1 pierna
- Ejecute un push up, con alineación del cuerpo
- 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.
- 5.



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

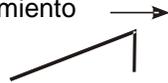
1. Soporte frontal en straddle, sobre 1 brazo
2. Una push up de 4 fases donde el cuerpo se mueve hacia abajo y cambia lateralmente (izquierda o derecha) soportado sobre ambos pies y un brazo, con el codo del brazo de soporte bajando al suelo.
3. El cuerpo se mueve hacia atrás a la posición de inicio.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



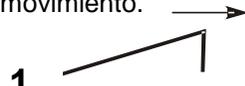
A 122: LATERAL PUSH UP

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. 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.

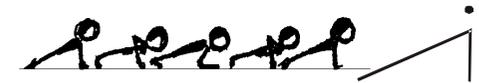
**A 125: 1 ARM 1 LEG LATERAL PUSH UP** Valor 0.5

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



• WENSON PUSH UP

A 142: WENSON PUSH UP

Valor 0.2

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 143: WENSON HINGE PUSH UP OR LATERAL PUSH UP

Valor 0.3

1. Soporte en Wenson.
2. Ambas piernas deben estar estiradas y paralelas al suelo con la espalda plana
3. Desde esa posición realizar un push up lateral o bisagra
4. Acabar en Wenson.



A 153: LIFTED WENSON PUSH UP

Valor 0.3

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 154: LIFTED WENSON HINGE PUSH UP OR LATERAL PUSH UP

Valor 0.4

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

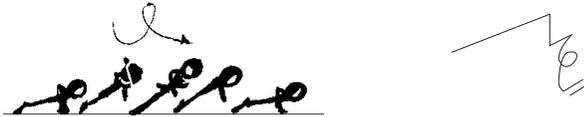


EXPLOSIVE PUSH UP FAMILY
(PLIO PU, A FRAME, CUT)

• **PLIO PUSH UP**

A 163: PLIO PUSH UP 1/1 TWIST TO PUSH UP Valor 0.3

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 164: PLIO PUSH UP 1/1 TWIST TO WENSON 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. Muestre una Wenson push up cuando ambas manos hagan contacto con el suelo



A 165: PLIO PUSH UP 1/1 TWIST TO LIFTED WENSON

Valor 0.5

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
3. Lifted Wenson.



A 172: PLIO PUSH UP AIRBORNE

Valor 0.2

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



A 176: PLIO PUSH UP 1/1 TWIST AIRBORNE TO PUSH UP

Valor 0.6

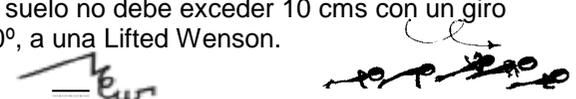
1. Soporte frontal.
2. Ejecute una push up; al final de la fase de descenso, la distancia entre el pecho y el suelo no debe exceder 10 cms con un giro simultáneo de 360°, a una Lifted Wenson.
3. Lifted Wenson



A 177: PLIO PUSH UP 1/1 TWIST AIRBORNE TO WENSON

Valor 0.7

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 178: PLIO PUSH UP 1/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARMPUSH UP OR LIFTED WENSON 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 o lifted wenson



• A - FRAME

A 184: EXPLOSIVE A-FRAME Valor 0.4

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 185: EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON 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. Muestre una Wenson push up cuando ambas manos y pie hagan contacto con el suelo



A 186: EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN 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 y después, el cuerpo gira 180°.
3. La posición pike aérea requiere de piernas verticales y rodillas cercanas al pecho.
4. Push up



A187: EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO WENSON 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. Muestre una Wenson push up cuando ambas manos y pie hagan contacto con el suelo.



A188: EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO LIFTED 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 Lifted Wenson push up cuando ambas manos hagan contacto con el suelo



A 196: EXPLOSIVE A-FRAME FROM 1 ARM Valor 0.6

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



A 197: EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON FROM 1 ARM Valor 0.7

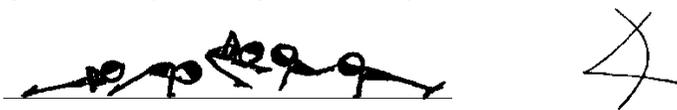
1. Soporte frontal en 1 brazo
2. Empujándose del suelo, el cuerpo es levantado hacia arriba para permitirle carpase (pike) mientras está en el aire
3. La posición pike aérea requiere de piernas verticales y rodillas cercanas al pecho
4. Mostrar un push up Wenson cuando ambas manos toman contacto con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



• CUT

A 204: 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).



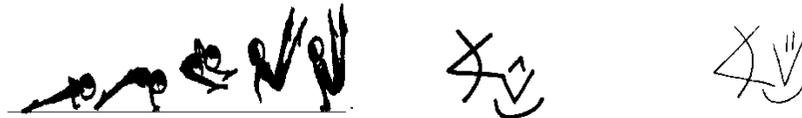
A 206: STRADDLE CUT TO L-SUPPORT Valor 0.6

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



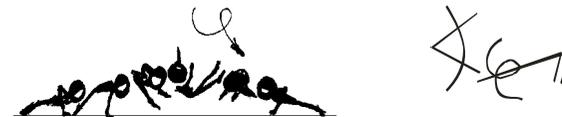
A 207: STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT (or TO V-SUPPORT) Valor 0.7

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 209: 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



A 210: STRADDLE CUT ½ 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



**EXPLOSIVE SUPPORT FAMILY
(HIGH V SUPPORT & REVERSE CUT)**

A 222: 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 224: HIGH V-SUPPORT TO FRONTAL SPLIT

Valor 0.4

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 frontal



A 225: HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT

Valor 0.5

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 227: HIGH V SUPPORT REVERSE CUT ½ TURN TO SPLIT

Valor 0.7

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



A229:HIGH V-SUPPORT REVERSE STRADDLE CUT TO PUSH UP (SALVAN)

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.
3. Push up



A 236: HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT ½ TWIST TO SPLIT Valor 0.6

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 248: HIGH V- SUPPORT ½ 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 249: HIGH V- SUPPORT ½ TWIST TO LIFTED WENSON Valor 0.9

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. Lifted Wenson



A 256: HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO PUSH UP Valor 0.6

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



LEG CIRCLE FAMILY (LEG CIRCLE & FLAIR)

• LEG CIRCLE

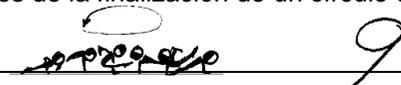
A 263: DOUBLE LEG 1/2 CIRCLE Valor 0.3

1. Soporte frontal
2. Piernas con pies juntos se mecen hacia un lado, donde una de las manos de soporte es levantada.
3. desde soporte libre frontal, 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 1/1 CIRCLE (1 OR 2) 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 267: DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TWIST TO WENSON

Valor 0.7

1. Soporte frontal.
2. Oscile a double leg 1/1 circle.
3. Al final del círculo realice 1/2 twist para finalizar en wenson



• FLAIR

A 275: FLAIR (1 OR 2)

Valor 0.5

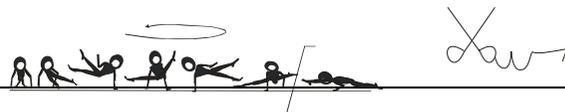
1. Soporte frontal
2. Piernas separadas para iniciar la oscilación.
3. Desde un soporte libre frontal sobre ambas manos, piernas hacen círculos en straddle, alrededor del cuerpo.
4. Las piernas no deben tocar el suelo durante el ejercicio.
5. Soporte frontal



A 276: FLAIR TO WENSON

Valor 0.6

1. Soporte frontal
2. Ejecute un Flair
3. Wenson



A 277: FLAIR 1/2 TURN TO WENSON

Valor 0.7

1. Soporte frontal
2. Ejecute un Flair
3. Mientras realiza Flair, gire 180°
4. Wenson



A 278: FLAIR 1/1 TURN TO WENSON

Valor 0.8

1. Soporte frontal
2. Ejecute un Flair
3. Mientras realiza Flair gire 360°
4. Wenson



A 280: FLAIR BOTH SIDES

Valor 1.0

1. Soporte frontal, piernas separadas para iniciar el balanceo.
2. Desde un soporte libre en straddle sobre ambas manos, realice círculo con piernas abiertas alrededor del cuerpo
3. Entonces realizar un flair hacia el otro lado
4. Las piernas no deben tocar el suelo antes de realizar el movimiento al otro lado
5. Soporte frontal



A 287: FLAIR TO LIFTED WENSON

Valor 0.7

1. Soporte frontal
2. Realizar Flair a wenson elevada.
3. Wenson elevada.



A 288: FLAIR 1/2 TURN TO LIFTED WENSON

Valor 0.8

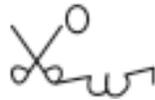
1. Soporte frontal
2. Realizar Flair.
3. Mientras se realiza Flair, girar 180°
4. Wenson elevada.



A 289: FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON

Valor 0.9

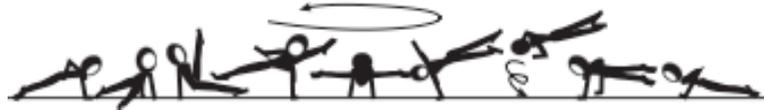
1. Soporte frontal
2. Realizar Flair.
3. Mientras se realiza Flair, girar 360°
4. Wenson elevada.



A 290: FLAIR 1/2 TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA)

Valor 1.0

1. Soporte frontal
2. Realizar Flair.
3. Antes de finalizar el flair realizar ½ giro
4. Después realizar 1/1 twist en el aire
5. Soporte frontal



A 295: FLAIR TO SPLIT

Valor 0.5

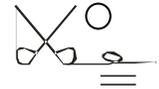
1. Soporte frontal
2. Realizar Flair.
3. Split.



A 297: FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT

Valor 0.7

1. Soporte frontal
2. Realizar Flair.
3. Mientras se realiza Flair, girar 360°
4. Split.



A 299: FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2)

Valor 0.9

1. Desde soporte frontal
2. Realizar un Flair
3. Realizar un flair aéreo (1 ó 2) en posición vertical
4. Posición final opcional



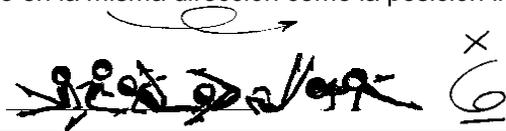
A 300 : FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2) + FLAIR Valor 1.0

1. Desde posición de soporte frontal abierto
2. Realizar un Flair
3. Realizar un Flair aéreo (1 ó 2) en posición vertical
4. Realizar un Flair

• **HELICOPTER FAMILY**

A 304: HELICOPTER Valor 0.4

1. Sentado piernas abiertas
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. Push up mirando en la misma dirección como la posición inicial de sentado



A 306: HELICOPTER TO 1 ARM PUSH UP Valor 0.6

1. Sentado piernas abiertas
2. Realizar un helicóptero
3. Acabar en Push up de 1 brazo



A 307: HELICOPTER TO 1 ARM 1 LEG PUSH UP Valor 0.7

1. Sentado piernas abiertas
2. Realizar un helicóptero
3. Acabar en Push up de 1 brazo



A 315: HELICOPTER TO SPLIT Valor 0.5

1. Sentado piernas abiertas
2. Realizar un helicóptero
3. Acabar en Split



A 316: HELICOPTER TO WENSON Valor 0.6

1. Sentado piernas abiertas
2. Realizar un helicóptero
3. Acabar en Wenson



A 317: HELICOPTER TO LIFTED WENSON Valor 0.7

1. Sentado piernas abiertas
2. Realizar un helicóptero
3. Finalizar en Wenson elevada



3. ERRORES ESPECÍFICOS DE EJECUCIÓN

Errores específicos Grupo A	0.1	0.2
Hombros no en línea con el tríceps	0.1	0.2
Dirección del codo lateral o bisagra incorrecta		0.2
“Forma Wenson” – Pierna más baja del tríceps o sin soporte (sin apoyo)		0.2
Las caderas no están elevadas durante la fase de extensión en los círculos de piernas y flairs		0.2
El helicóptero no finaliza orientado en la misma dirección del inicio	0.1	0.2
Helicóptero a 1 brazo finalizando con brazo estirado		0.2
En los elementos High V support, la espalda no está paralela al suelo		0.2
Técnica de aterrizaje descontrolada	0.1	0.2
Elementos sin fase aérea		0.2

4. REQUERIMIENTOS MÍNIMOS DE DIFICULTAD

- Todos los elementos deben realizarse sin caída.

FAMILIAS	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS
PUSH UP	Hombros al menos en línea con el tríceps
EXPLOSIVE PU	<p>PUSH UP, WENSON PU, PLIO PU</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hombros al menos en línea con el tríceps al inicio del elemento <p>PLIO PU AIRBORNE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hombros al menos en línea con el tríceps al inicio del elemento - Fase aérea <p>A-FRAME</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ambas manos y los pies deben dejar el suelo a la vez - Posición Pike (90° mínimo) en la fase aérea <p>CUT</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hombros al menos en línea con el tríceps al inicio del elemento - Fase aérea
EXPLOSIVE SUPPORT	<ul style="list-style-type: none"> - Espalda paralela al suelo - Fase aérea
LEG CIRCLE	<ul style="list-style-type: none"> - Desde la posición inicial, balancear las piernas a un soporte frontal libre con apoyo de ambas manos - Rotación del cuerpo sobre las manos (una después de la otra) con círculo completo de piernas
HELICOPTER	La posición final debe ser orientada en la misma dirección de la posición inicial.

GRUPO B: FUERZA ESTÁTICA

5. DESCRIPCIÓN GENERAL:

Las familias incluidas en este grupo son:

SUPPORT	Straddle & L Support
V SUPPORT	V & High V Support
HORIZONTAL SUPPORT	Wenson Support, Lever Support & Planche

- Estos elementos deben demostrar fuerza isométrica y mantenerse 2 segundos.
- En caso de giros en soportes, debe mantenerse 2 segundos, o al principio, durante el giro o al final.
- El cuerpo está totalmente soportado por uno o dos brazos y solo las manos están en contacto con el suelo.
- Pies y/o cadera no deben tocar el suelo durante toda la habilidad.
- Mientras se está en el soporte, las palmas de las manos deben estar totalmente apoyadas.
 - **SUPPORT**
 - Straddle support: Piernas deben estar estiradas y paralelas al suelo en posición abiertas (90° mínimo).
 - L support: Piernas deben estar estiradas, juntas y paralelas al suelo en posición.
 - **V SUPPORT**
 - Straddle V support: Cadera flexionada y piernas abiertas a 90° y en vertical.
 - V support: Cadera flexionada y piernas juntas en vertical.
 - High V support: La espalda está paralela al suelo
 - **HORIZONTAL SUPPORT**
 - Wenson support: the body is extended parallel to the floor, one leg supported on the upper part of the Triceps.
 - Lever support: the body is extended parallel to the floor.
 - Planche: the body is supported on both hands with straight arms, not more than 20° above parallel.

6. DESCRIPCIONES ESPECÍFICAS

SUPPORT FAMILY (*Straddle Support & L-Support*)

• STRADDLE SUPPORT

B 102: STRADDLE SUPPORT

Valor 0.2

1. Sentado en 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 segundos.



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 ½ 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 114: 1 ARM STRADDLE SUPPORT**

Valor 0.4

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 115: 1 ARM ½ TURN STRADDLE SUPPORT**

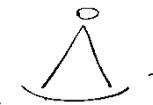
Valor 0.5

1. Soporte en straddle sobre 1 brazo.
2. El cuerpo gira 180°.
3. Mantenga dos segundos, antes o después del ½ giro.
4. El giro es ejecutado con solo el soporte de 1 brazo en el lugar

**B 116: 1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)**

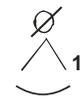
Valor 0.6

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 117: 1 ARM 1 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT**

Valor 0.7

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 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 ½ TURN 1 LEG VERTICAL
(SECATI)

Valor 0.6

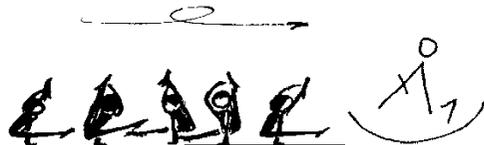
1. Soporte en straddle sobre 1 brazo.
2. Las caderas están flexionadas y las piernas están estiradas (mínimo 90°) y paralelas al suelo.
3. Una pierna está levantada a la vertical y sostenida por la mano opuesta.
4. El cuerpo gira 180°.
5. Mantenga 2 segundos, al comienzo, durante o al final del giro.



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

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 135: STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN

Valor 0.5

1. Soporte en straddle.
2. El Cuerpo gira 360°, cambiando la mano y pierna (Straddle – L – Straddle) después de cada ½ giro



B 137: STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)

Valor 0.7

1. Soporte en straddle.
2. El cuerpo gira 720°, cambiando la mano y pierna (Straddle – L – Straddle) después de cada ½ giro.



• L SUPPORT

B 142: L-SUPPORT

Valor 0.2

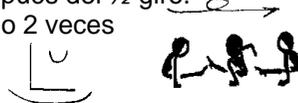
1. Sentado con piernas juntas.
2. Ambas manos están colocadas al lado del cuerpo, cercanas a las caderas.
3. El cuerpo está soportada por ambas manos con solo las manos en contacto con el suelo.
4. Las caderas están flexionadas y las piernas están paralelas al suelo.
5. Mantenga por dos segundos



B 143: L-SUPPORT ½ TURN

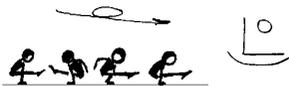
Valor 0.3

1. Ejecute una L-Support.
2. El cuerpo gira 180°.
3. Mantenga por dos segundos, antes o después del ½ 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. The body turns 540°.
3. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turns.
4. Changing hands on the floor up to 6 times.



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

Valor 0.6

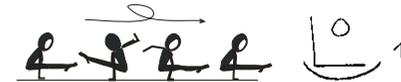
1. L-Support.
2. El cuerpo gira 720°.
3. Mantenga por dos segundos, antes, durante o al final del giro.
4. Cambiando manos sobre el suelo, máximo 8 veces



B 156: 1 ARM L-SUPPORT 1/1 TURN

Valor 0.6

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



B 158: 1 ARM L-SUPPORT 1 1/2 TURN

Valor 0.8

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



V SUPPORT FAMILY (V & High V Support)

• V SUPPORT

B 183: 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 184: 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 185: 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.
- 

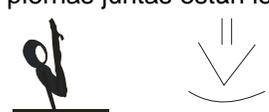
B 186: STRADDLE V-SUPPORT 1 1/2 TURN Valor 0.6

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
- 

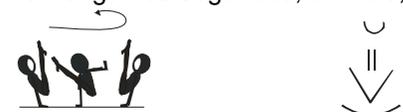
B 187: STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN Valor 0.7

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

B 195: V-SUPPORT Valor 0.5

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 196: V-SUPPORT 1/2 TURN Valor 0.6

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

B 197: V-SUPPORT 1/1 TURN

Valor 0.7

1. V-support.
2. The body turns 360°.
3. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turn.
4. Changing hands on the floor up to 4 times.

**B 198: V-SUPPORT 1 ½ TURN**

Valor 0.8

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 199: V-SUPPORT 2/1 TURN**

Valor 0.9

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

**• HIGH V SUPPORT****B 208: HIGH V-SUPPORT**

Valor 0.8

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 2 segundos

**HORIZONTAL SUPPORT FAMILY***(Lever Support, Wenson Support & Planche)***• LEVER SUPPORT****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 en straddle, paralelas al suelo y en línea con la columna
3. Mantenga por dos segundos.
4. La línea del cuerpo no debe exceder 20° por arriba de paralelo

**B 223: FULL SUPPORT STRADDLE LEVER ½ TURN** Valor 0.3

1. Full Support Straddle Lever.
2. El cuerpo gira 180°.
3. Mantenga por dos segundos, antes o después del ½ giro.
4. La línea del cuerpo no debe exceder 20° por arriba de paralelo

**B 225: FULL SUPPORT STRADDLE LEVER WITH HOP TURNS**

Valor 0.5

1. Un soporte en el que el cuerpo es soportado sobre los codos y tríceps con solo las manos en contacto con el suelo. Piernas abiertas, paralelas al suelo y en línea con la columna
2. Desde una mano, de forma alternativa, o desde 2 manos, realizar giros en cuerpo en horizontal



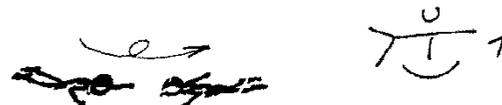
B 233: 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER Valor 0.3

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



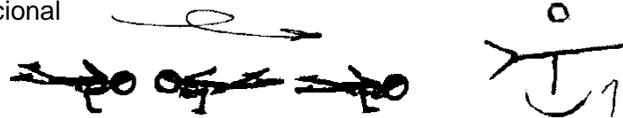
B 234: 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER 1/2 TURN
Valor 0.4

1. 1 Arm Full Support Straddle Lever
2. El cuerpo gira 180°.
3. Mantener 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 235: 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER 1/1 TURN
Valor 0.5

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 236: 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER WITH HOP TURNS
Valor 0.6

1. Un soporte en el que el cuerpo es soportado por un brazo flexionado, piernas abiertas y paralelas al suelo y en línea con la columna
2. Desde una mano realizar giros dando saltitos, con el cuerpo horizontal



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 columna.
3. Mantenga por dos segundos.
4. La línea del cuerpo no debe exceder 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 20° por arriba de paralelo



B 254: 1 ARM FULL SUPPORT 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. Piernas juntas, paralelas al suelo y en línea con la columna.
3. Mantenga por dos segundos.
4. La línea del cuerpo no debe exceder los 20° por arriba de paralelo.
5. Brazo libre opcional



B 255: 1 ARM FULL SUPPORT LEVER ½ TURN Valor 0.5

1. 1 Arm Full Support Lever
2. El cuerpo gira 180°.
3. Mantenga por dos segundos, antes, durante o después del ½ giro.
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 1/1 TURN Valor 0.6

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



LIFTED STATIC WENSON

B 263: LIFTED STATIC WENSON SUPPORT Valor 0.3

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. Mantener esta posición dos segundos



• 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 277: STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON Valor 0.7

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 279: STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON
BACK TO STRADDLE PLANCHE**

Valor 0.9

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



B 288: PLANCHE

Valor 0.8

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 20° por arriba de paralelo



B 290: PLANCHE TO PUSH-UP

Valor 1.0

1. Planche. Mantenga por dos segs.
2. Ejecutar un Push up, el cuerpo mantenido en alineación



B 300: PLANCHE TO LIFTED WENSON Valor 1.0

1. Planche. Mantenga por dos segs.
2. Flexione los brazos pateando una pierna lateralmente hacia adelante a posición wenson elevada, manteniendo la alineación



7. ERRORES ESPECÍFICOS DE EJECUCIÓN

Errores específicos del Grupo B	0.1	0.2	0.3	0.5
Manos no planas en el suelo	0.1			
Posición straddle, L, V incorrecta		0.2		
Cualquier parte del cuerpo toca el suelo				0.5
En los soportes horizontales las piernas/cuerpo no están paralelas al suelo	0.1		0.3	
La dificultad no se mantiene dos segundos				0.5

8. REQUERIMIENTOS MÍNIMOS DE DIFICULTAD

- Todos los elementos del grupo B deben mantenerse **2 segundos**, y realizarse sin caída

FAMILIAS	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS
Support	Sin tocar el suelo
V Support	Sin tocar el suelo
Horizontal Support	El cuerpo estirado no debe exceder 20° por encima de la horizontal.

GRUPO C: JUMPS & LEAPS

9. DESCRIPCIÓN GENERAL:

Las familias incluidas en este grupo son:

Straight Jump	Air Turn; Free Fall
Horizontal Jump	Tamaro; Gainer;
Bent Leg(s) Jump	Tuck; Cossack;
Pike Jump	Pike;
Straddle Jump	Straddle; Frontal Split
Split Jump	Split; Switch; Scissors leap
Kick Jump	Scissors Kick
Off Axis Jump	Off Axis Rotation
Butterfly Jump	Butterfly

- Todos los saltos deben demostrar potencia y máxima amplitud.
- Cada posición de inicio se ejecuta como se describe.
- Todos los saltos pueden realizarse desde 1 ó 2 pies y será considerado como el mismo elemento y recibirá el mismo valor. Lo mismo se aplica para el aterrizaje.
- Preparación para el despegue: cabeza, hombros, pecho, cadera, rodillas y pies en la misma dirección.
- Las formas del cuerpo en el aire deben ser claramente reconocibles.
- Cuerpo y piernas deben estar apretadas y estiradas y la cabeza en línea con la columna.
- El aterrizaje en 1 ó 2 pies debe realizarse en posición vertical, con flexión de las rodillas y acabar en perfecta alineación corporal.
- Aterrizajes en Push Up, las manos y los pies deben tocar el suelo a la vez y de forma controlada.
- En los aterrizajes a split, las manos pueden tocar el suelo.

POSICIONES DE ATERRIZAJE

En Push Up: Ambas manos y los pies deben aterrizar a la vez.

En Wenson: Ambas manos y el pie de apoyo deben aterrizar a la vez con la pierna libre en apoyo en la parte alta del brazo o el tríceps, (apoyada no elevada).

En Split: Debe aterrizar desde fase aérea al split con las manos una a cada lado del cuerpo.

En Split Frontal: Debe aterrizar desde el aire a posición de split frontal con las manos al frente del cuerpo.

10. DESCRIPCIÓN DEL CUERPO EN EL AIRE

- **STRAIGHT (ESTIRADO)** El cuerpo está en extensión y alineado, la pelvis fija. 3 tipos de saltos diferentes:
 - Vertical:* All air turns, Free fall
 - Vertical to Horizontal:* Gainer,
 - Horizontal:* Tamaro
- **TUCK (AGRUPADO):** Ambas piernas se elevan (agrupan) cerca del pecho con las rodillas dobladas.
- **STRADDLE (ABIERTA):** Las piernas se elevan en el aire abiertas (mínimo ángulo de 90) y paralelas al suelo o más altas, con los brazos y el cuerpo extendidos por encima de ellas. El ángulo entre el tronco y las piernas no debe ser superior a 60°.
- **PIKE (PLEGADO):** Después de saltar, el cuerpo muestra una posición plegada con las piernas juntas y estiradas delante del tronco, paralelas al suelo o por encima. El ángulo entre el tronco y las piernas no debe ser superior a 60°.
- **COSSACK (COSACO):** Después de saltar, el cuerpo muestra una posición plegada con las piernas juntas y estiradas delante del tronco, paralelas al suelo o por encima, con una estirada y la otra doblada. El ángulo entre el tronco y las piernas no debe ser superior a 60°.

- **SPLIT (SPAGAT):** Las piernas se extienden completamente una delante y otra detrás del cuerpo mostrando un split sagital (180°) con el tronco estirado encima de ellas.
- **SPLIT FRONTAL:** Las piernas se abducen completamente lateralmente (derecha e izquierda) mostrando 180° con el tronco estirado encima de ellas.
- **SWITCH SPLIT:** Después del despegue, la pierna líder cambia su posición con la trasera y muestra una posición de Split 180° en el aire.
- **SCISSORS (TIJERA):** La pierna líder cambia hacia delante

11. DESCRIPCIONES ESPECIFICAS

STRAIGHT JUMP FAMILY

• 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



107: 2 1/2 AIR TURN

VALOR 0.7

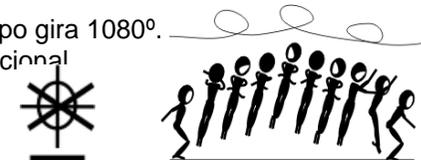
1. Un despegue con dos pies, con el cuerpo vertical, completamente extendido.
2. Mientras está en el aire, el cuerpo gira 900°.
3. La posición de los brazos es opcional.
4. Aterrizaje con pies juntos



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

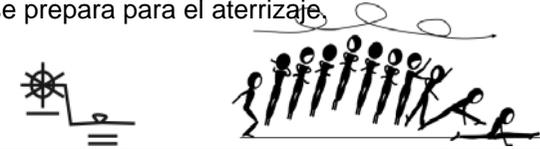


C 114: 1/1 AIR TURN TO SPLIT**VALOR 0.4**

2. Un despegue con dos pies.
3. Ejecute un giro de 360°.
4. El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.
5. Split.

**C 120: 3/1 AIR TURN TO SPLIT****VALOR 1.0**

1. Un despegue con dos pies.
2. Ejecute un giro de 1080°.
3. El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.
4. 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.

**• FREE FALL****C 143: FREE FALL AIRBORNE****VALOR 0.3**

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

**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 .

**C 144: FREE FALL 1/2 TWIST AIRBORNE****VALOR 0.4**

1. Un despegue con dos pies.
2. El atleta salta para iniciar la caída y al mismo tiempo un giro de 180°.
3. Manos y pies aterrizan juntos a Push up

**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

**C 145: FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE****VALOR 0.5**

1. Un despegue con dos pies.
2. El atleta salta para iniciar la caída y al mismo tiempo un giro de 360°.
3. Manos y pies aterrizan juntos a push up



C 146: FREE FALL 1 ½ TWIST AIRBORNE VALOR 0.6

1. Un despegue con dos pies.
2. El atleta salta para iniciar la caída y al mismo tiempo un giro de 540°.
3. Manos y pies aterrizan juntos a push up



C 147: FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE VALOR 0.7

1. Un despegue con dos pies.
2. El atleta salta para iniciar la caída y al mismo tiempo un giro de 720°.
3. Manos y pies aterrizan juntos a push up



C 149: FREE FALL 2 ½ TWIST AIRBORNE VALOR 0.9

1. Un despegue con dos pies
2. El atleta salta para iniciar la caída y al mismo tiempo un giro de 900°.
3. Manos y pies aterrizan juntos a push up



C 150: FREE FALL 3/1 TWIST AIRBORNE (BENJAMIN) VALOR 1.0

1. Un despegue con dos pies
2. El atleta salta para iniciar la caída y al mismo tiempo un giro de 360°.
3. Manos y pies aterrizan juntos a push up



C 154: FREE FALL AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP VALOR 0.4

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



C 155: FREE FALL ½ TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP VALOR 0.5

1. Un despegue con dos pies.
2. El atleta salta para iniciar la caída y un giro de 180° hacia atrás.
3. Una mano y los pies aterrizan a la vez en straddle push up a 1 brazo



C 156: FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP VALOR 0.6

1. Un despegue con dos pies
2. El atleta salta para iniciar la caída y un giro de 360° hacia adelante.
3. Una mano y los pies aterrizan a la vez en straddle PU a 1 brazo



C 157: FREE FALL 1½ TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP VALOR 0.7

1. Un despegue con dos pies.
2. El atleta salta para iniciar la caída y un giro de 540° hacia adelante.
3. Una mano y los pies aterrizan a la vez en straddle PU a 1 brazo



C 158: FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP
VALOR 0.8

1. Un despegue con dos pies.
2. El atleta salta para iniciar la caída y un giro de 720° hacia adelante.
3. Una mano y los pies aterrizan a la vez en straddle PU a 1 brazo

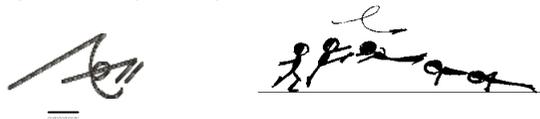


HORIZONTAL JUMP FAMILY

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 189: GAINER 2 1/2 TWIST

VALOR 0.9

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 900° es ejecutado con un cuerpo recto.
4. Manos y pies aterrizan juntos en push up



C 194: GAINER 1/2 TWIST TO FRONTAL SPLIT

VALOR 0.4

1. De pie.
2. Ejecute un Gainer 1/2 twist.
3. Aterrice en Split frontal



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

VALOR 0.6

1. De pie.
2. Ejecute un Gainer 1/2 twist.
3. Aterrice en Split frontal



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 a la vez en straddle PU a 1 brazo



C 207: GAINER 1 ½ TWIST TO 1 ARM PUSH UP VALOR 0.7

1. De pie.
2. Ejecute un Gainer 1 ½ twist.
3. Una mano y los pies aterrizan a la vez en straddle PU a 1 brazo



• TAMARO

**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 a la vez en 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. Manos y pies aterrizan a la vez en Push Up 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° en el aire con piernas juntas
3. Manos y pies aterrizan a la vez en Push Up



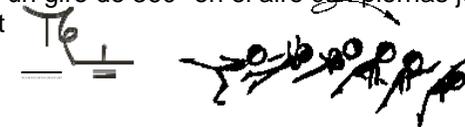
C 225: SAGITTAL SCALE 1/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP (TAMARO TO 1 ARM PUSH UP) VALOR 0.5

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° en el aire con piernas juntas
3. Manos y pies aterrizan a la vez en Push Up straddle a 1 brazo



**C 234: SAGITTAL SCALE 1/1 TWIST AIRBORNE TO FRONTAL 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° en el aire con piernas juntas
3. Aterrizaje en frontal Split



BENT LEG(S) JUMP FAMILY (*Tuck & Cossack*)

• 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. Aterrizaje con pies juntos



C 263: 1/2 TURN TUCK JUMP

VALOR 0.3

1. Salto vertical con giro de 180°
2. En el aire mostrar posición agrupada
3. Aterrizaje con pies juntos.



C 264: 1/1 TURN TUCK JUMP

VALOR 0.4

1. Salto vertical con giro de 360°
2. En el aire mostrar posición agrupada
3. Aterrizaje con pies juntos, orientado en la misma dirección del inicio



C 265: 1 1/2 TURN TUCK JUMP

VALOR 0.5

1. Salto vertical con giro de 540°
2. En el aire mostrar posición agrupada
3. Aterrizaje con pies juntos



C 266: 2/1 TURN TUCK JUMP

VALOR 0.6

1. Salto vertical con giro de 720°
2. En el aire mostrar posición agrupada
3. Aterrizaje con pies juntos, orientado en la misma dirección del inicio



C 273: TUCK JUMP TO SPLIT

VALOR 0.3

1. Salto vertical agrupado
2. El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje
3. Aterrizaje en split



C 274: 1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT

VALOR 0.4

1. Salto vertical agrupado con giro de 180°
2. El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje
3. Aterrizaje en split



C 275: 1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT

VALOR 0.5

1. Salto vertical agrupado con giro de 360°
2. El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje
3. Aterrizaje en split en la misma dirección que el inicio



C 304: TUCK JUMP TO PUSH UP

VALOR 0.4

1. Salto vertical agrupado
2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje
3. Aterrizaje en Push up.



C 305: TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP VALOR 0.5

1. Salto vertical con giro de 180° agrupado
2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje
3. Aterrizaje en Push up.



C 306: ½ TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP Valor 0.6

1. Salto vertical con giro de 180° en posición agrupada.
2. El cuerpo rota 180° en el aire, se inclina y se prepara para el aterrizaje
3. Aterrizaje en PU en la misma dirección que el inicio



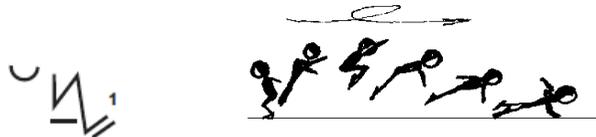
C 315: TUCK JUMP TO 1 ARM PUSH UP OR WENSON VALOR 0.5

1. Salto vertical agrupado
2. El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje
3. Aterrizaje en Push Up a 1 brazo



C 316: TUCK JUMP ½ TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON VALOR 0.6

1. Salto vertical con giro de 180° agrupado
2. El cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje
3. Aterrizaje en Push up 1 brazo en dirección opuesta al inicio



C 317: ½ TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON VALOR 0.7

1. Salto vertical con giro de 180° agrupado
2. El cuerpo gira 180° en el aire, se inclina y prepara para el aterrizaje
3. Aterrizaje en Push up a 1 brazo en la misma dirección de inicio



• COSSACK

343: 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 344: ½ 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 345: 1/1 TURN COSSACK JUMP**VALOR 0.5**

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 346: 1½ TURN COSSACK JUMP****VALOR 0.6**

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 347: 2/1 TURN COSSACK JUMP****VALOR 0.7**

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 354: COSSACK JUMP TO SPLIT****VALOR 0.4**

1. Salto vertical en Cossack
2. El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizaje en split

**C 355: ½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT** VALOR 0.5

1. Salto vertical en Cossack con giro de 180°
2. El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizaje en split

**C 356: 1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT****VALOR 0.6**

1. Salto vertical con giro de 360° en Cossack
2. El cuerpo se inclina preparando el aterrizaje.
3. Aterrizaje en Split, en la misma dirección de inicio.

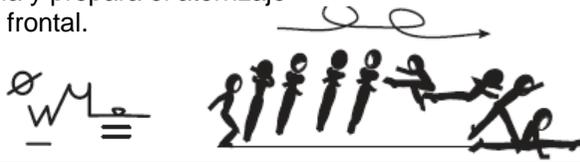
**C 357: 1 ½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT****VALOR 0.7**

1. Salto vertical con giro de 360° en Cossack.
2. El cuerpo realiza otro giro de 180° y se inclina y prepara el aterrizaje.
3. Aterrizaje en Split, en dirección opuesta al inicio



C 358: 2/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT VALOR 0.8

1. Salto vertical con giro de 720° en Cossack.
2. El cuerpo se inclina y prepara el aterrizaje
3. Aterrizaje en Split frontal.



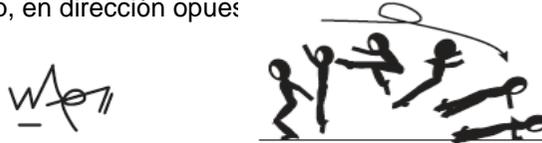
C 385: COSSACK JUMP TO PUSH UP VALOR 0.5

1. Salto Cossack
2. El cuerpo se inclina y se prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizaje en Push up.



C 386: COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP VALOR 0.6

1. Salto vertical en Cossack.
2. El cuerpo se inclina, gira 180° y se prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizaje en Push up, en dirección opuesta.



C 387: 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP
VALOR 0.7

1. Salto vertical con giro de 180° en Cossack
2. En el aire, el cuerpo gira otros 180° se inclina y prepara para el aterrizaje
3. Aterrizaje en Push up.



C 389: 1/1 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP
(JULIEN) VALOR 0.9

1. Salto vertical con giro de 360° en Cossack.
2. En el aire, el cuerpo gira otros 180° se inclina y prepara para el aterrizaje
3. Aterrizaje en Push up en dirección opuesta al inicio



C 390: 1 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP
(ALCAN) VALOR 1.0

1. Salto vertical con giro de 540° en Cossack.
2. En el aire el cuerpo gira otros 180°, se inclina y prepara para aterrizar
3. Aterrizaje en Push up.



C 396: COSSACK JUMP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON
VALOR 0.6

1. Salto en Cossack.
2. El cuerpo se inclina y prepara para aterrizar
3. Aterrizaje en push up a 1 brazo.



C 397: COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP
OR TO WENSON VALOR 0.7

1. Salto vertical con giro de 180° en Cossack.
2. El cuerpo se inclina y prepara para aterrizar.
3. Aterrizaje en push up a 1 brazo, en dirección opuesta al inicio.



C 398: ½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO 1 ARM PU
OR TO WENSON VALOR 0.8

1. Salto vertical con giro de 180° en Cossack.
2. En el aire, el cuerpo gira otros 180°, se inclina y prepara para aterrizar.
3. Aterrizar en push up a 1 brazo.



C 400: 1/1 TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO 1 ARM PU
OR TO WENSON VALOR 1.0

1. Salto vertical con giro de 360° en Cossack.
2. En el aire, el cuerpo gira otros 180°, se inclina y prepara para aterrizar.
3. Aterrizar en push up a 1 brazo



PIKE JUMP FAMILY

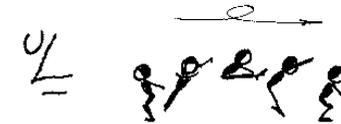
C 433: PIKE JUMP VALOR 0.3

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. Aterrizar con pies juntos



C 434: ½ TURN PIKE JUMP VALOR 0.4

1. Salto con giro de 180°.
2. En el aire mostrar posición Pike.
3. Aterrizar con pies juntos.



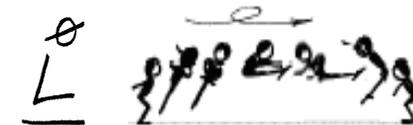
C 435: 1/1 TURN PIKE JUMP VALOR 0.5

1. Salto con giro de 360°.
2. En el aire mostrar posición Pike.
3. Aterrizar con pies juntos.



C 436: 1 ½ TURN PIKE JUMP VALOR 0.6

1. Salto con giro de 540°.
2. En el aire mostrar posición Pike.
3. Aterrizar con pies juntos.



C 444: PIKE JUMP TO SPLIT VALOR 0.4

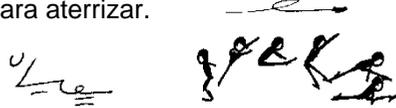
1. Salto en Pike.
2. El cuerpo se inclina y prepara para aterrizar.
3. Aterrizar en Split



C445: 1/2 TURN PIKE JUMP TO SPLIT

VALOR 0.5

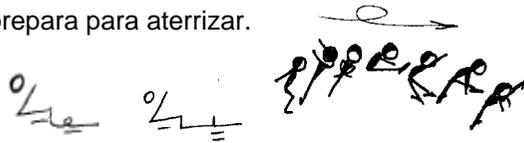
1. Salto con giro de 180° en Pike.
2. El cuerpo se inclina y prepara para aterrizar.
3. Aterrizar en Split



C 446: 1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT

VALOR 0.6

1. Salto con giro de 360° en Pike.
2. El cuerpo se inclina y prepara para aterrizar.
3. Aterrizar en Split



C 475: PIKE JUMP TO PUSH UP

VALOR 0.5

1. Salto Pike.
2. El cuerpo se inclina y prepara para aterrizar.
3. Aterrizar en Push up.



C 476: PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP

VALOR 0.6

1. Salto Pike.
2. En el aire el cuerpo gira 180°, se inclina y prepara para aterrizar.
3. Aterrizar en Push up.



C 477: 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP

VALOR 0.7

1. Salto Pike con giro de 180°
2. En el aire el cuerpo gira 180°, se inclina y prepara para aterrizar.
3. Aterrizar en Push up A jump with a 180° turn into a Pike.



C 479: 1/1 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP

VALOR 0.9

1. Salto Pike con giro de 360°
2. En el aire el cuerpo gira 180°, se inclina y prepara para aterrizar.
3. Aterrizar en Push up



C480: 1 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP

VALOR 1.0

1. Salto Pike con giro de 450°
2. En el aire el cuerpo gira 180°, se inclina y prepara para aterrizar.
3. Aterrizar en Push up



**C487: PIKE JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP
OR TO WENSON**

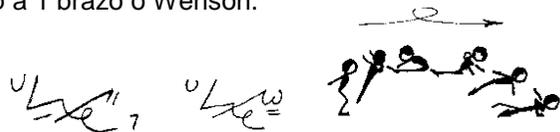
VALOR 0.7

1. Salto en Pike.
2. En el aire el cuerpo gira 180°, se inclina y prepara para aterrizar
3. Aterrizar en Push Up a 1 brazo o Wenson.



C 488: ½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON VALOR 0.8

1. Salto vertical con giro de 180° en Pike.
2. En el aire, el cuerpo gira otros 180°, se inclina y prepara para aterrizar.
3. Aterrizar en Push Up a 1 brazo o Wenson.



C 490: 1/1 TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON VALOR 1.0

1. Salto vertical con giro de 360° en Pike.
2. En el aire, el cuerpo gira otros 180°, se inclina y prepara para aterrizar.
3. Aterrizar en Push Up a 1 brazo o Wenson.

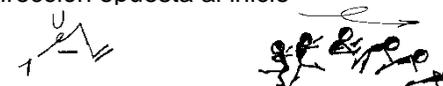


STRADDLE JUMP FAMILY
(Straddle & Frontal Split)

• **STRADDLE LEAP**

C 516: ½ TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP (KALOYANOV) VALOR 0.6

1. Un salto, desde un pie, con un giro inverso de 180° en Straddle.
2. Manteniendo las piernas en alineación con el tronco y cabeza, luego mostrar un cuerpo recto antes de aterrizar.
3. Aterrizar en Push Up, en dirección opuesta al inicio.



C 517: ½ TURN STRADDLE LEAP ½ 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 518: 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. Aterrizar en Push Up.



C 519: 1/1 TURN STRADDLE LEAP ½ TWIST TO PUSH UP
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 537: ½TURN STRADDLE LEAP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON
Valor 0.7

1. Salto desde un pie con giro inverso de 180° en Straddle.
2. El cuerpo se inclina y prepara para aterrizar.
3. Aterrizaje en Wenson, o en push up a 1 brazo.



C 539: 1/1 TURN STRADDLE LEAP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON
VALOR 0.9

1. Salto desde un pie con giro de 360° en Straddle.
2. Mantener piernas alineadas con el tronco y mostrar el cuerpo estirado antes de aterrizar.
3. Aterrizar en Wenson.



• STRADDLE JUMP

C 553: 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. Aterrizar con pies juntos



C 554: ½ TURN STRADDLE JUMP

VALOR: 0.4

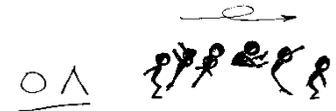
1. Salto vertical con giro de 180°.
2. En el aire mostrar posición Straddle.
3. Aterrizar con pies juntos.



C 555: 1/1 TURN STRADDLE JUMP

VALOR 0.5

1. Salto vertical con giro de 180°.
1. En el aire mostrar posición Straddle.
2. Aterrizar con pies juntos.



C 556: 1½ TURN STRADDLE JUMP

VALOR 0.6

2. Salto vertical con giro de 180° en Straddle
3. En el aire mostrar el cuerpo gira 360°
4. Aterrizar con pies juntos.



C 564: STRADDLE JUMP TO SPLIT

VALOR 0.4

1. Un salto vertical a Straddle.
2. El cuerpo se inclina y prepara para aterrizar
3. Aterrizando en Split

**C 565: 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT**

VALOR 0.5

1. Un salto vertical con giro de 180° a Straddle.
2. El cuerpo se inclina y prepara para aterrizar
3. Aterrizando en Split

**C 566: 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT**

VALOR 0.6

1. Un salto vertical con giro de 360° a Straddle.
2. El cuerpo se inclina y prepara para aterrizar
3. Aterrizando en Split

**C 595: STRADDLE JUMP TO PUSH UP**

VALOR 0.5

1. Salto en Straddle
2. El cuerpo se inclina y prepara para aterrizar.
3. Aterrizar en Push up.

**C 596: 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP**

VALOR 0.6

1. Salto vertical con giro de 180° en Straddle
2. El cuerpo se inclina y prepara para aterrizar.
3. Aterrizar en Push up.

**C 598: 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP**

VALOR 0.8

1. Salto vertical con giro de 360° en Straddle
2. El cuerpo se inclina y prepara para aterrizar.
3. Aterrizar en Push up

**C 606: STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP**

VALOR 0.6

1. Salto vertical en Straddle.
2. En el aire el cuerpo gira (twist) 180°.
3. El cuerpo se inclina y prepara para aterrizar.
4. Aterrizar en Push up, en dirección opuesta al inicio.

**C 607: 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 616: STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON
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 o Wenson



C 617: 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON
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 o Wenson.



C 618 : 1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO WENSON (OR TO 1 ARM 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°
3. Aterrizando en Wenson o push up 1 brazo.



C 619: 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP (MARCHENKOV) OR TO WENSON
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 o Wenson



• FRONTAL SPLIT

C 633: FRONTAL SPLIT JUMP

VALOR 0.3

1. Un salto 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 634: 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP

VALOR 0.4

1. Un salto 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 644: FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT

VALOR 0.4

1. Un salto vertical.
2. Mientras se está en el aire, mostrar un Frontal Split.
3. Aterrizar en frontal Split



C 645: 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT

VALOR 0.5

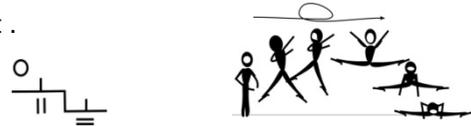
1. Salto vertical
2. Giro de 180° y mostrar un Split Frontal.
3. Aterrizar en Frontal Split.



C 646: 1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT

VALOR 0.6

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 .



C 655: 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 656: FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP

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 657: 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP

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.



4. SPLIT JUMP FAMILY

(Split leap & Split jump, Switch Split leap, Scissors leap)

• SPLIT LEAP

C 673: 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 674: SPLIT LEAP ½ TURN**VALOR 0.4**

1. Un Split Leap con despegue desde 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 685: SPLIT LEAP ½ 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 695: 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 698: 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.

**• KICK SPLIT LEAP****C 705: 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 706: ½ 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 707: ½ TURN KICK SPLIT LEAP ½ 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.

**• SPLIT JUMP****C 713: 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 714: SPLIT JUMP ½ TURN OR ½ 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 715: 1/1 TURN SPLIT JUMP VALOR 0.5

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 716: 1 ½ TURN SPLIT JUMP

VALOR 0.6

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. Aterrizar con pies juntos



C 724: 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 725: ½ 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 726: 1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT

VALOR 0.6

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. Aterrizar en Split



C 735: 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 737: 1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT VALOR 0.7

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 745: 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 746: 1/2 TURN SPLIT JUMP 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 748: 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.



• SWITCH SPLIT LEAP

C 754: SWITCH SPLIT LEAP VALOR 0.4

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

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

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.



• SCISSORS LEAP

C 795: SCISSORS LEAP 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. Aterrizando sobre una pierna.



C 796: SCISSORS LEAP 1/2 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. Aterrizando sobre dos pies, en la misma dirección que la del comienzo.



C 797: SCISSORS LEAP 1/1 TURN VALOR: 0.7

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. Aterrizando sobre dos pies.



C 806: SCISSORS LEAP TO 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 807: SCISSORS LEAP 1/2 TURN TO SPLIT VALOR 0.7

1. Un Scissors Leap con despegue sobre un pie, con giro de 360°.
2. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Split o Split frontal



C 808: SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT VALOR 0.8

1. Un Scissors Leap con despegue sobre un pie, con giro de 360°.
2. El cuerpo realiza un giro en posición vertical
3. Aterrizando en Split o Split Frontal



C 817: SCISSORS LEAP SWITCH TO SPLIT (MARCHENKOV)

VALOR 0.7

1. Un Scissors Leap con despegue sobre un pie, con 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. Aterrizar en Split



C 827: SCISSORS LEAP TO PUSH UP

VALOR 0.7

1. Un Scissors Leap con despegue sobre un pie, con giro de 180°.
2. Luego el cuerpo se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Push up.



C 828: SCISSORS LEAP 1/2 TWIST TO PUSH UP

VALOR 0.8

1. Un Scissors Leap con despegue sobre un pie, con 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 829: SCISSORS LEAP 1/1 TWIST TO PUSH UP (NEZEZON)

VALOR 0.9

1. Un Scissors Leap con despegue sobre un pie, con 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.



KICK JUMP FAMILY (Scissors Kick)

C 872: 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 875: 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 876: ½ TURN SCISSORS KICK ½ TWIST TO PUSH UP
VALOR 0.6

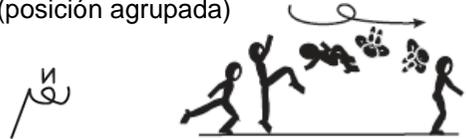
1. Un Scissors Kick con despegue sobre un pie, con un giro de 180°.
2. Mientras se está en el aire, el cuerpo gira otros 180° (twist), se inclina y prepara para el aterrizaje.
3. Aterrizando en Push up.



OFF AXIS JUMP FAMILY (Off Axis Rotation)

C 874: 1/1 TWIST OFF AXIS TUCK JUMP
Valor 0.4

1. Salto con despegue desde 1 pie con la pierna libre doblada y oscila en diagonal hacia delante
2. En el aire, el cuerpo se inclina hacia atrás para realizar una rotación longitudinal completa fuera del eje de rotación (360°) con las piernas dobladas y cerca del pecho (posición agrupada)
3. Finalizar de pie



C 876: 2/1 TWIST OFF AXIS TUCK JUMP
Valor 0.6

1. Salto con despegue desde 1 pie con la pierna libre doblada y oscila en diagonal hacia delante
2. En el aire, el cuerpo se inclina hacia atrás para realizar una rotación longitudinal completa fuera del eje de rotación (720°) con las piernas dobladas y cerca del pecho (posición agrupada)
3. Finalizar de pie



C 880: 3/1 TWIST OFF AXIS TUCK JUMP
Valor 1.0

4. Salto con despegue desde 1 pie con la pierna libre doblada y oscila en diagonal hacia delante
5. En el aire, el cuerpo se inclina hacia atrás para realizar una rotación longitudinal completa fuera del eje de rotación (1080°) con las piernas dobladas y cerca del pecho (posición agrupada)
6. Finalizar de pie



C 886: 2/1 TWIST OF AXIS JUMP
Valor 0.6

1. Salto desde un pie con la pierna libre que oscila estirada en diagonal hacia delante.
2. En el aire, el cuerpo se inclina para colocarse fuera del eje y realiza una doble rotación longitudinal (720°) con el cuerpo estirado y los brazos cerca del pecho.
3. Aterrizar de pie.



C 890: 3/1 TWIST OFF AXIS JUMP
Valor 1.0

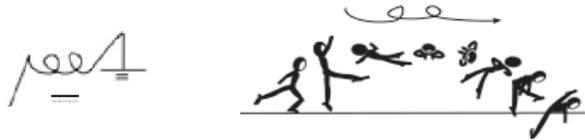
1. Salto desde un pie con la pierna libre que oscila estirada en diagonal hacia delante.
2. En el aire, el cuerpo se inclina para colocarse fuera del eje y realiza una triple rotación longitudinal (1080°) con el cuerpo estirado y los brazos cerca del pecho.
3. Aterrizar de pie..



C 897: 2/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO SPLIT (MAXIME)

Valor 0.7

1. Salto desde un pie con la pierna libre que oscila estirada en diagonal hacia delante.
2. En el aire, el cuerpo se inclina para colocarse fuera del eje y realiza una doble rotación longitudinal (720°) con el cuerpo estirado y los brazos cerca del pecho.
3. Aterrizar en split.



C 908: 2/1 TWIST OFF AXIS JUMP TO PUSH UP

Valor 0.8

1. Salto desde un pie con la pierna libre que oscila estirada en diagonal hacia delante.
2. En el aire, el cuerpo se inclina para colocarse fuera del eje y realiza una doble rotación longitudinal (720°) con el cuerpo estirado y los brazos cerca del pecho.
3. Aterrizar en push up.



BUTTERFLY JUMP FAMILY (Butterfly)

C 914: BUTTERFLY

Valor 0.4

1. Salto desde un pie con la pierna libre estirada que oscila en diagonal hacia atrás y elevar el cuerpo hacia arriba
2. En el aire, las piernas realizan un vuelo abiertas con el cuerpo en horizontal
3. Aterrizar sobre 1 pierna



C 916: BUTTERFLY 1/1 TWIST

Valor 0.6

1. Salto desde un pie con la pierna libre estirada que oscila en diagonal hacia atrás y elevar el cuerpo hacia arriba
2. En el aire, las piernas realizan un vuelo abiertas y el cuerpo realiza una rotación longitudinal completa (360°) en la horizontal
3. Aterrizar sobre 1 pierna



C 918: BUTTERFLY 2/1 TWIST

Valor 0.8

1. Salto desde un pie con la pierna libre estirada que oscila en diagonal hacia atrás y elevar el cuerpo hacia arriba
2. En el aire, las piernas realizan un vuelo abiertas y el cuerpo realiza una doble rotación longitudinal completa (720°) en la horizontal
3. Aterrizar sobre 1 pierna



12. ERRORES ESPECÍFICOS DE EJECUCIÓN

Errores específicos Grupo C	0.1	0.2	0.3
Rodillas no a la altura de la cintura en salto agrupado	0.1	0.2	0.3
Piernas no paralelas al suelo en saltos de las familias Straddle, Pike, Cossack, Split	0.1	0.2	0.3
La pierna líder no está paralela al suelo en los Scissors Kick	0.1	0.2	0.3
En los saltos en Split las piernas menos de 180°	0.1	0.2	0.3
La forma "Wenson" no se muestra inmediatamente en el aterrizaje, o la pierna no se apoya en el triceps		0.2	

13. REQUERIMIENTOS MÍNIMOS DE DIFICULTAD

- Todos los elementos del Grupo C aterrizando en PU o Wenson deben ser sin caída.
- Todos los elementos de este grupo aterrizando a dos pies, deben finalizar de pie.
- Todos los elementos con giros incompletos con 90° grados o más (en total) se reducirá el valor del elemento 0.1 pto.

FAMILIAS	REQUERIMIENTOS MÍNIMOS
Salto Vertical	Sin caída
Salto Horizontal	Sin caída
Bent leg(s) Jump	Piernas paralelas al suelo
Pike Jump	Piernas paralelas al suelo
Straddle Jump	Piernas paralelas al suelo
Split Jump	Split 170 °
Kick Jump	Pierna líder paralela al suelo
Off Axis Jump	El cuerpo no debe exceder e 60° sobre la horizontal
Butterfly Jump	El cuerpo no debe exceder de 45° sobre la horizontal

GRUPO D: EQUILIBRIOS Y FLEXIBILIDAD

14. DESCRIPCIÓN GENERAL

Las familias incluidas en este grupo son:

SPLIT	Split; Frontal Split; Vertical Split with turn
TURN	Turn; Turn with leg in Horizontal
BALANCE TURN	Balance Turn;
ILLUSION	Illusion
KICK	High Leg Kicks

- Todas las habilidades deben mostrar correcta alineación.

➤ SPLIT

- Las piernas deben estar estiradas, en línea y mostrar 180°.

➤ TURN

- Todos los ejercicios que requieran giros, deben mostrar rotaciones completas en la almohadilla del pie.

- Los giros deben completarse sin que el talón del pie de soporte toque el suelo.

➤ ILLUSION:

- Posición inicial: cabeza, hombros, pecho, cadera, rodillas, pies, empezar en la misma dirección.

- Debe mostrarse un split completo (180°) durante el movimiento.

15. DESCRIPCIÓN ESPECÍFICA

SPLIT FAMILY (split y vertical split with turn)

D 101: SPLIT

Valor 0.1

1. Las piernas están completamente extendidas a un Split Sagital.
2. Las caderas están cuadradas.



D 102.1: VERTICAL SPLIT

Valor 0.2

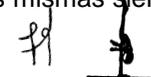
1. Mientras una pierna soporta al cuerpo, la otra pierna está levantada 180° a un Vertical Split.
2. Las manos tocan el suelo a un lado del pie de soporte.
3. La cabeza, tronco y pierna alineados



D 113.: FREE 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 116: FREE VERTICAL SPLIT WITH 1/1 TURN

Valor 0.6

1. De pie sobre una pierna.
2. Un Free Vertical Split es ejecutado.
3. Un giro completo de 360° es ejecutado.



D 123: 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.



D 131: 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 133: 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.

**TURN FAMILY (turn & turn with leg at horizontal)****• TURN****D 142: 1/1 TURN**

Valor 0.2

1. De pie sobre una pierna.
2. Un giro completo de 360° es ejecutado.
3. Colocación opcional de la pierna libre y de los brazos.
4. Acabar de pie sobre uno o ambos pies

**D 143: 1 1/2 TURN**

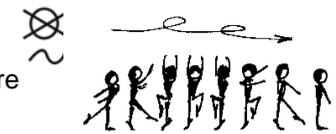
Valor 0.3

1. De pie sobre una pierna.
2. Un giro y medio completo de 540°.
3. Colocación opcional de la pierna libre y de los brazos.
4. Acabar de pie sobre uno o ambos pies

**D 144: 2/1 TURN**

Valor 0.4

1. De pie sobre una pierna.
2. Dos giros completos de 720°.
3. Colocación opcional de la pierna libre y de los brazos.
4. Acabar de pie sobre uno o dos pies

**D 146: 2 1/2 TURN**

Valor 0.6

1. De pie sobre una pierna.
2. Dos giros y medio completos de 900°.
3. Colocación opcional de la pierna libre y de los brazos.
4. Acabar de pie sobre uno o dos pies

**D 148: 3/1 TURN**

Valor 0.8

1. De pie sobre una pierna.
2. Tres giros completos de 1080°.
3. Colocación opcional de la pierna libre y de los brazos.
4. Acabar de pie sobre uno o dos pies

**D 154: 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT**

Valor 0.4

1. De pie sobre una pierna
2. Realizar un giro completo (360°).
3. Vertical Split

**D 155: 1 1/2 TURN TO VERTICAL SPLIT**

Valor 0.5

1. De pie sobre una pierna
2. Realizar 1 1/2 giro (540°).
3. Vertical Split



D 156: 2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT

Valor 0.6

1. De pie sobre una pierna
2. Realizar 2/1 giros completos (720°).
3. Vertical Split



D 158: 2 1/2 TURN TO VERTICAL SPLIT

Valor 0.8

1. De pie sobre una pierna
2. Realizar 2 ½ giros completos (900°).
3. Vertical Split



D 160: 3/1 TURN TO VERTICAL SPLIT

Valor 1.0

1. De pie sobre una pierna
2. Realizar 3/1 giros completos (1080°).
3. Vertical Split



D 165: 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT Valor 0.5

1. De pie sobre una pierna
2. Realizar un giro completo (360°).
3. Free Vertical Split



D 166: 1 ½ TURN TO FREE VERTICAL SPLIT

Valor 0.6

1. De pie sobre una pierna
2. Realizar 1 ½ giro (540°).
3. Free Vertical Split.



D 167: 2/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT

Valor 0.7

1. De pie sobre una pierna
2. Realizar 2/1 giros completos (720°).
3. Free Vertical Split



D 169: 2 1/2 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT

Valor 0.9

1. De pie sobre una pierna
2. Realizar 2 ½ giros completos (900°).
3. Free Vertical Split.



D 170: 3/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT

Valor 1.0

1. De pie sobre una pierna
2. Realizar 3/1 giros completos (1080°).
3. Free vertical split



• TURN LEG AT HORIZONTAL

D 183: 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL

Valor 0.3

1. De pie sobre una pierna, la pierna libre debe estar estirada.
2. Realizar un giro completo (360°) con la pierna libre a la horizontal durante todo el giro.
3. Posición libre de los brazos
4. De pie sobre ambas piernas



D 184: 1 1/2 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL Valor 0.4

1. De pie sobre una pierna, la pierna libre debe estar estirada.
2. Realizar 1 ½ giros complete (540°) con la pierna libre a la horizontal durante todo el giro.
3. Posición libre de los brazos
4. De pie sobre ambas piernas



D 185: 2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL Valor 0.5

1. De pie sobre una pierna, la pierna libre debe estar estirada.
2. Realizar un giro complete (360°) con la pierna libre a la horizontal durante todo el giro.
3. Posición libre de los brazos
4. De pie sobre ambas piernas



D 195: 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT

Valor 0.5

1. De pie sobre una pierna, la pierna libre debe estar estirada.
2. Realizar un giro complete (360°) con la pierna libre a la horizontal durante todo el giro.
3. Posición libre de los brazos
4. Vertical Split



D 196: 1 1/2 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT

Valor 0.6

1. De pie sobre una pierna, la pierna libre debe estar estirada.
2. Realizar 1 ½ giro (540°) con la pierna libre a la horizontal durante todo el giro.
3. Posición libre de los brazos
4. Vertical Split



D 197: 2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT

Valor 0.7

1. De pie sobre una pierna, la pierna libre debe estar estirada.
2. Realizar 2/2 giros (720°) con la pierna libre a la horizontal durante todo el giro.
3. Posición libre de los brazos
4. Vertical Split



D 206: 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT

Valor 0.6

1. De pie sobre una pierna, la pierna libre debe estar estirada.
2. Realizar 1 giro (360°) con la pierna libre a la horizontal durante todo el giro.
3. Posición libre de los brazos
4. Free Vertical Split



D 207: 1 1/2 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT

Valor 0.7

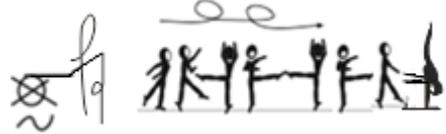
1. De pie sobre una pierna, la pierna libre debe estar estirada.
2. Realizar 1 ½ giro (540°) con la pierna libre a la horizontal durante todo el giro.
3. Posición libre de los brazos
4. Free Vertical Split



D 208: 2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT

Valor 0.8

1. De pie sobre una pierna, la pierna libre debe estar estirada.
2. Realizar 2/2 giros (720°) con la pierna libre a la horizontal durante todo el giro.
3. Posición libre de los brazos
4. Free Vertical Split

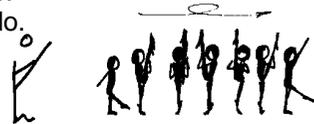


BALANCE FAMILY

D 224: BALANCE 1/1 TURN

Valor 0.4

1. Un giro en balance, donde la pierna levantada está en equilibrio 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 225: 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. 1 1/2 giro 540° es ejecutado.
3. Colocación opcional del brazo libre.
4. De pie sobre una o ambas piernas.

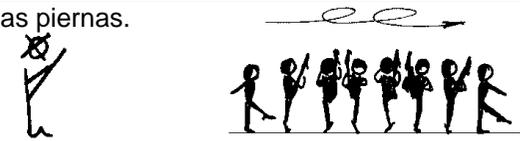


D 226: BALANCE 2/1TURN

Valor 0.6

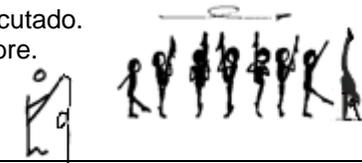
1. Un giro en balance, donde la pierna levantada está en balance sagital o frontal y está sostenida por una mano.
2. 2/1 giros 720° es ejecutado.
3. Colocación opcional del brazo libre.

4. De pie sobre una o ambas piernas.



D 235: BALANCE 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT 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 completo de 360° es ejecutado.
3. Colocación opcional del brazo libre.
4. Vertical Split



D 236: BALANCE 1 1/2 TURN TO VERTICAL SPLIT

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. 1 1/2 giro de 540° es ejecutado.
3. Colocación opcional del brazo libre.
4. Vertical Split



D 237: BALANCE 2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT Valor 0.7

1. Un giro en balance, donde la pierna levantada está en balance sagital o frontal y está sostenida por una mano.
2. 2/1 giros 720° es ejecutado.
3. Colocación opcional del brazo libre.
4. Vertical Split



D 246: BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT

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 completo de 360° es ejecutado.
3. Colocación opcional del brazo libre.
4. Free Vertical Split



D 247: BALANCE 1 1/2 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT

Valor 0.7

1. Un giro en balance, donde la pierna levantada está en balance sagital o frontal y está sostenida por una mano.
2. 1 1/2 giro 540° es ejecutado.
3. Colocación opcional del brazo libre.
4. Free Vertical Split



D 248: BALANCE 2/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT

Valor 0.8

1. Un giro en balance, donde la pierna levantada está en balance sagital o frontal y está sostenida por una mano.
2. 2/1 giros 720° es ejecutado.
3. Colocación opcional del brazo libre.
4. Free Vertical Split

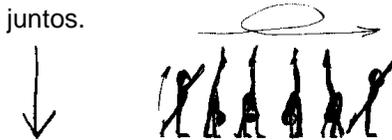


ILLUSION FAMILY

D 264: 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 266: 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 267: 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 275: FREE ILLUSION

Valor 0.5

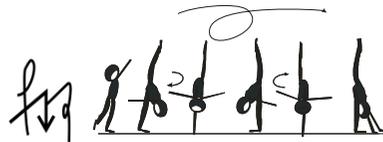
1. Desde de pie con pies juntos, una pierna es levantada hacia arriba para iniciar un círculo vertical de 360°.
2. Simultáneamente, el cuerpo rota y gira 360° sobre la pierna de soporte. Las manos no tocan el suelo, con la colocación de las mismas siendo opcional.
3. La pierna levantada baja a la posición de comienzo.
4. De pie sobre una pierna o pies juntos



D 277: FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT

Valor 0.7

1. De pie sobre una pierna.
2. Realizar una Free Illusion (360°).
3. Vertical Split.



D 278: FREE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT

Valor 0.8

1. De pie sobre una pierna.
2. Realizar una Free Illusion (360°).
3. Free Vertical Split



D 280: FREE ILLUSION

TO 1/1 TURN IN FREE VERTICAL SPLIT (PAREJO)

Valor 1.0

1. De pie sobre una pierna.
2. Realizar una Free Illusion (360°).
3. Free Vertical Split
4. Realizar un giro (360°) en free vertical split



D 285: DOUBLE ILLUSION

Valor 0.5

1. De pie sobre una pierna.
2. Realizar una Illusion (360°) enlazando con una segunda Illusion.
3. De pie sobre una pierna o pies juntos.



D 287: DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT

Valor 0.7

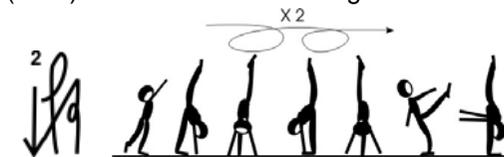
1. De pie sobre una pierna.
2. Realizar una Illusion (360°) enlazando con una segunda Illusion
3. Vertical Split



D 288: DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT

Valor 0.8

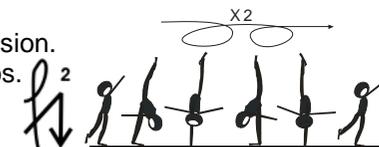
1. De pie sobre una pierna.
2. Realizar una Illusion (360°) enlazando con una segunda Illusion
3. Free Vertical Split



D 296: FREE DOUBLE ILLUSION

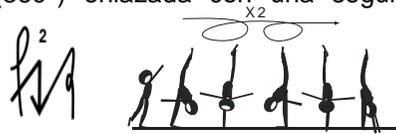
Valor 0.6

1. De pie sobre una pierna.
2. Realizar una Free Illusion (360°) Enlazada con una segunda Free Illusion.
3. De pie sobre 1 pierna o pies juntos.



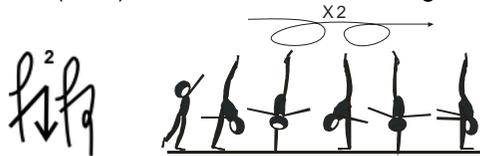
D 298: FREE DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT Valor 0.8

1. De pie sobre una pierna.
2. Realizar una Free Illusion (360°) enlazada con una segunda Free Support Illusion.
3. Vertical Split.



D 299: FREE DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT
Valor 0.9

1. De pie sobre una pierna.
2. Realizar una Free Illusion (360°) enlazada con una segunda Free Support Illusion.
3. Free Vertical Split.



KICK FAMILY

D 301: FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL 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



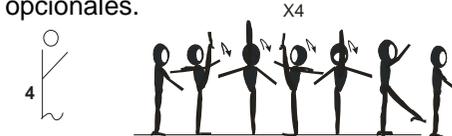
D 302: FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL Valor 0.2

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 303: 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 304: 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.



15. ERRORES ESPECÍFICOS DE EJECUCIÓN

Errores específicos Grupo D	0.1	0.2	0.3	0.5
Pie libre toca el suelo (Cada vez)			0.3	
Posición de la pierna no horizontal		0.2		
Incapacidad para completar la rotación en el plano vertical de la pierna elevada (Illusion)		0.2		
Vertical split fuera de la línea vertical	0.1		0.3	
Pérdida de equilibrio	0.1		0.3	
Falta de continuidad (fluidez) en los giros y en illusion	0.1	0.2		
Resbalar, saltar durante la Illusion y los giros		0.2		
Giro extra durante illusion		0.2		
Giro incompleto	0.1	0.2	0.3	
No girar sobre la almohadilla del pie		0.2		
Una mano toca el suelo en el free vertical split			0.3	
Para las Illusion y giros a vertical split, el pie se levanta del suelo en el vertical split				0.5

16. REQUERIMIENTOS MÍNIMOS DE DIFICULTAD

- Todos los elementos del Grupo D deben realizarse sin caída.
- Todos los elementos deben tener los respectivos requerimientos mínimos de los movimientos implicados.
- Elementos que acaben el vertical split position: el pie de la pierna de apoyo en la posición de vertical split debe permanecer en contacto con el suelo.

FAMILIES	MINIMUM REQUIREMENTS
SPLIT	Ángulo entre las piernas 170°mínimo
TURN & BALANCE TURN	Todos los giros deben realizarse sobre la almohadilla del pie sin saltar.
TURN WITH LEG AT HORIZONTAL	Todos los giros deben realizarse sobre la almohadilla del pie sin saltar con la pierna en horizontal
ELEMENTS IN VERTICAL SPLIT OR FREE VERTICAL SPLIT	El pie de la pierna de apoyo en vertical split debe permanecer en contacto con el suelo.
ILLUSION	Rotación completa de la pierna libre (ángulo de 170°mínimo).
KICK	170° mínimo (excepto D301)

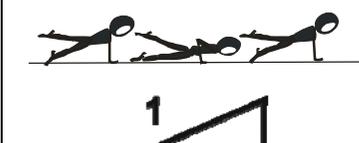
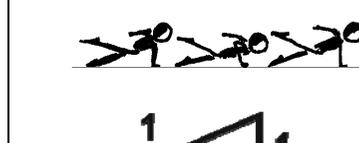
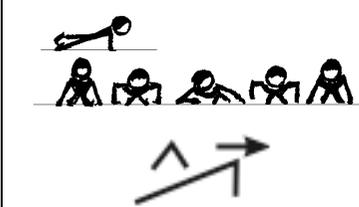
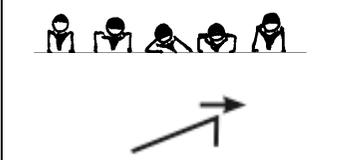
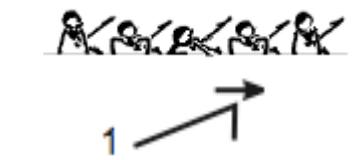
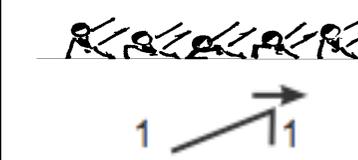
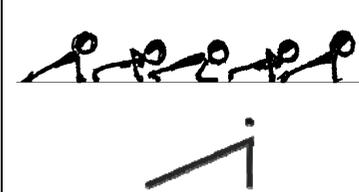
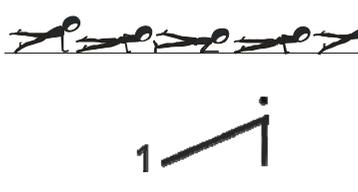
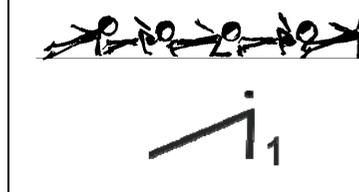
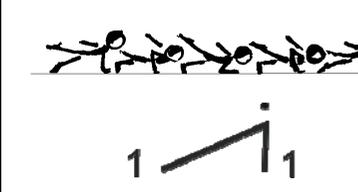
FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



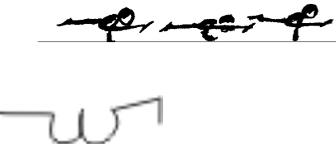
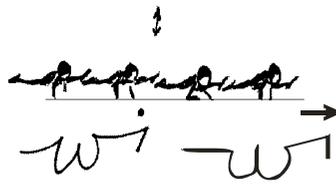
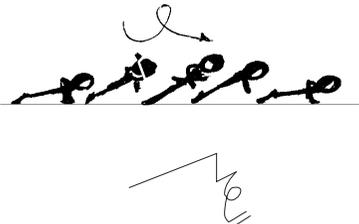
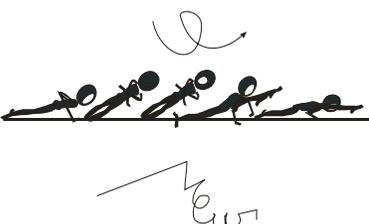
GIMNASIA AEROBICA **Código de Puntuación 2013 – 2016**

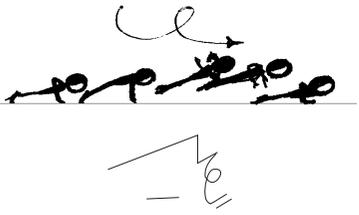
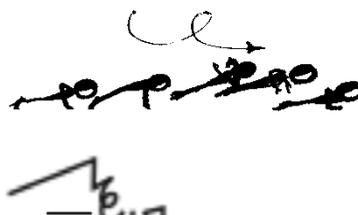
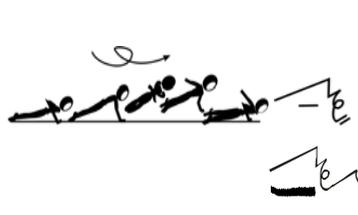
APÉNDICE III **SEPTIEMBRE 2012** **TABLAS DE DIFICULTAD / Lista de elementos y valores**

Grupo A – FUERZA DINÁMICA
Grupo B – FUERZA ESTÁTICA
Grupo C – SALTOS
Grupo D – EQUILIBRIOS Y FLEXIBILIDAD

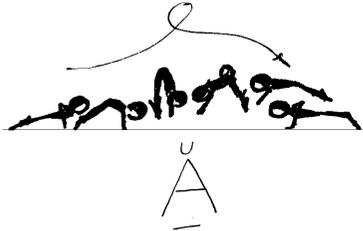
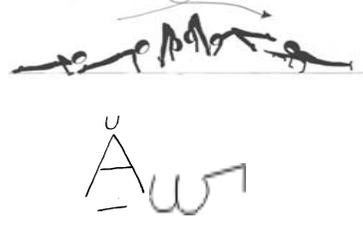
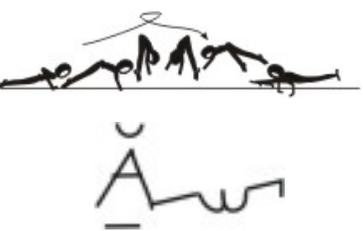
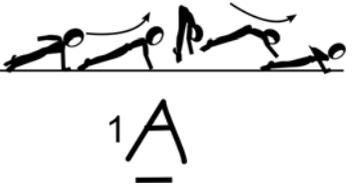
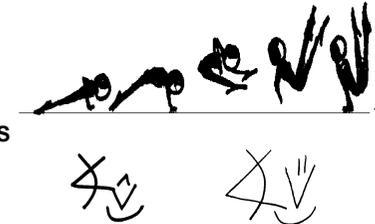
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : PUSH UP FAMILY (PUSH UP)				
A 101 PUSH UP 	A 102 1 LEG PUSH UP 	A 103 1 ARM PUSH UP 	A 104 1 ARM 1 LEG PUSH UP 	
	A 112 STRADDLE LATERAL PUSH UP 		A 114 1 ARM STRADDLE LATERAL PUSH UP 	
	A 122 LATERAL PUSH UP 	A 123 1 LEG LATERAL PUSH UP 		A 125 1 ARM 1 LEG LATERAL PUSH UP 
	A 132 HINGE PUSH UP 	A 133 1 LEG HINGE PUSH UP 	A 134 1 ARM HINGE PUSH UP 	A 135 1 ARM 1 LEG HINGE PUSH UP 

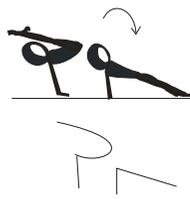
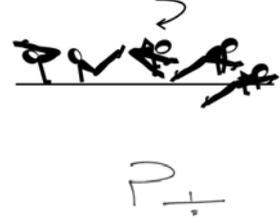
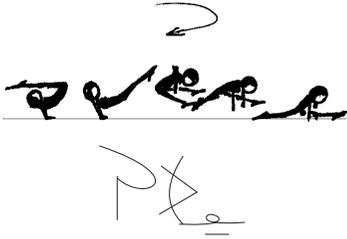
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0

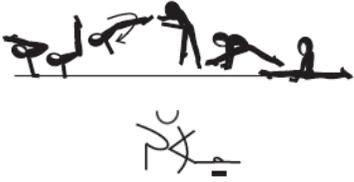
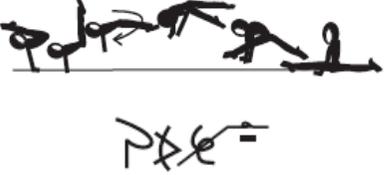
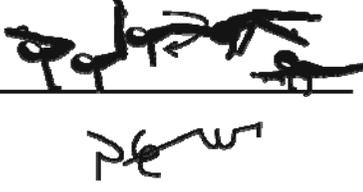
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : PUSH UP FAMILY (WENSON) & EXPLOSIVE PUSH UP FAMILY (PLIO PU)				
	<p data-bbox="504 183 772 204">A 142 WENSON PUSH UP</p> 	<p data-bbox="920 183 1299 231">A 143 WENSON HINGE PUSH UP OR LATERAL PUSH UP</p> 		
		<p data-bbox="920 489 1272 510">A 153 LIFTED WENSON PUSH UP</p> 	<p data-bbox="1337 489 1724 537">A 154 LIFTED WENSON HINGE PUSH UP OR LATERAL PUSH UP</p> 	
		<p data-bbox="920 793 1249 841">A 163 PLIO PUSH UP 1/1 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p data-bbox="1337 793 1666 841">A 164 PLIO PUSH UP 1/1 TWIST TO WENSON</p> 	<p data-bbox="1753 793 2083 841">A 165 PLIO PUSH UP 1/1 TWIST TO LIFTED WENSON</p> 
	<p data-bbox="504 1136 846 1157">A 172 PLIO PUSH UP AIRBORNE</p> 			

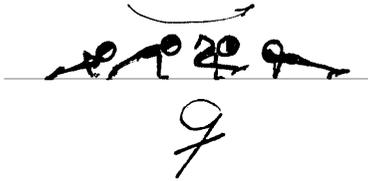
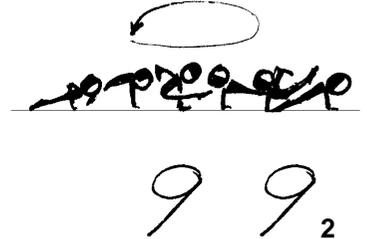
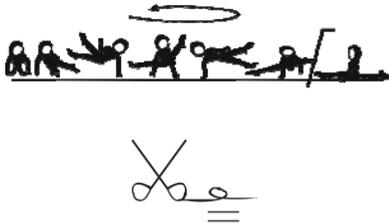
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>A 176 PLIO PUSH UP 1/1 TWIST AIRBORNE TO PUSH UP</p> 	<p>A 177 PLIO PUSH UP 1/1 TWIST AIRBORNE TO WENSON</p> 	<p>A 178 PLIO PUSH UP 1/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARMPUSH UP OR LIFTED WENSON</p> 		

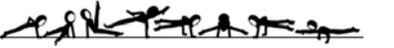
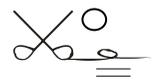
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : EXPLOSIVE PUSH UP FAMILY (A FRAME, CUT)				
			<p data-bbox="1339 188 1729 210">A 184 EXPLOSIVE A-FRAME</p>  	<p data-bbox="1756 188 2145 236">A 185 EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON</p>  
			<p data-bbox="1339 798 1729 820">A 204 STRADDLE CUT</p>  	

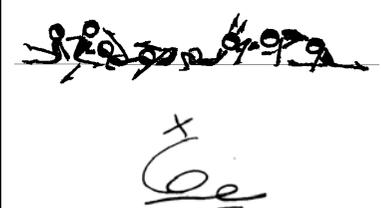
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>A 186 EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN</p> 	<p>A 187 EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO WENSON</p> 	<p>A 188 EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO LIFTED WENSON</p> 		
<p>A 196 EXPLOSIVE A-FRAME FROM 1 ARM</p> 	<p>A 197 EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON FROM 1 ARM</p> 			
<p>A 206 STRADDLE CUT TO L-SUPPORT</p> 	<p>A 207 STRADDLE CUT TO STRADDLE V-SUPPORT (or TO V-SUPPORT)</p> 		<p>A 209 STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>A 210 STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO WENSON</p> 

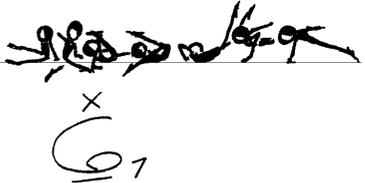
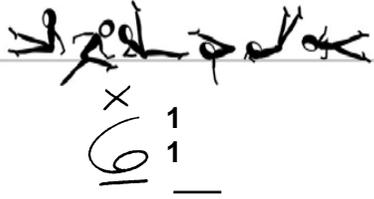
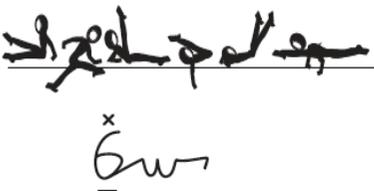
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : EXPLOSIVE SUPPORT FAMILY (HIGH V SUPPORT & REVERSE CUT)				
	<p data-bbox="504 188 772 236">A 222 HIGH V SUPPORT TO BACK SUPPORT</p> 		<p data-bbox="1337 188 1691 212">A 224 HIGH V-SUPPORT TO SPLIT</p> 	<p data-bbox="1753 188 2123 236">A 225 HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT TO SPLIT</p> 

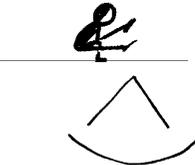
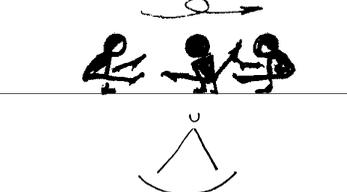
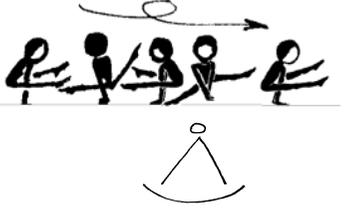
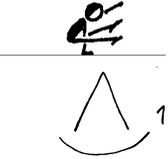
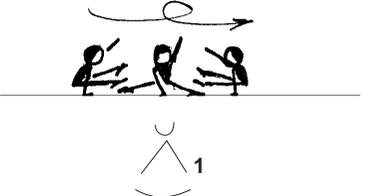
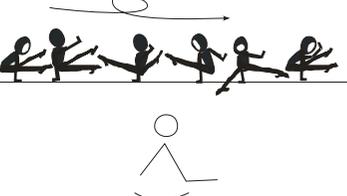
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	<p>A 227 HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT ½ TURN TO SPLIT</p> 		<p>A 229 HIGH V-SUPPORT, REVERSE STRADDLE CUT TO PUSH UP (SALVAN)</p> 	
<p>A 236 HIGH V-SUPPORT REVERSE CUT ½ TWIST TO SPLIT</p> 				
		<p>A 248 HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO WENSON</p> 	<p>A 249 HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO LIFTED WENSON</p> 	
<p>A 256 HIGH V-SUPPORT ½ TWIST TO PUSH UP</p> 				

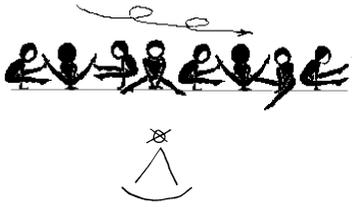
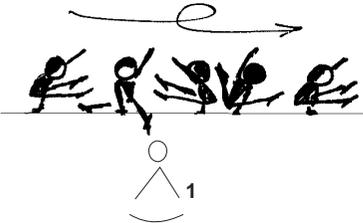
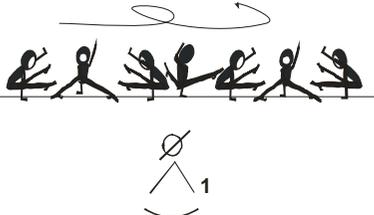
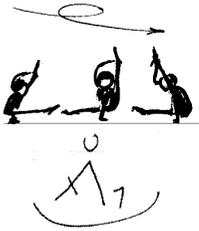
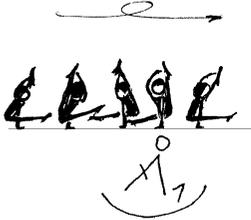
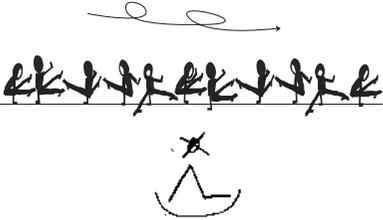
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : LEG CIRCLE FAMILY (LEG CIRCLE & FLAIR)				
		<p data-bbox="922 188 1317 212">A 263 DOUBLE LEG 1/2 CIRCLE</p> 		<p data-bbox="1756 188 2152 240">A 265 DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE (1 OR 2)</p> 
				<p data-bbox="1756 512 2152 536">A 275 FLAIR (1 OR 2)</p> 
				<p data-bbox="1756 1166 2152 1190">A 295 FLAIR TO SPLIT</p> 

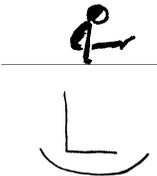
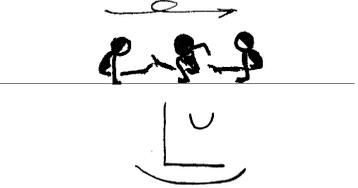
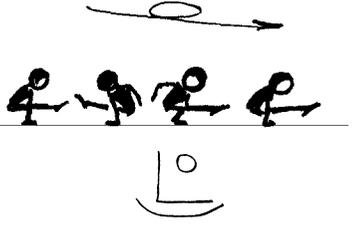
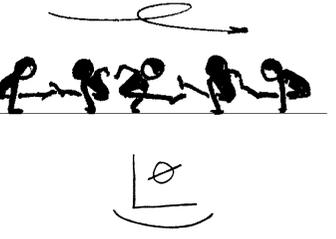
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	<p>A 267 DOUBLE LEG 1/1 CIRCLE 1/2 TWIST TO WENSON</p>  			
<p>A 276 FLAIR TO WENSON</p>  	<p>A 277 FLAIR 1/2 TURN TO WENSON</p>  	<p>A 278 FLAIR 1/1 TURN TO WENSON</p>  		<p>A 280 FLAIR BOTH SIDES</p>  
	<p>A 287. FLAIR TO LIFTED WENSON</p>  	<p>A 288 FLAIR 1/2 TURN TO LIFTED WENSON</p>  	<p>A 289 FLAIR 1/1 TURN TO LIFTED WENSON</p>  	<p>A 290. FLAIR 1/2 TURN, 1/1 TWIST AIRBORNE TO PU (PIMPA)</p>  
	<p>A.297. FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT</p>  		<p>A 299 FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2)</p>  	<p>A 300 FLAIR + AIR FLAIR (1 OR 2) + FLAIR</p>  

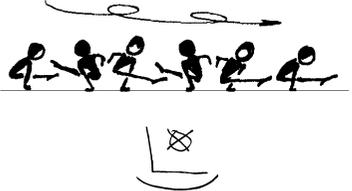
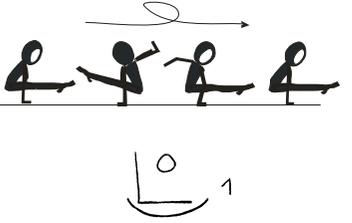
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP A - DYNAMIC STRENGTH : HELICOPTER FAMILY				
			<p>A 304 HELICOPTER</p> 	
				<p>A 315 HELICOPTER TO SPLIT</p> 

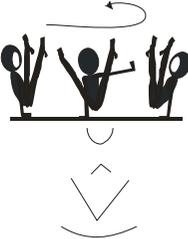
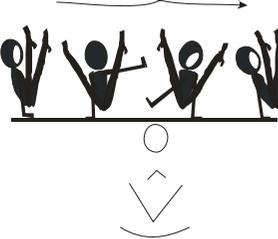
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>A 306 HELICOPTER TO 1 ARM PUSH UP</p> 	<p>A 307 HELICOPTER TO 1 ARM 1 LEG PUSH UP</p> 			
<p>A 316 HELICOPTER TO WENSON</p> 	<p>A 317 HELICOPTER TO LIFTED WENSON</p> 			

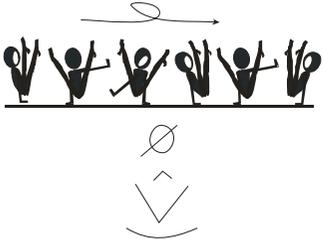
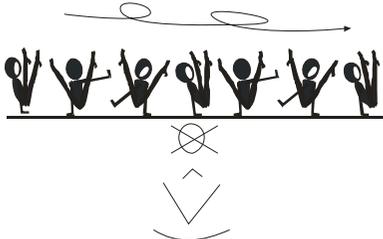
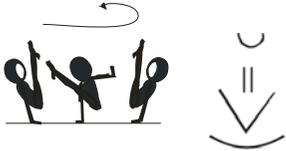
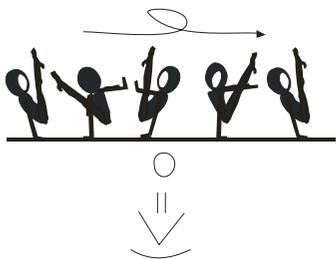
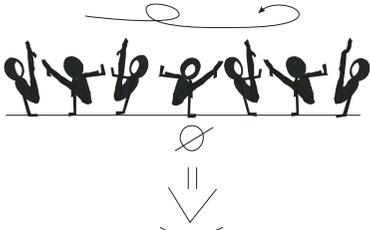
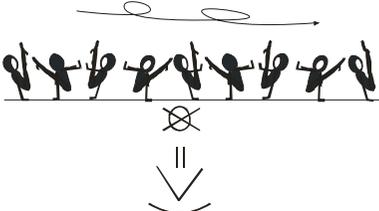
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP B - STATIC STRENGTH : SUPPORT FAMILY (STRADDLE)				
	<p data-bbox="506 225 808 244">B 102 STRADDLE SUPPORT</p> 	<p data-bbox="922 225 1225 268">B 103 STRADDLE SUPPORT 1/2 TURN</p> 	<p data-bbox="1339 225 1641 268">B 104 STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN</p> 	<p data-bbox="1756 225 2058 268">B 105 STRADDLE SUPPORT 1 1/2 TURN</p> 
			<p data-bbox="1339 544 1709 563">B 114 1 ARM STRADDLE SUPPORT</p> 	<p data-bbox="1756 544 2148 587">B 115 1 ARM 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT</p> 
				<p data-bbox="1756 847 2148 890">B 125 1 ARM STRADDLE SUPPORT 1 LEG VERTICAL</p> 
				<p data-bbox="1756 1166 2103 1209">B 135 STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURN</p> 

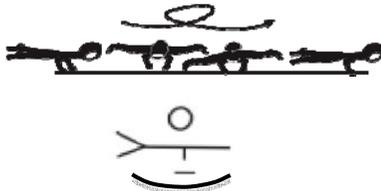
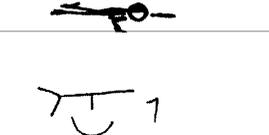
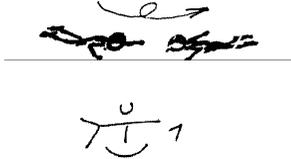
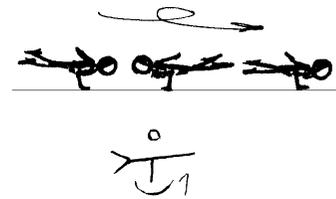
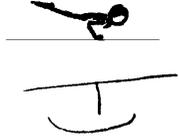
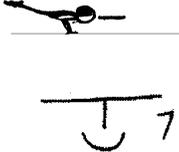
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>B 106 STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN OR MORE</p> 				
<p>B 116 1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT (LACATUS)</p> 	<p>B 117 1 ARM 1 1/2 TURN STRADDLE SUPPORT</p> 			
<p>B 126 1 ARM SUPPORT 1/2 TURN 1 LEG VERTICAL (SECATI)</p> 	<p>B 127 1 ARM STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN 1 LEG VERTICAL (CANADA)</p> 			
	<p>B 137 STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURN (MOLDOVAN)</p> 			

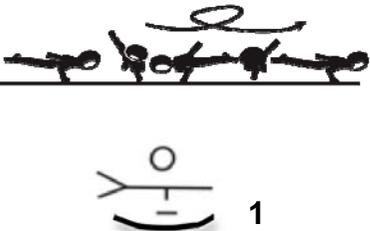
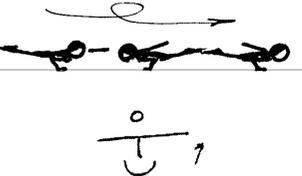
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP B- STATIC STRENGTH : SUPPORT FAMILY (L)				
	B 142 L-SUPPORT 	B 143 L-SUPPORT 1/2 TURN 	B 144 L-SUPPORT 1/1 TURN 	B 145 L-SUPPORT 1 1/2 TURN 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>B 146 L-SUPPORT 2/1 TURN OR MORE</p> 				
<p>B 156 1 ARM L-SUPPORT 1/1 TURN</p> 		<p>B 158 1 ARM L-SUPPORT 1 1/2 TURN</p> 		

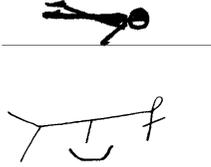
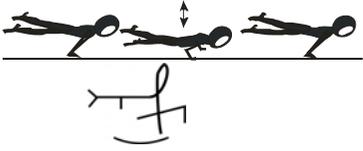
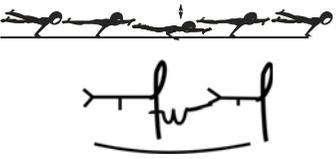
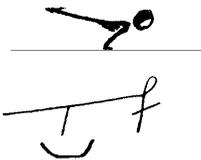
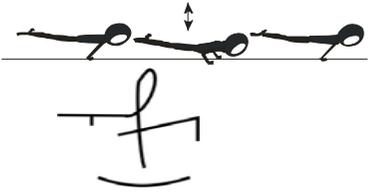
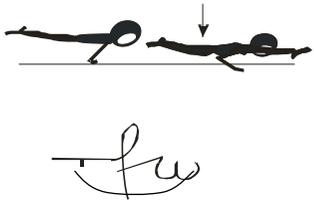
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP B - STATIC STRENGTH : V-SUPPORT FAMILY				
		<p data-bbox="920 188 1314 212">B 183 STRADDLE V-SUPPORT</p> 	<p data-bbox="1337 188 1731 236">B 184 STRADDLE V-SUPPORT 1/2 TURN</p> 	<p data-bbox="1753 188 2148 236">B 185 STRADDLE V-SUPPORT 1/1 TURN</p> 
				<p data-bbox="1753 512 2148 536">B 195 V-SUPPORT</p> 

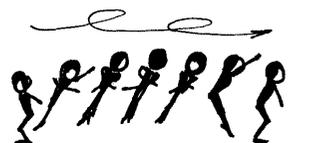
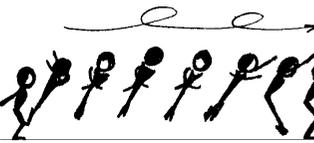
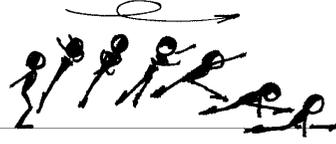
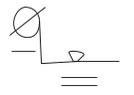
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>B 186 STRADDLE V-SUPPORT 1 1/2 TURN</p> 	<p>B 187 STRADDLE V-SUPPORT 2/1 TURN</p> 			
<p>B 196 V-SUPPORT 1/2 TURN</p> 	<p>B 197 V-SUPPORT 1/1 TURN</p> 	<p>B 198 V-SUPPORT 1 1/2 TURN</p> 	<p>B 199 V-SUPPORT 2/1 TURN</p> 	
		<p>B 208 HIGH V-SUPPORT</p> 		

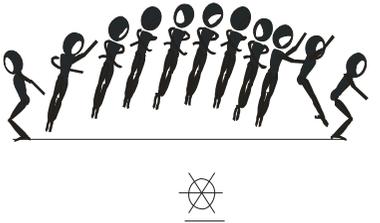
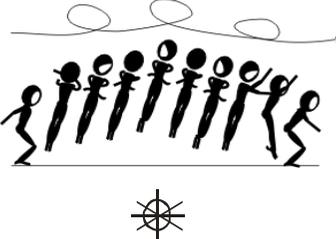
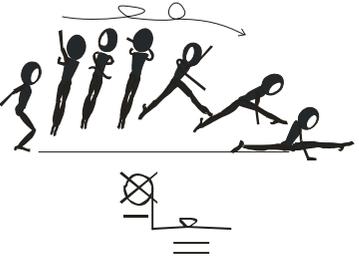
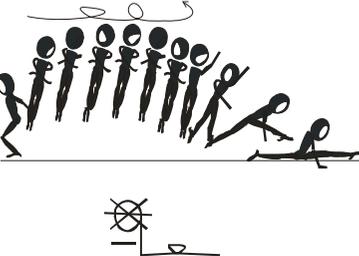
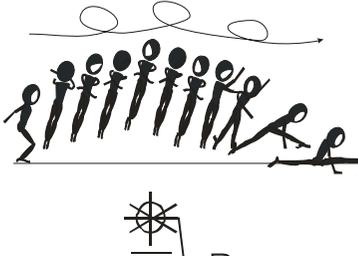
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP B - STATIC STRENGTH : HORIZONTAL SUPPORT FAMILY				
	<p data-bbox="504 188 891 236">B 222 FULL SUPPORT STRADDLE LEVER</p> 	<p data-bbox="920 188 1308 236">B 223 FULL SUPPORT STRADDLE LEVER 1/2 TURN</p> 		<p data-bbox="1753 188 2141 236">B 225 FULL SUPPORT STRADDLE LEVER WITH HOP TURNS</p> 
		<p data-bbox="920 512 1308 560">B 233 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER</p> 	<p data-bbox="1337 512 1724 560">B 234 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER 1/2 TURN</p> 	<p data-bbox="1753 512 2141 560">B 235 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER 1/1 TURN</p> 
		<p data-bbox="920 836 1308 860">B 243 FULL SUPPORT LEVER</p> 	<p data-bbox="1337 836 1724 884">B 244 FULL SUPPORT LEVER 1/2 TURN</p> 	
			<p data-bbox="1337 1160 1724 1184">B 254 1 ARM FULL SUPPORT LEVER</p> 	<p data-bbox="1753 1160 2141 1208">B 255 1 ARM FULL SUPPORT LEVER 1/2 TURN</p> 

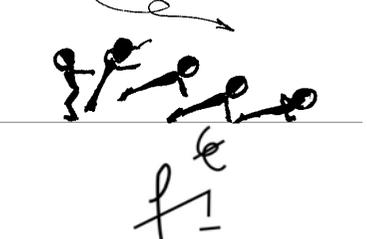
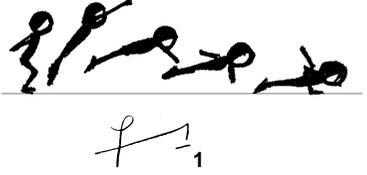
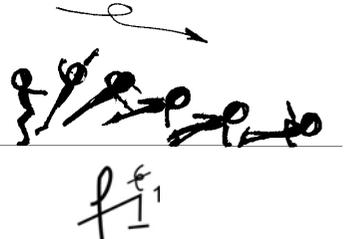
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>B 236 1 ARM FULL SUPPORT STRADDLE LEVER WITH HOP TURNS</p> 				
<p>B 256 1 ARM FULL SUPPORT LEVER 1/1 TURN</p> 				

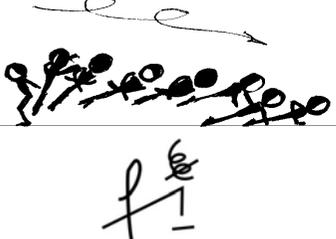
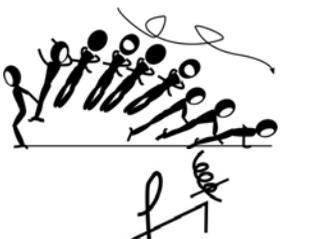
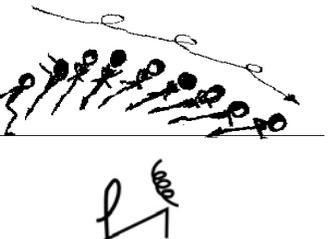
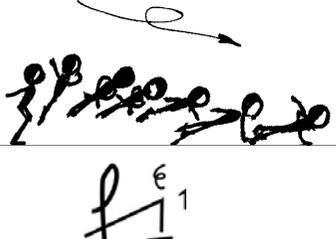
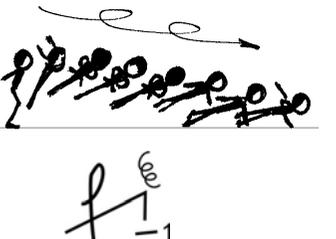
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP B - STATIC STRENGTH : HORIZONTAL SUPPORT FAMILY				
		B 263 LIFTED STATIC WENSON SUPPORT 		

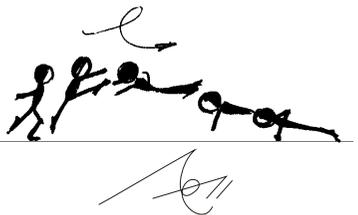
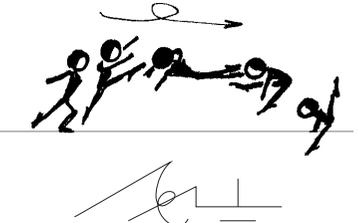
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>B 266 STRADDLE PLANCHE</p> 	<p>B 267 STRADDLE PLANCHE TO PUSH UP</p> 			
	<p>B 277 STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON</p> 		<p>B 279 STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON (OR TO LIFTED WENSON HINGE PU) BACK TO STRADDLE PLANCHE</p> 	
		<p>B 288 PLANCHE</p> 		<p>B 290 PLANCHE TO PUSH UP</p> 
				<p>B 300 PLANCHE TO LIFTED WENSON</p> 

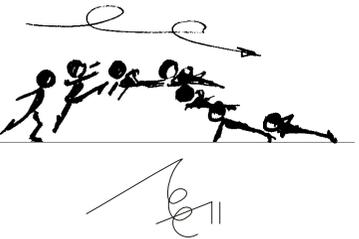
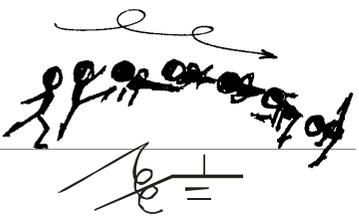
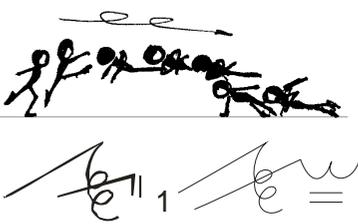
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS AND LEAPS : STRAIGHT JUMP FAMILY (AIR TURN)				
		C 103 1/1 AIR TURN  	C 104 1 1/2 AIR TURN  	C 105 2/1 AIR TURN  
		C 113 1/2 AIR TURN TO SPLIT  	C 114 1/1 AIR TURN TO SPLIT  	C 115 1 1/2 AIR TURN TO SPLIT  

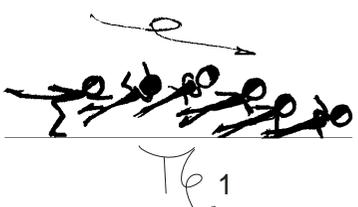
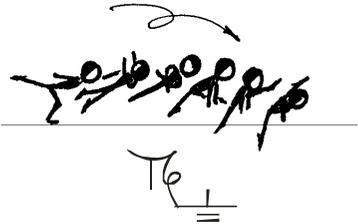
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
	<p>C 107 2 1/2 AIR TURN</p> 		<p>C 109 3/1 AIR TURN</p> 	
<p>C 116 2/1 AIR TURN TO SPLIT</p> 		<p>C 118 2 1/2 AIR TURN TO SPLIT</p> 		<p>C 120 3/1 AIR TURN TO SPLIT</p> 

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS AND LEAPS : STRAIGHT JUMP FAMILY (FREE FALL)				
		<p data-bbox="920 215 1314 236">C 143 FREE FALL AIRBORNE</p> 	<p data-bbox="1337 215 1731 260">C 144 FREE FALL 1/2 TWIST AIRBORNE</p> 	<p data-bbox="1753 215 2157 260">C 145 FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE</p> 
			<p data-bbox="1337 528 1731 572">C 154 FREE FALL AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP</p> 	<p data-bbox="1753 528 2157 572">C 155 FREE FALL 1/2 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP</p> 

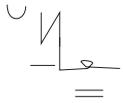
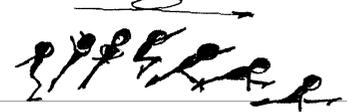
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 146 FREE FALL 1 1/2 TWIST AIRBORNE</p> 	<p>C 147 FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE</p> 		<p>C 149 FREE FALL 2 1/2 TWIST AIRBORNE</p> 	<p>C 150 FREE FALL 3/1 TWIST AIRBORNE (BENJAMIN)</p> 
<p>C 156 FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP</p> 	<p>C 157 FREE FALL 1 1/2 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP</p> 	<p>C 158 FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP</p> 		

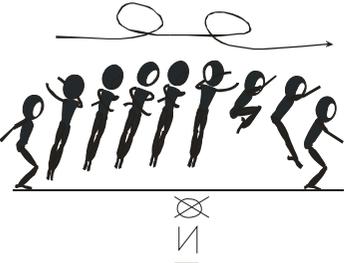
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS AND LEAPS : HORIZONTAL JUMP FAMILY (GAINER)				
			<p data-bbox="1339 188 1624 210">C 184 GAINER 1/2 TWIST</p> 	
			<p data-bbox="1339 510 1624 558">C 194 GAINER 1/2 TWIST TO SPLIT</p> 	
				<p data-bbox="1758 833 2038 880">C 205 GAINER 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP</p> 

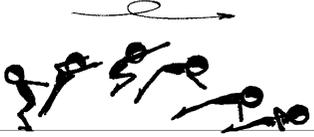
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 186 GAINER 1 1/2 TWIST</p> 			<p>C 189 GAINER 2 1/2 TWIST</p> 	
<p>C 196 GAINER 1 1/2 TWIST TO SPLIT</p> 				
	<p>C 207 GAINER 1 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p> 			

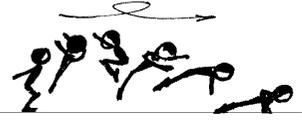
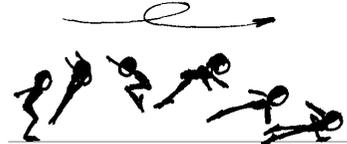
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C – JUMPS AND LEAPS : HORIZONTAL JUMP FAMILY (TAMARO)				
	<p data-bbox="504 191 898 239">C 222 SAGITAL SCALE AIRBONE TO PUSH UP</p> 	<p data-bbox="920 191 1314 239">C 223 SAGITAL SCALE AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP</p> 	<p data-bbox="1337 191 1731 239">C 224 SAGITAL SCALE 1/1 TWIST AIRBORNE TO PUSH UP (TAMARO)</p> 	<p data-bbox="1753 191 2148 263">C 225 SAGITAL SCALE 1/1 TWIST AIRBORNE TO 1 ARM PUSH UP (TAMARO TO 1 ARM PUSH UP)</p> 
			<p data-bbox="1337 513 1731 561">C 234 SAGITAL SCALE 1/1 TWIST AIRBORNE TO SPLIT</p> 	

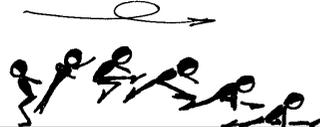
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0

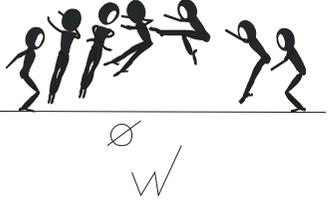
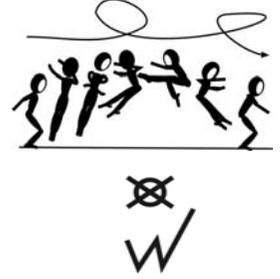
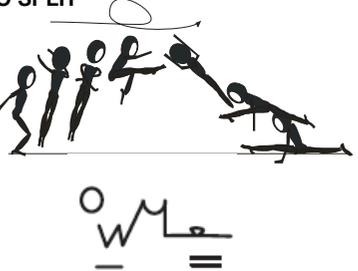
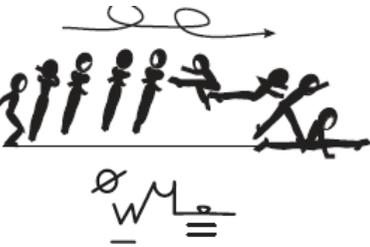
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : BENT LEG(S) JUMP FAMILY (TUCK)				
	<p data-bbox="504 188 891 212">C 262 TUCK JUMP</p>  	<p data-bbox="920 188 1308 212">C 263 1/2 TURN TUCK JUMP</p>  	<p data-bbox="1337 188 1724 212">C 264 1/1 TURN TUCK JUMP</p>  	<p data-bbox="1753 188 2141 212">C 265 1 1/2 TURN TUCK JUMP</p>  
		<p data-bbox="920 509 1308 533">C 273 TUCK JUMP TO SPLIT</p>  	<p data-bbox="1337 509 1724 564">C 274 1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</p>  	<p data-bbox="1753 509 2141 564">C 275 1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</p>  

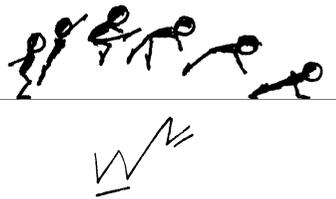
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 266 2/1 TURN TUCK JUMP</p> 				

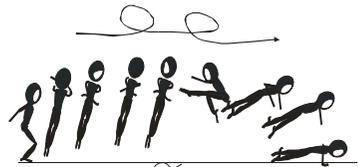
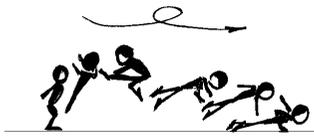
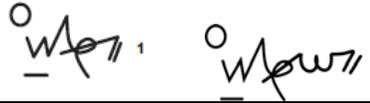
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : BENT LEG(S) JUMP FAMILY (TUCK)				
			<p data-bbox="1339 188 1729 210">C 304 TUCK JUMP TO PUSH UP</p>  	<p data-bbox="1756 188 2145 242">C 305 1/2 TURN TUCK JUMP TO PUSH UP</p>  
				<p data-bbox="1756 510 2145 564">C 315 TUCK JUMP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p>  

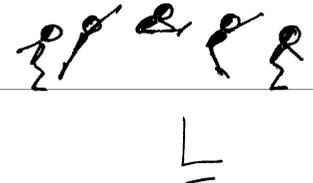
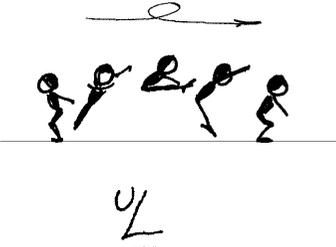
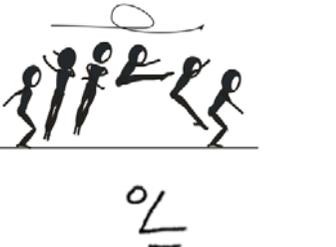
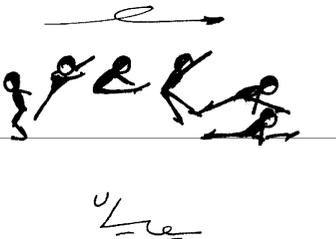
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 306 1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  				
<p>C 316 TUCK JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p>  	<p>C 317 1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p>  			

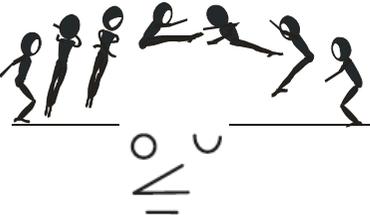
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : BENT LEG(S) JUMP FAMILY (COSSACK)				
		<p data-bbox="920 220 1314 240">C 343 COSSACK JUMP</p>  	<p data-bbox="1337 220 1731 240">C 344 1/2 TURN COSSACK JUMP</p>  	<p data-bbox="1753 220 2148 240">C 345 1/1 TURN COSSACK JUMP</p>  
			<p data-bbox="1337 539 1731 560">C 354 COSSACK JUMP TO SPLIT</p>  	<p data-bbox="1753 539 2148 587">C 355 1/2 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</p>  

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 346 1 1/2 TURN COSSACK JUMP</p> 	<p>C 347 2/1 TURN COSSACK JUMP</p> 			
<p>C 356 1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</p> 	<p>C 357 1 1/2 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</p> 	<p>C 358 2/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</p> 		

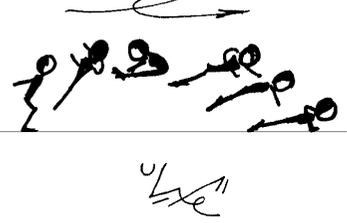
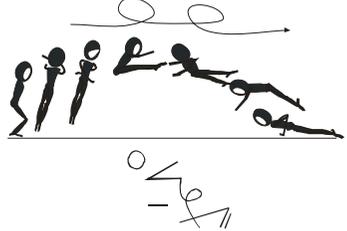
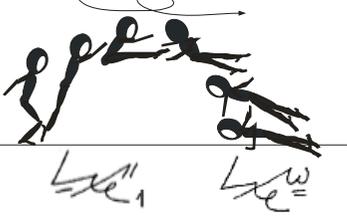
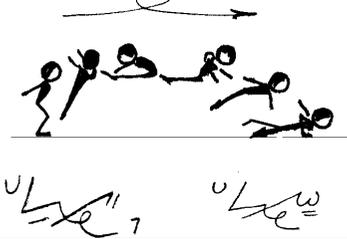
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : BENT LEG(S) JUMP FAMILY (COSSACK)				
				<p data-bbox="1758 188 2134 212">C 385 COSSACK JUMP TO PUSH UP</p> 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 386 COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  	<p>C 387 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  		<p>C 389 1/1 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP (JULIEN)</p>  	<p>C 390 1 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP (ALCAN)</p>  
<p>C 396 COSSACK JUMP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p>  	<p>C 397 COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p>  	<p>C 398 1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p>  		<p>C 400 1/1 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p>  

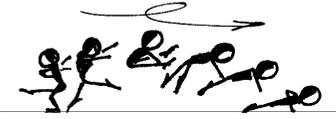
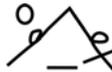
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS: PIKE JUMP FAMILY				
		<p data-bbox="922 188 1317 210">C 433 PIKE JUMP</p> 	<p data-bbox="1339 188 1733 210">C 434 1/2 TURN PIKE JUMP</p> 	<p data-bbox="1756 188 2150 210">C 435 1/1 TURN PIKE JUMP</p> 
			<p data-bbox="1339 523 1733 545">C 444 PIKE JUMP TO SPLIT</p> 	<p data-bbox="1756 523 2150 571">C 445 1/2 TURN PIKE JUMP TO SPLIT</p> 

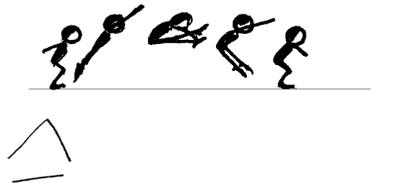
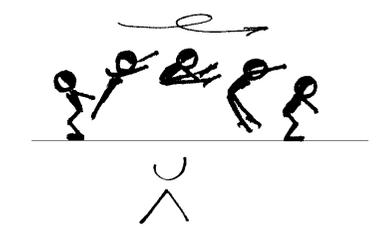
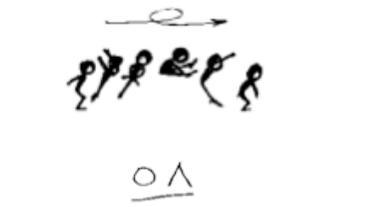
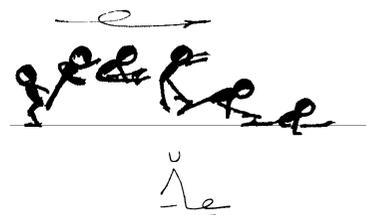
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 436 1 1/2 TURN PIKE JUMP</p>  <p>The diagram shows a sequence of six stick figures illustrating a 1 1/2 turn pike jump. The figures start in a crouched position, move into a pike position, and then complete a 1 1/2 rotation in the air. Below the sequence is a small diagram of a pike jump with a circle above the peak and a horizontal line below the landing.</p>				
<p>C 446 1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT</p>  <p>The diagram shows a sequence of six stick figures illustrating a 1/1 turn pike jump to split. The figures start in a crouched position, move into a pike position, and then complete a 1/1 rotation in the air, landing in a split position. Below the sequence is a small diagram of a pike jump to split with a circle above the peak and a horizontal line below the landing.</p>				

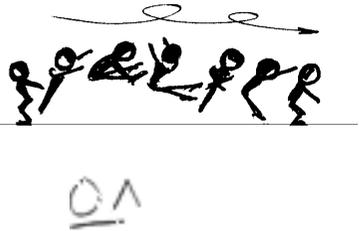
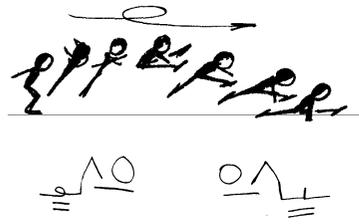
GROUP C - JUMPS & LEAPS: <i>PIKE JUMP FAMILY</i>				
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
				C 475 PIKE JUMP TO PUSH UP 

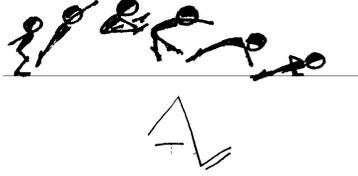
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 476 PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>C 477 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 		<p>C 479 1/1 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>C 480 1 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 
	<p>C 487 PIKE JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p> 	<p>C 488 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p> 		<p>C 490 1/1 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p> 

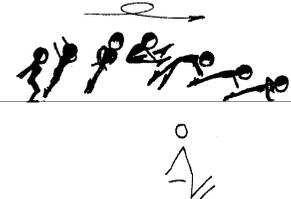
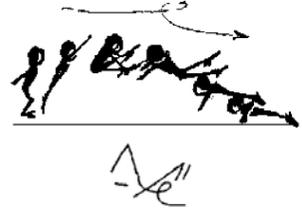
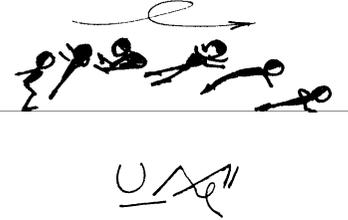
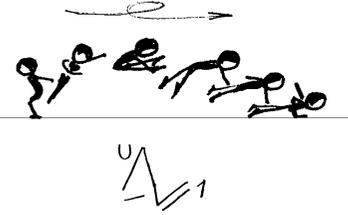
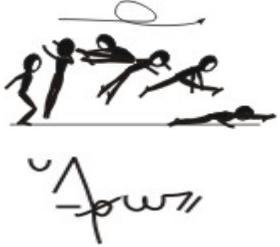
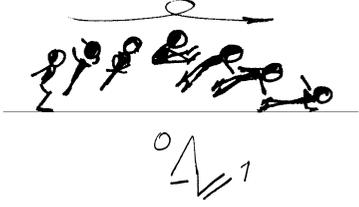
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : STRADDLE JUMP FAMILY (STRADDLE)				

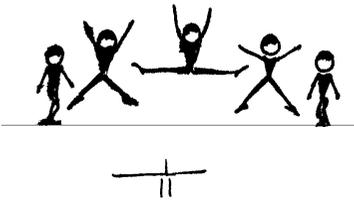
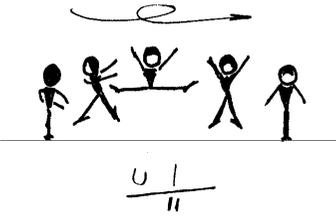
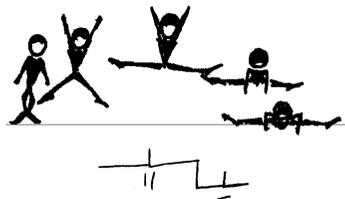
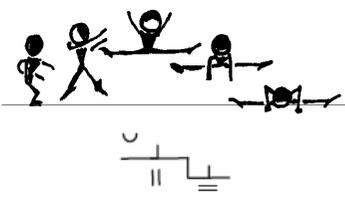
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 516 1/2 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP (KALOYANOV)</p>  	<p>C 517 1/2 TURN STRADDLE LEAP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  	<p>C 518 1/1 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP</p>  	<p>C 519 1/1 TURN STRADDLE LEAP 1/2 TWIST TO PU</p>  	
	<p>C 527 1/2 TURN STRADDLE LEAP TO 1 ARM STRADDLE PUSH UP OR TO WENSON (KALOYANOV TO 1 ARM PU OR TO WENSON)</p>  		<p>C 529 1/1 TURN STRADDLE LEAP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p>  	

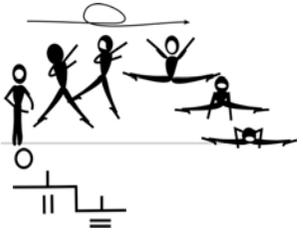
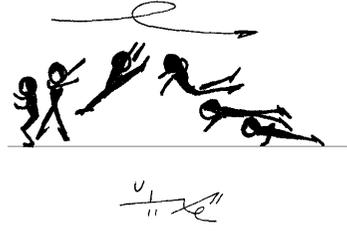
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : STRADDLE JUMP FAMILY (STRADDLE)				
		<p data-bbox="922 220 1317 240">C 553 STRADDLE JUMP</p> 	<p data-bbox="1344 220 1729 240">C 554 1/2 TURN STRADDLE JUMP</p> 	<p data-bbox="1758 220 2143 240">C 555 1/1 TURN STRADDLE JUMP</p> 
			<p data-bbox="1344 539 1729 560">C 564 STRADDLE JUMP TO SPLIT</p> 	<p data-bbox="1758 539 2143 587">C 565 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</p> 

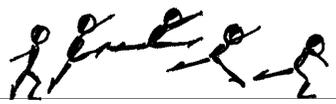
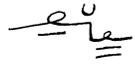
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 556 1 1/2 TURN STRADDLE JUMP</p> 				
<p>C 566 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</p> 				

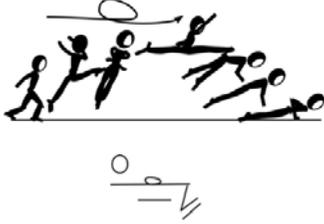
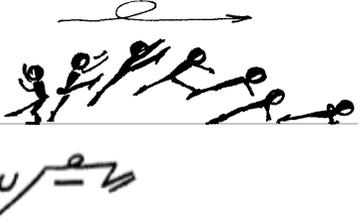
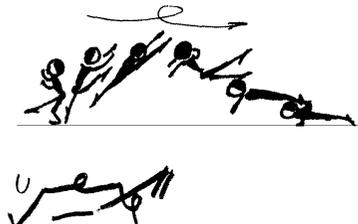
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : STRADDLE JUMP FAMILY (STRADDLE)				
				<p data-bbox="1765 236 2047 284">C 595 STRADDLE JUMP TO PUSH UP</p> 

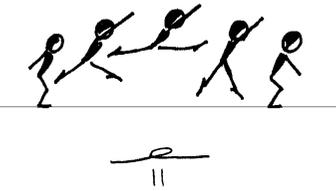
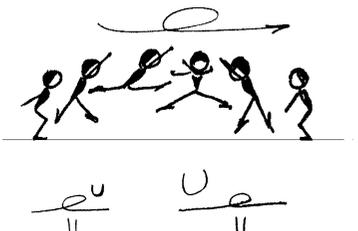
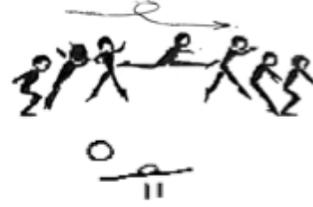
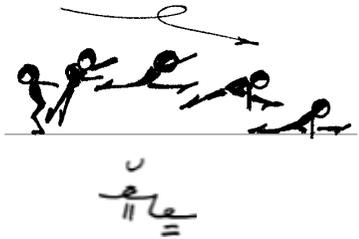
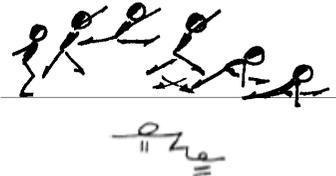
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 596 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP</p> 		<p>C 598 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP</p> 		
<p>C 606 STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>C 607 1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 			
<p>C 616 STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p> 	<p>C 617 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p> 	<p>C 618 1/2 TURN STRADDLE JUMP 1/2 TWIST TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON</p> 	<p>C 619 1/1 TURN STRADDLE JUMP TO 1 ARM PUSH UP OR TO WENSON (MARCHENKOV)</p> 	

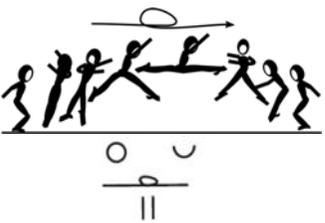
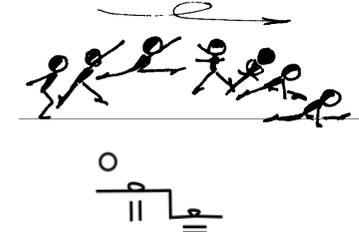
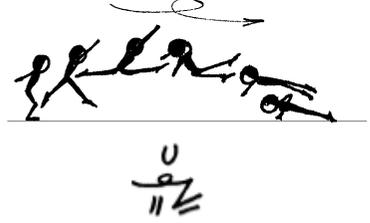
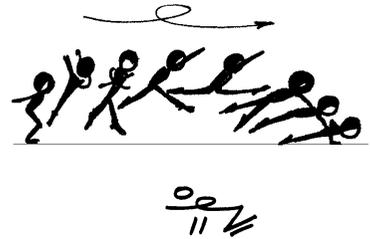
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : STRADDLE JUMP FAMILY (FRONTAL SPLIT)				
		<p data-bbox="922 183 1245 204">C 633 FRONTAL SPLIT JUMP</p> 	<p data-bbox="1339 183 1697 228">C 634 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP</p> 	
			<p data-bbox="1339 483 1682 528">C 644 FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT</p> 	<p data-bbox="1756 483 2130 528">C 645 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT</p> 
				<p data-bbox="1756 794 2119 839">C 655 FRONTAL SPLIT JUMP TO PUSH UP (SHUSHUNOVA)</p> 

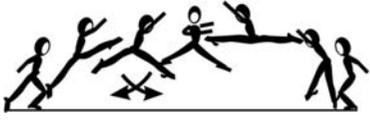
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 646 1/1 TURN FRONTAL SPLIT JUMP TO FRONTAL SPLIT</p> 				
<p>C 656 FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 	<p>C 657 1/2 TURN FRONTAL SPLIT JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 			

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : SPLITJUMP FAMILY (SPLIT LEAP)				
		<p data-bbox="922 183 1312 207">C 673 SPLIT LEAP</p>  	<p data-bbox="1344 183 1724 207">C 674 SPLIT LEAP 1/2 TURN</p>  	
				<p data-bbox="1758 502 2139 550">C 685 SPLIT LEAP 1/2 TURN TO SPLIT</p>  
				<p data-bbox="1758 821 2139 853">C 695 SPLIT LEAP TO PUSH UP</p>  
				<p data-bbox="1758 1141 2139 1197">C 705 KICK SPLIT LEAP TO PUSH UP</p>  

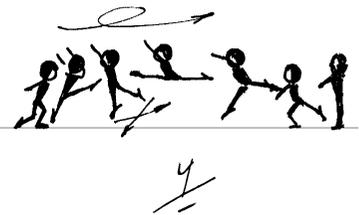
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
		<p>C 698 1/1 TURN SPLIT LEAP TO PUSH UP</p> 		
<p>C 706 1/2 TURN KICK SPLIT LEAP TO PUSH UP</p> 	<p>C 707 1/2 TURN KICK SPLIT LEAP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p> 			

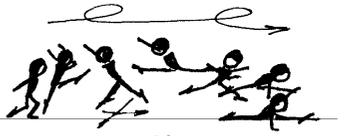
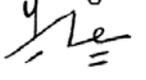
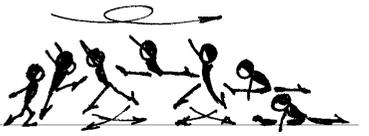
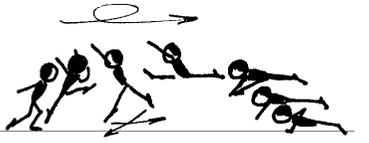
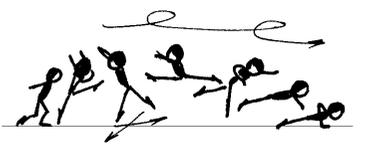
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : SPLITJUMP FAMILY (SPLIT JUMP)				
		<p>C 713 SPLIT JUMP</p> 	<p>C 714 SPLIT JUMP 1/2 TURN OR 1/2 TURN SPLIT</p> 	<p>C 715 1/1 TURN SPLIT JUMP</p> 
			<p>C 724 SPLIT JUMP TO SPLIT</p> 	<p>C 725 1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</p> 
				<p>C 735 SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</p> 
				<p>C 745 SPLIT JUMP TO PUSH UP</p> 

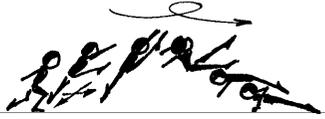
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 716 1 1/2 TURN SPLIT JUMP</p> 				
<p>C 726 1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</p> 				
	<p>C 737 1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</p> 			
<p>C 746 1/2 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</p> 		<p>C 748 1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</p> 		

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : SPLITJUMP FAMILY (SWITCH LEAP)				
			<p data-bbox="1339 183 1729 207">C 754 SWITCH SPLIT LEAP</p>  	<p data-bbox="1756 183 2145 231">C 755 SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN</p>  
				<p data-bbox="1756 510 2145 558">C 765 SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT</p>  

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 766 SWITCH SPLIT LEAP 1/2 TURN TO SPLIT</p>  				
<p>C 776 SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP</p>  				

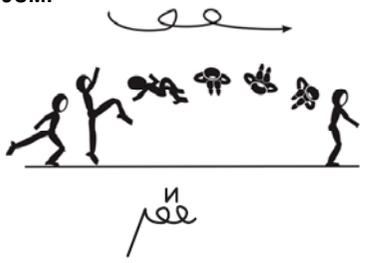
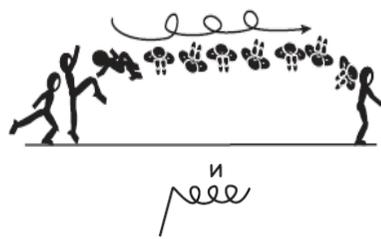
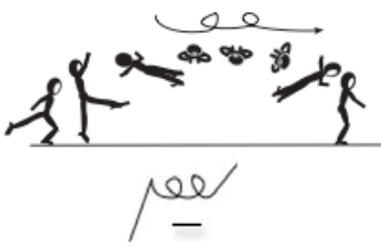
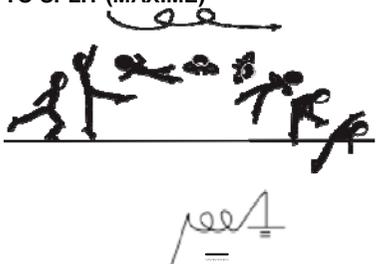
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : SPLITJUMP FAMILY (SCISSORS LEAP)				
				<p data-bbox="1758 183 2004 204">C 795 SCISSORS LEAP</p> 

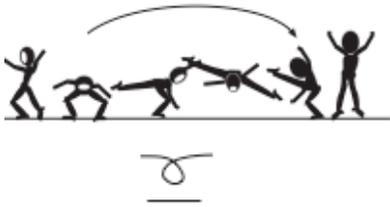
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 796 SCISSORS LEAP 1/2 TURN</p>  	<p>C 797 SCISSORS LEAP 1/1 TURN</p>  			
<p>C 806 SCISSORS LEAP TO SPLIT</p>  	<p>C 807 SCISSORS LEAP 1/2 TURN TO SPLIT</p>  	<p>C 808 SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT</p>  		
	<p>C 817 SCISSORS LEAP SWITCH TO SPLIT (MARCHENKOV)</p>  			
	<p>C 827 SCISSORS LEAP TO PUSH UP</p>  	<p>C 828 SCISSORS LEAP 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  	<p>C 829 SCISSORS LEAP 1/1 TWIST TO PUSH UP (NEEZON)</p>  	

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : KICK JUMP FAMILY (SCISSORS KICK)				
	<p data-bbox="504 188 750 210">C 832 SCISSORS KICK</p>  <p data-bbox="638 414 716 502">α 1</p>			<p data-bbox="1758 188 2116 236">C 835 SCISSORS KICK 1/2 TWIST TO PUSH UP</p>  <p data-bbox="1904 438 2027 510">α 1</p>

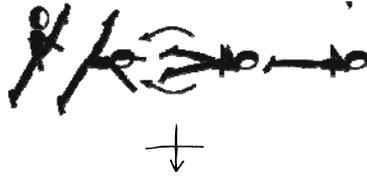
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 836 1/2 TURN SCISSORS KICK 1/2 TWIST TO PUSHUP</p> 				

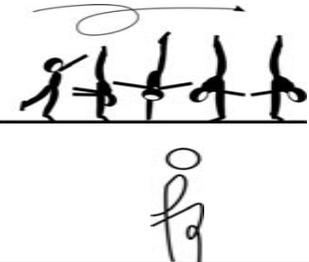
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : OFF AXIS JUMP				
			<p data-bbox="1344 188 1680 231">C 874. 1/1 TWIST OFF AXIS TUCK JUMP</p> 	

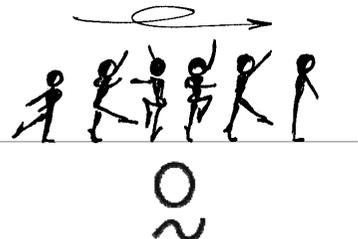
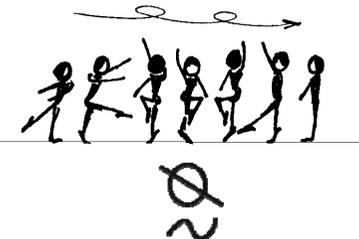
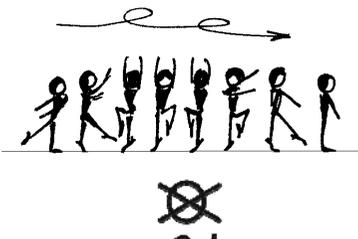
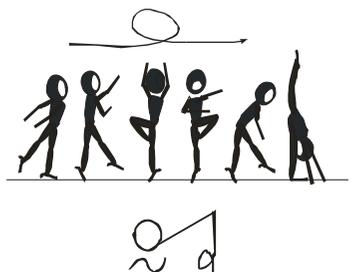
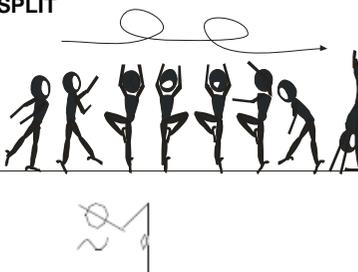
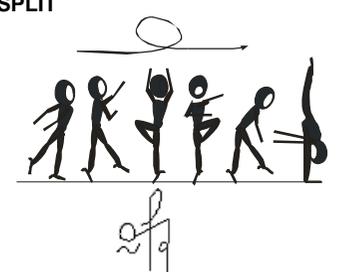
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 876. 2/1 TWISTS OFF AXIS TUCK JUMP</p> 				<p>C 880. 3/1 TWISTS OFF AXIS TUCK JUMP</p> 
<p>C 886. 2/1 TWISTS OFF AXIS JUMP</p> 				<p>C 890. 3/1 TWISTS OFF AXIS JUMP</p> 
	<p>C 897. 2/1 TWISTS OFF AXIS JUMP TO SPLIT (MAXIME)</p> 			
		<p>C 908 OFF AXIS JUMP 2/1 TWISTS TO PUSH UP (BENJAMIN)</p> 		

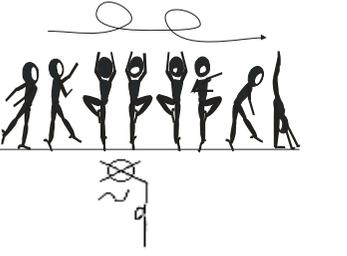
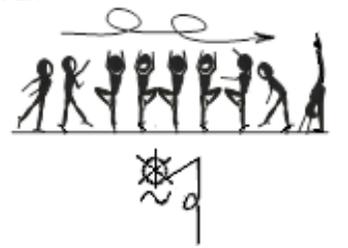
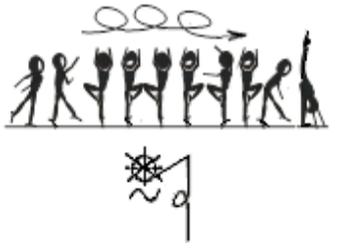
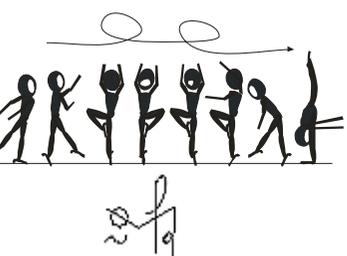
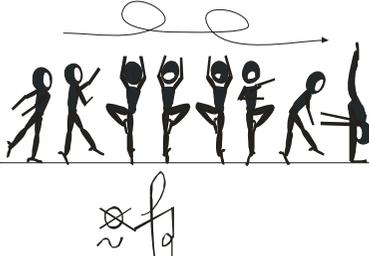
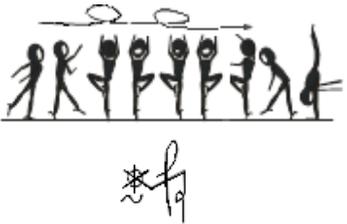
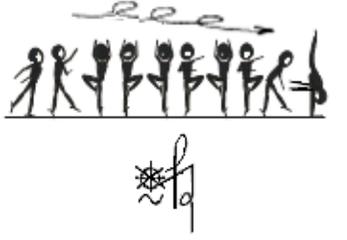
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP C - JUMPS & LEAPS : BUTTERFLY JUMP				
			<p data-bbox="1339 188 1534 210">C 914 BUTTERFLY</p>  <p>The diagram shows a sequence of five stick figures illustrating the steps of a butterfly jump. From left to right: 1. A stick figure in a starting crouch. 2. A stick figure with arms and legs extended forward. 3. A stick figure with arms and legs extended backward. 4. A stick figure in a horizontal flying position. 5. A stick figure landing with arms and legs raised. A curved arrow above the figures indicates the direction of the jump. Below the sequence is a small symbol consisting of a circle with a horizontal line through its center, positioned above another horizontal line.</p>	

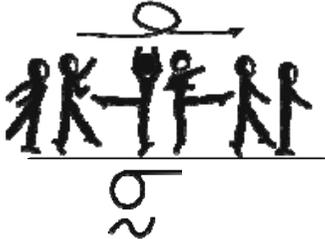
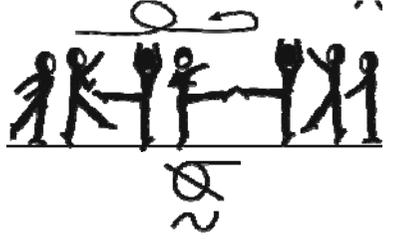
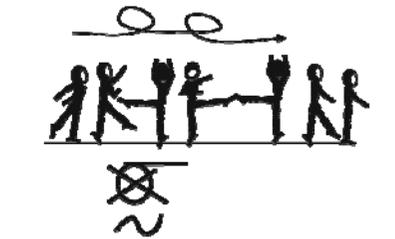
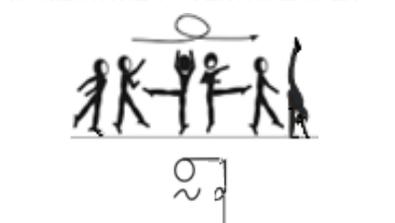
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>C 916 BUTTERFLY 1/1 TWIST</p>  <p style="text-align: center;">e — o — </p>		<p>C 918 BUTTERFLY 2/1 TWIST</p>  <p style="text-align: center;">e — o — </p>		

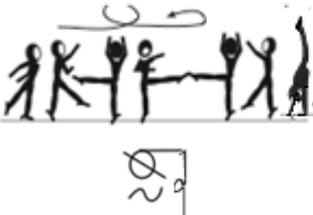
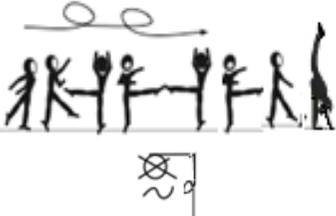
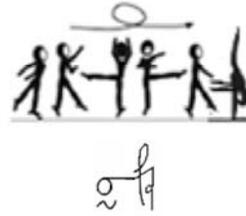
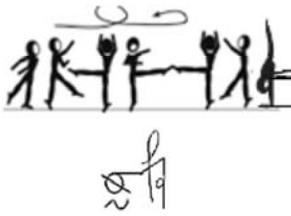
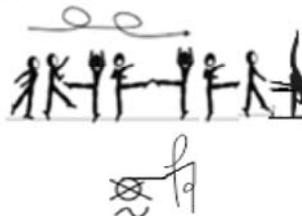
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP D - BALANCE & FLEXIBILITY : SPLIT FAMILY (SPLIT, VERTICAL SPLIT WITH TURN)				
D 101 SPLIT 	D 102 VERTICAL SPLIT 			
		D 113 FREE VERTICAL SPLIT 		
		D 123 SPLIT ROLL 		
D 131 FRONTAL SPLIT 		D 133 SPLIT THROUGH (PANCAKE) 		

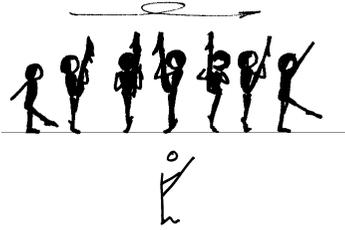
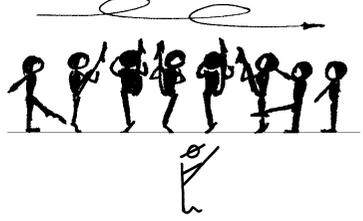
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p data-bbox="85 513 456 561">D 116 FREE VERTICAL SPLIT WITH 1/1 TURN</p> 				

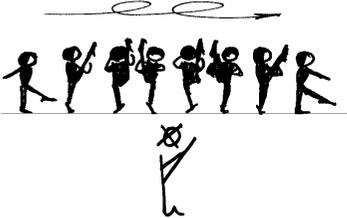
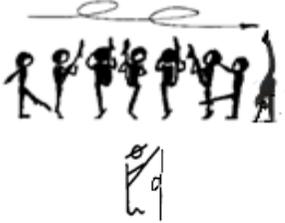
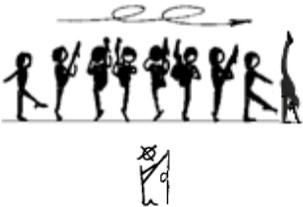
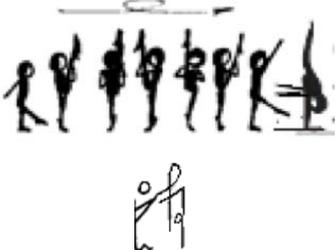
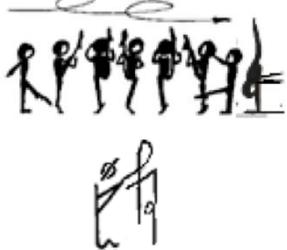
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP D - BALANCE & FLEXIBILITY : TURN FAMILY				
	<p>D 142 1/1 TURN</p> 	<p>D 143 1 1/2 TURN</p> 	<p>D 144 2/1 TURN</p> 	
			<p>D 154 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 155 1 1/2 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 
				<p>D 165 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 

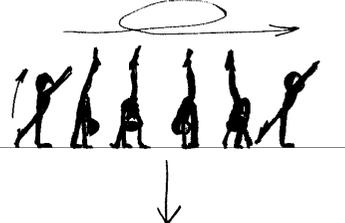
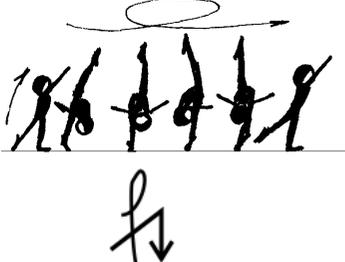
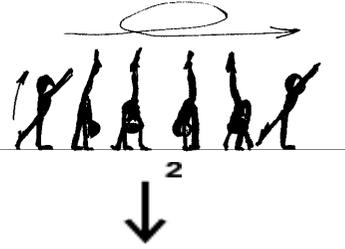
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>D 146 2 1/2 TURN</p> 		<p>D 148 3/1 TURN</p> 		
<p>D 156 2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 158 2 1/2 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 160 3/1 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 
<p>D 166 1 1/2 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 167 2/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 169 2 1/2 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 170 3/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 

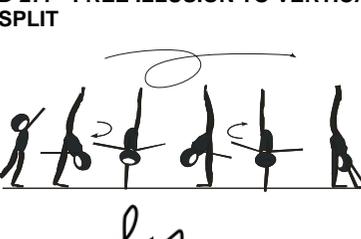
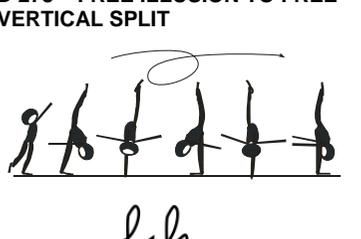
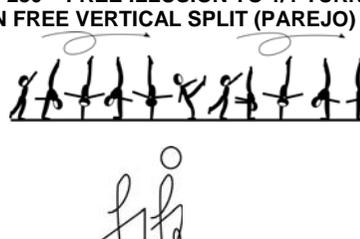
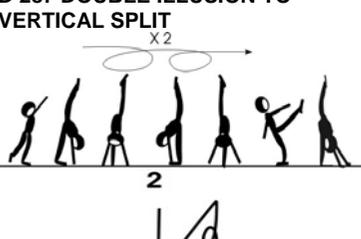
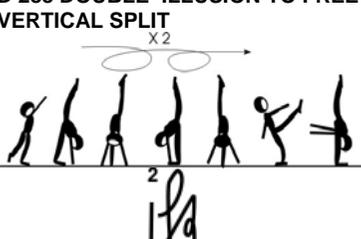
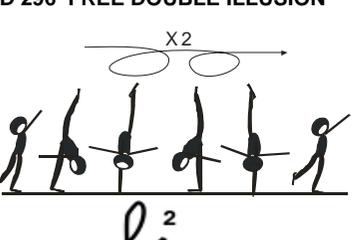
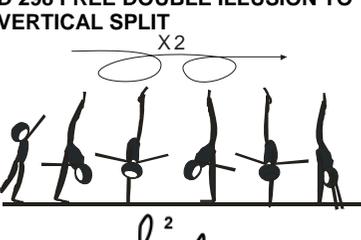
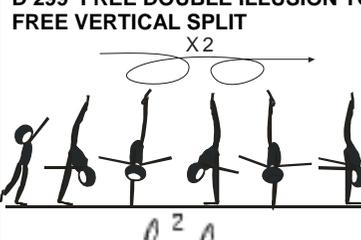
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP D - BALANCE & FLEXIBILITY : TURN FAMILY (LEG AT HORIZONTAL)				
		<p data-bbox="920 220 1314 268">D 183 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL</p> 	<p data-bbox="1337 220 1731 268">D 184 1 1/2 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL</p> 	<p data-bbox="1753 220 2148 268">D 185 2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL</p> 
				<p data-bbox="1753 512 2148 560">D 195 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT</p> 

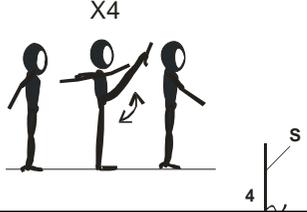
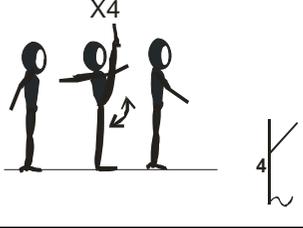
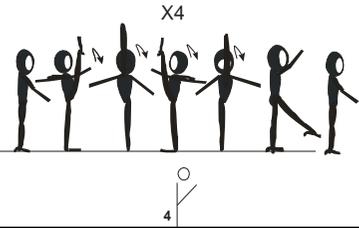
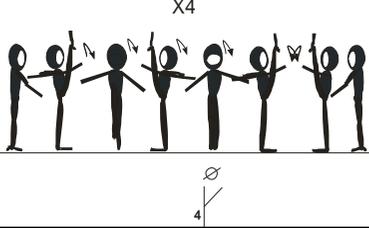
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>D 196 1 1/2 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 197 2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO VERTICAL SPLIT</p> 			
<p>D 206 1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 207 1 1/2 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 208 2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP D - BALANCE & FLEXIBILITY : <i>BALANCE TURN FAMILY</i>				
			<p data-bbox="1339 188 1729 210">D 224 BALANCE 1/1 TURN</p> 	<p data-bbox="1756 188 2145 210">D 225 BALANCE 1 1/2 TURN</p> 
				<p data-bbox="1756 497 2145 545">D 235 BALANCE 1/1 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 

0.6	0.7	0.8	0.9	1.0
<p>D 226 BALANCE 2/1 TURN</p> 				
<p>D 236 BALANCE 1 1/2 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 237 BALANCE 2/1 TURN TO VERTICAL SPLIT</p> 			
<p>D 246 BALANCE 1/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 247 BALANCE 1 1/2 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 248 BALANCE 2/1 TURN TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP D - BALANCE & FLEXIBILITY : ILLUSION FAMILY				
			<p data-bbox="1339 194 1523 213">D 264 ILLUSION</p> 	
				<p data-bbox="1756 497 1993 517">D 275 FREE ILLUSION</p> 
				<p data-bbox="1756 810 2033 829">D 285 DOUBLE ILLUSION</p> 
0.6	0.7	0.8	0.9	1.0

<p>D 266 ILLUSION TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 267 ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 			
	<p>D 277 FREE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 278 FREE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		<p>D 280 FREE ILLUSION TO 1/1 TURN IN FREE VERTICAL SPLIT (PAREJO)</p> 
	<p>D 287 DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 288 DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 		
<p>D 296 FREE DOUBLE ILLUSION</p> 		<p>D 298 FREE DOUBLE ILLUSION TO VERTICAL SPLIT</p> 	<p>D 299 FREE DOUBLE ILLUSION TO FREE VERTICAL SPLIT</p> 	

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
GROUP D - BALANCE & FLEXIBILITY : HIGH LEG KICK FAMILY				
<p>D 301 FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS (toe at shoulder height)</p> <p>X4</p> 	<p>D 302 FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL</p> <p>X4</p> 	<p>D 303 FOUR (4) CONSECUTIVE SAGITAL HIGH LEG KICKS VERTICAL 1/1 TURN</p> <p>X4</p> 	<p>D 304 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

FÉDÉRATION INTERNATIONALE
DE GYMNASTIQUE



GIMNASIA AEROBICA
Código de Puntuación 2013 – 2016

septiembre 2012

APENDICE 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 sistema taquigráfico oficial para la Gimnasia Aeróbica. El sistema ha sido creado y usado durante muchos años en eventos nacionales e internacionales. 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.

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.



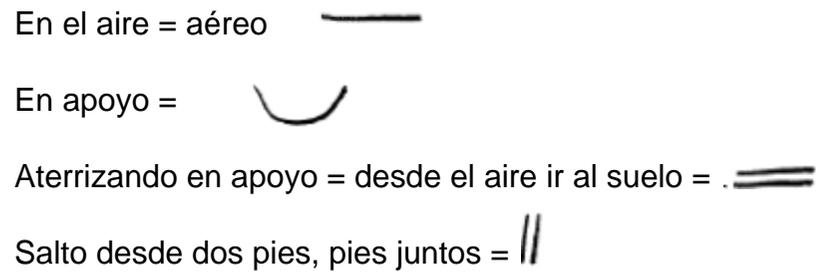
John Atkinson
Antiguo AER FIG TC Presidente
Vice Presidente Honorario de la FIG

Principios del sistema taquigráfico

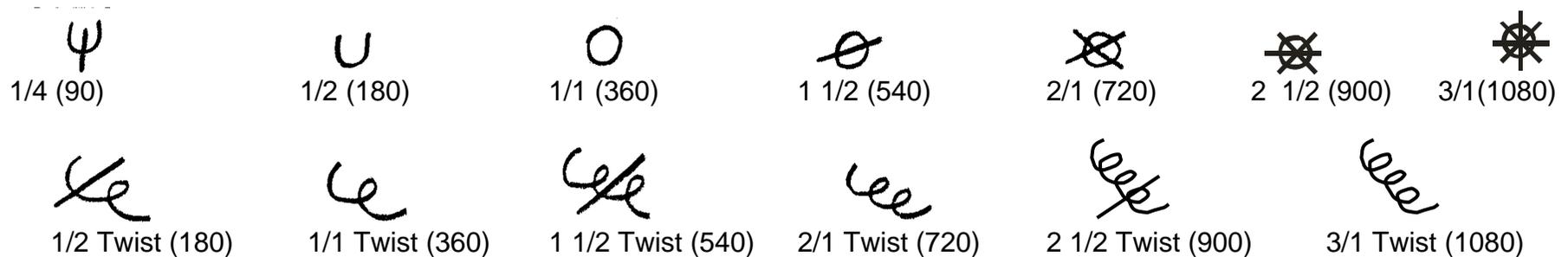
1. Posición del cuerpo



2. Situación del cuerpo



3. Según el patrón de suelo (rotación)



4. Acciones con la posición del cuerpo

Switch
Tirón

Straddle
Abierto

Balance
Equilibrio

Free, no support
Libre, sin apoyo

7 Uno, usado para un brazo o una pierna (1 a la izquierda del símbolo significa una pierna o despegue con 1 pierna, 1 a la derecha del símbolo, significa un brazo o aterrizaje en un brazo)

Hinge •
Bisagra

Lateral →
Lateral

5. Acuerdos

• Grupo A : Fuerza Dinámica

Push up

Plio Push up

Wenson PU

Straddle cut

Explosive A-Frame

High V

Double leg 1/1 circle

Flair

Helicopter

• Grupo B : Fuerza Estática

Straddle support

L support

Straddle V support

V support

High V support

Lever

Planche

• Grupo C : Saltos y saltos con desplazamiento



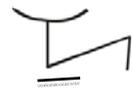
Air turn



Free fall



Gainer 1/2 twist



Sagittal Scale



Tuck



Cossak



Pike



Straddle



Split leap



Frontal split leap



Switch split leap

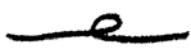


Scissors Kick



Scissors leap 1/2 turn

• Grupo D : Equilibrio y flexibilidad



Split



Frontal split



Vertical split



Turn



Sagittal balance



Balance 1/1 turn



Illusion



Free Illusion

6. Ejemplos



Flair to Wenson



Helicopter to split



Straddle support
1/1 turn



Air turn
to split



Straddle Jump
to Push up



Pike Jump
1/2 twist to PU



Free Illusion
to vertical split

FÉDÉRATION INTERNATIONALE
DE GYMNASTIQUE



GIMNASIA AERÓBICA
Código de Puntuación 2013 – 2016

APÉNDICE V

septiembre 2012

COMPETICIÓN MUNDIAL DE GRUPOS DE EDAD

GIMNASIA AERÓBICA FIG ESTRUCTURA COMPETICIÓN MUNDIAL 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
CATEGORÍAS	Individuales (conjuntos), MP, TR, GR	IW, IM, MP, TR, GR	IW, IM, MP, TR, GR
EXCEPCIONES	No 1 arm push up No 1 arm support No 1 arm landing	No 1 arm push up No 1 arm support No 1 arm landing	No 1 arm landing
DURACIÓN MUSICA	1 minuto 15 segundos (+/- 5 seg)		1 minute 30 sec. (+/- 5sec)
ELEMENTOS DIFICULTAD MAXIMOS	6	8	10
ESPACIO DE COMPETICION	7 X 7 : IND – MP – TR 10 X 10 : GR	7 X 7 : IM – IW – MP – TR 10 X 10 : GR	7 X 7 : IM – IW 10 X 10 : MP – TR – GR
ELEMENTOS OBLIGATORIOS (deben realizarse sin combinación)	4 A) PU B) Straddle Support C) Air Turn D) Split through	4 A) Wenson PU B) Straddle Support ½ turn C) Tuck Jump 1/1 turn D) Vertical Split	4 A) Helicopter to split B) Straddle Support 1/1 turn C) Straddle Jump D) Full Turn to Vertical Split
MAXIMO VALOR PERMITIDO	0.1 – 0.4	0.1 – 0.6	0.2 – 0.7 (1 element 0.8 point optional)
ELEMENTOS DE SUELO	Maximo 4	Maximo 5	Maximo 5
ATERRIZAJES EN PU	0	Maximo 1	Maximo 2
ATERRIZAJES EN SPLIT	Maximo 0.1	Maximo 1	Maximo 2
LISTA DE ELEMENTOS	1 elemento de cada grupo como mínimo		
LIFTS	0	1 (Optional)	1
VESTIMENTA	Uso de medias opcional Código de puntuación FIG se permite malla entera tipos short para chicos y chicas.	Código puntuación FIG	Código Puntuación FIG
PANEL DE JUECES	2-A., 2-E., 2-D. 2-L. 1-T, 1-CJP Todas las reglas y regulaciones de juzgamiento según el Reglamento técnico de la FIG y el Código de puntuación de Gimnasia Aeróbica (MÍNIMO DOS JUECES A y E)		

DEDUCCIONES

	Desarrollo Nacional	Grupo de edad 1	Grupo de edad 2
EDAD	9-11 años en el año de la competición	12-14 años en el año de la competición	15-17 años En el año de la competición
DEDUCCIONES (1.0 CADA VEZ)	Mas de 6 elementos Falta de elemento obligatorio Falta de Grupo (no realizado) Mas de 4 elementos de suelo Elementos de valor mayor de 0.4 Elementos de 1 brazo Más de 1 elemento aterrizando en split Elementos aterrizando en PU o PU de 1 brazo Repetición de 1 elementos Realizar lifts – (Por CJP)	Más de 8 elementos Falta de elementos obligatorios Falta de grupo (no realizado) Más de 5 elementos en el suelo Elementos de valor mayor de 0.6 Elementos de 1 brazo Elementos aterrizando a 1 brazo Mas de 1 elemento aterrizando en PU Mas de 1 elemento aterrizando en Split Repetición de 1 elemento Más de 1 lift (por CJP)	Mas de 10 elementos Falta de elementos obligarios Falta de grupo (no realizado) Mas de 5 elementos en el suelo Mas de 1 elemento de valor 0,8 Elementos de más de 0.9 Elementos aterrizando a PU de 1 brazo Mas de 2 elementos aterrizando en PU Más de 2 elementos aterrizando en split Repetición de 1 elemento Más o menos de 1 lift – (Por el CJP)

FÉDÉRATION INTERNATIONALE
DE GYMNASTIQUE



GIMNASIA AEROBICA
Código de Puntuación 2013 – 2016

APÉNDICE VI
septiembre 2012

Guía para Puntuar Aero Dance

AERO DANCE

INFORMACIÓN GENERAL

DEFINICION

Coreografía de grupo (8 competidores: masculino, femenino o mixto), utilizando las secuencias de patrones de movimiento aeróbico a lo largo de la rutina con la integración de al menos de 32 tiempos de un 2º estilo: Salsa, hip-hop, tango, funky, break-dance, flamenco, etc.. La rutina debe incluir 4 elementos de familias de diferentes grupos, de los grupos C y D del COP de la FIG y puede incluir movimientos de otras disciplinas (sin uso excesivo), bien integrados en la coreografía..

CATEGORIA:

GRUPO AERO DANCE 8 competidores
(masculine/femenino/mixto)

EDAD

18 años o más en el año de la competición

TIEMPO

1' 30" ± 5"

AREA DE COMPETICIÓN

10m x 10m



MUSICA

Cualquier estilo de música

CODIGO DE VESTIMENTA

Apariencia atlética, pero diferente de categorías IM, IW, MP, TR y GR.

Maillot entero, maillot y dos piezas (pantalones, pantalones ceñidos largos, cortos y tops ajustados) están permitidos.

La ropa interior no debe ser vista.

La vestimenta puede ser diferente entre los miembros, pero debe armonizarse.

No se permite ropa amplia

El competidor debe llevar zapatos deportivos aeróbico

Debe sujetarse el cabello cerca de la cabeza.

No se permiten elementos adicionales (tubos, palos, bolas, etc.) y accesorios (cinturones, tirantes, bandas, etc.).

Está prohibido el atuendo que representa la guerra, violencia o temas religiosos.

No lentejuelas permitidas para los hombres.

LIFTS

Debe incluirse 1 lift (Propulsiones están prohibidas)

ARTISTICA (10 puntos)

1. Composición (compleja y original):

- A. Musica & Musicalidad
- B. Contenido Aeróbico
- C. Contenido General
- D. Espacio / Formaciones

2. Actuación:

- E. Arte

EJECUCIÓN (10 puntos)

Habilidad Técnica	7 pts.
Sincronización	3 pts

ELEMENTOS DE DIFICULTAD (Max 2,4 puntos)

Incluir 4 elementos sólo del grupo C y D del COP FIG (Lista de elementos) sin combinación (valores entre 0.2 a 0,6); sin repetición de los misma familia de elementos

Cualquier elemento del grupo A y B no recibirá el valor de dificultad.

Todos los miembros del grupo deben realizar el mismo elemento al mismo tiempo.

DEDUCCIONES DE DIFICULTAD

Más o menos de 4 elementos: 1.0 cada vez

Elementos realizados con valor de más de 0.6: 1.0 cada vez

Repetición de familia: 1.0 cada vez

Elemento realizados en combinacion: 1.0 cada combinación

Para otras deducciones, véase el COP de Aerobic de la FIG 2013 – 2016

No se aplicará deducción por falta de Grupo

LIFT

Cada rutina debe incluir 1 Lift

Definición: cuando uno o más competidores son levantados, elevados o acarreados del suelo, mostrando una forma precisa

Un lift puede involucrar cualquier combinación de competidores.

En el caso de una elevación de pie, es decir, una persona levantando a dos personas, no puede ser superior a 2 personas de pie uno encima de otro, la base en posición de pie apoyando a la persona levantada, ambos brazos rectos (en posición vertical).

Propulsión está prohibida

Se pueden incluir movimientos prohibidos en los lifts (excepto propulsions)

La rutina puede incluir movimientos de otras disciplinas (sin excesivo uso) y bien integrados con la coreografía.

2 elementos acrobáticos realizados en combinación (=serie), pueden realizarse pero no más de 3 veces en la rutina

Ejemplos: Rondada (o Rueda lateral) + flic flac + salto = DEDUCCION
Rondada + salto = NO DEDUCCION

Más de 2 elementos acrobáticos en combinación (=sets)
Deducción de 0.5 cada vez

Más de 3 series acrobáticas en combinación (=sets)
Deducción de 0.5 cada vez

JUECES

Chair (1), D (2), A (4), E (4), L (2), T (1)

ARTISTICA

CRITERIO

1. COMPOSICION (Complejidad / Originalidad)

A) Musica y Musicalidad:

Selección:

Puede utilizarse cualquier tipo de música. Una buena selección musical ayudará a establecer la estructura y el ritmo, así como el tema del ejercicio. Apoyará y destacará la actuación de los elementos necesarios de dificultad y facilitará su ejecución. Debe haber una fuerte cohesión entre la actuación y la elección de la música. Para el segundo estilo, se recomienda utilizar una música diferente del tema principal con el fin de ser reconocible como un estilo diferente.

Composición y Estructura:

Técnicamente la música debe ser perfecta, sin ningún corte abrupto, dando una sensación de una pieza de música, debe fluir, con un comienzo claro y claro final, con efectos de sonido bien integradas (si

están incluidos), respetando las frases musicales que pueden ser 8 cuenta o no, pero debe respetar una estructura. La grabación y mezcla de música debe ser de calidad profesional y bien integrada.

Si para el segundo estilo se utiliza una música diferente, debe ser 32 conteos de música claramente reconocible y diferente del tema principal y bien integrada con el tema principal

Utilización (Musicalidad):

Musicalidad es la capacidad de los competidores para interpretar la música y para demostrar no solo su ritmo y velocidad, si no también su flujo, su forma, intensidad y pasión dentro de su rendimiento físico. Todos los movimientos deben encajar perfectamente con la música elegida.

El estilo de la rutina debe armonizar con la idea de la música.

La composición de los movimientos debe armonizar con la estructura de la música (ritmo, ritmo, acentos y frase) y el timing.

El segundo estilo debe ser interpretado.

B) Contenido Aerobico:

En el contenido aeróbico, son evaluados los patrones de movimiento aeróbico (AMP) realizados en la rutina.

Complejidad/Variedad:

Con el fin de diferenciar la danza aeróbica de sólo una rutina de baile, secuencias de AMP deben mostrarse durante toda la rutina. AMP es la base de la danza aeróbica y principal característica. Los AMP deben incluir muchas variaciones de pasos con movimientos de brazos, utilizando los pasos básicos para producir combinaciones complejas con un alto nivel de coordinación del cuerpo y debe ser reconocible como patrones de movimiento continuo.

Creatividad:

Las secuencias de AMP deben utilizarse para mejorar la actuación y respetando la naturaleza de la disciplina de la gimnasia aeróbica.

Las secuencias de AMP deben tener altas correlación con el tema y el estilo de la música. Debe haber una razón por qué incluir ese movimiento o los brazos, sin perder el estilo de la coreografía. El uso de la cabeza y el torso durante la ejecución de AMP puede ser otra posibilidad de incluir en la coreografía.

Se recomienda mostrar alto nivel de creatividad en las secuencias de AMP, especialmente mediante el uso del estilo de música y los acentos, pero sin repeticiones y en forma deportiva.

El segundo estilo debe ser claramente diferente del resto de la coreografía y debe mostrar el alto grado de creatividad

Intensidad:

La intensidad es una medida de la energía y dinamismo de la rutina y la mayoría de la intensidad de la rutina depende de movimientos de AMP. Por lo tanto, deben realizarse secuencias de AMP sin pausas innecesarias y con energía y vigor para mantener un nivel de alta intensidad desde el principio hasta el final. Pero esto no significa trotar o correr alrededor para cubrir el espacio de la competición. Se permiten pequeñas pausas siempre que coinciden con la música y el estilo de la coreografía. En el segundo estilo no es necesario mostrar un alto nivel de intensidad, dependiendo del estilo de la coreografía

C) General Content:

En la evaluación del contenido general e evalúan "otros movimientos" como sigue:

- 2º estilo de movimientos

- Transiciones / Enlaces
- Interacciones físicas
- Lifts
- Movimientos de otras disciplinas (si se incluyen)

Con los movimientos arriba mencionados, se evalúan según los siguientes criterios:

Complejidad/Variedad:

Los movimientos son complejos, cuando están compuestas por muchas partes interconectadas y son tan complicados y difíciles de realizar, que deben valorarse concederse más altamente. El atleta que toma esta opción debe beneficiarse en la nota.

Para evaluar la variedad de las rutinas, los jueces artísticos tendrá en cuenta que todos estos movimientos deben ser sin repetición o reiteración tipos de movimientos iguales o similares. Estos deben incluir acciones diferentes, diferentes formas y diferentes tipos de movimientos y capacidades físicas diferentes.

Creatividad:

Una composición creativa de la rutina (movimiento) significa que se ha construido y se realiza creando significativas nuevas ideas, formas, interpretaciones, originalidad, progresividad evitando monotonía, y junto con el uso de la música y una ejecución excelente, hacen los movimientos únicos, con características únicas y creativas.

La originalidad en el segundo estilo es un factor esencial.

- Originalidad en la idea de la coreografía y tema seleccionado
- Originalidad en el 2º estilo seleccionado y que esté bien integrado con el resto de la coreografía
- Originalidad en la utilización de movimientos de otras disciplinas

Fluidez:

La conexión desde/hacia movimientos debe ser suave y fluida.

Todos los movimientos que se presentan en la rutina deben enlazarse sin pausas innecesarias, sin problemas, realizadas con facilidad, sin mostrar cansancio (laborioso/vacilante) o pesadamente, mostrando agilidad.

D) Uso del espacio y formaciones:

El área de competición debe utilizarse eficazmente y de forma equilibrada. Los desplazamientos deben demostrarse en todas

direcciones y distancias.

Trayectorias de desplazamiento:

Se espera que los gimnastas utilicen el espacio de la competición de manera equilibrada mediante secuencias de AMP, (no sólo por correr o trotar alrededor)

A lo largo de la rutina, los desplazamientos deben mostrarse en todas las direcciones (hacia delante, hacia atrás, lateralmente, en diagonal y circular), largas y cortas distancias, sin repetición de trayectorias similares.

Distribución y equilibrio:

Todos los componentes de la rutina deben ser adecuadamente distribuidos en el área de competición durante toda la duración de la rutina. El área completa de competición debe utilizarse eficazmente a lo largo de la rutina con una buena y equilibrada la estructura de la coreografía (no sólo las esquinas y el centro del espacio de competición)

Formaciones:

Formaciones incluyen posiciones / posicionamiento de los compañeros y la forma en que cambian posiciones a otra formación o en la misma formación mientras realicen AMP u otros movimientos y las distancias entre los competidores.

A lo largo de la rutina, diferentes formaciones y posiciones diferentes de los compañeros del equipo deberán incluirse (incluyendo distancias entre gimnastas cerca vs lejos)

Los cambios de formación deben ser fluidos, mostrando la originalidad y la complejidad.

E). Arte:

Arte es la capacidad de transformar la composición de una rutina bien estructurada en una representación artística de los gimnastas. Todos los miembros del grupo deben demostrar por lo tanto, expresión y asociación además la ejecución impecable de todos los movimientos.

Calidad:

Los competidores deben dar una impresión limpia y atlética con movimientos de alta calidad (claros y mostrando la forma). Impresión de atlética que es apropiada para Aerobic Dance.

Expresión:

Cómo un grupo de gimnastas generalmente se presentan al jurado y al público. Actitud y rango de la emoción que se expresa no sólo en las caras, sino también con los cuerpos de los gimnastas. La capacidad de 'exhibir' un estilo a lo largo de la ejecución y junto con otros compañeros. La capacidad de controlar y administrar la expresión durante la ejecución de los movimientos más difíciles o complejos. A través de la expresión, la capacidad para transformar los movimientos y la coreografía, en un singular conjunto artístico

Compañerismo:

La 'conexión' o relación (visible o palpable) tangible entre los compañeros en una actuación (una mirada, un toque sutil, perfecto unísono de ejecución, confianza...). La capacidad para trabajar juntos o separados, manteniendo esta relación. La capacidad de resaltar o subrayar el desempeño de su pareja. La capacidad de esta asociación (ir más allá) de trascender su propia relación y para evocar o toque la audiencia, así como el jurado.

Evaluación:

Consulte Apéndice 1 en cada área y adaptarse a Aero Dance.

ESCALA para Evaluación ARTISTICA

Criterios	Inaceptable		Pobre		Satisfactorio		Bueno		Muy bueno		Excelente
Musica / Musicalidad	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Contenido Aeróbico	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Contenido General	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Espacio / Formaciones	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Arte	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

EJECUCION

EVALUACION

La evaluación se puntuará según el COP de la FIG de gimnasia aeróbica y el Apéndice II. El puntaje de ejecución es sobre 10 puntos, la evaluación se compone de 2 subcriterios.

1. Habilidades técnicas (7 pts)

La capacidad de demostrar: fuerza, fuerza explosiva, flexibilidad y movimientos con una ejecución perfecta a lo largo de la rutina.

Capacidades físicas

Forma, postura y alineación

- La habilidad de mantener la correcta postura y alineación
- La habilidad para mantener el control en todos los segmentos

Precisión

- Cada elemento tiene un claro principio y un claro final.
- Cada fase del movimiento tiene que demostrar un perfecto control.

Fuerza, potencia y flexibilidad

- La habilidad de demostrar fuerza, fuerza explosiva y potencia.
- La habilidad de demostrar flexibilidad.

Deducciones de Ejecución:

Deducciones se realizan por cada error como sigue:

Error pequeño	0.1 puntos
Error Medio	0.2 puntos

Error Grande	0.3 puntos
Ejecución inaceptable o caída	0.5 puntos

2. Sincronización (3pts.)

La habilidad de ejecutar todos los movimientos como una unidad: -0.1 cada vez

Máxima deducción por sincronización en toda la rutina 3.0 puntos

Deducciones por sincronización	
Cada vez	0.1
Toda la rutina	Maximo 3.0

DIFICULTAD

Los elementos de dificultad serán evaluados según el Apéndice II del COP de gimnasia aeróbica.

- ✧ La rutina debe incluir 4 elementos sólo del grupo C y D del COP de la FIG (lista de elementos) de diferentes familias
- ✧ Cualquier elemento del grupo A y B no recibirá valor de dificultad
- ✧ Todos los competidores tienen que realizar el mismo elemento en el mismo tiempo
- ✧ Los elementos no deben realizarse en combinación
- ✧ La nota de dificultad y las deducciones calcularán según el COP de la FIG

DEDUCCIONES:

- ✧ Más o menos de 4 elementos 1.0 por cada elemento adicional o faltante
- ✧ Repetición de elemento (familia) 1.0 por elemento
- ✧ Elementos con valor más de 0,6 1.0 por elemento
- ✧ Elementos realizados en combinación 1.0 por combinación

CHAIR

Las deducciones del Chair son las siguientes:

Vestimenta	0.2 puntos cada vez
Interrupción del ejercicio (por todos los competidores) 2-10 seg	0.2 puntos cada vez
Infracción de tiempo	0.2 puntos
Falta de tiempo	0.5 puntos
Si no aparece en el área de competición en 20 segundos	0.5 puntos
Lift faltante o de más	0.5 puntos cada vez
Más de 2 elementos acrobáticos realizados en combinación	0.5 puntos cada vez
Combinación de acrobacias más de 3 (series) en la rutina	0.5 puntos cada vez
Lift prohibido (propulsión)	0.5 puntos cada vez
Un lift de pie, cuya altura sea superior a la de dos personas	0.5 puntos cada vez
Temas en contravención de la Carta Olímpica y el Código de Ética	2.0 puntos
Parada del ejercicio	2.0 puntos
Presencia en zona prohibida, inadecuados comportamiento/modales	Advertencia
No llevar chándal nacional (ver TR 2009 Art.10.4)	Advertencia
No llevar ropa de competición en la ceremonia de premiación (ver TR 2012, Art.10.4)	Advertencia
Walk-over	Descalificación
Violaciones graves de los estatutos de la FIG, TR y COP	Descalificación

FÉDÉRATION INTERNATIONALE
DE GYMNASTIQUE



GIMNASIA AEROBICA
Código de Puntuación 2013 – 2016

APÉNDICE VII
septiembre 2012

Guía para puntuar Aero Step

Aerobic Step

INFORMACIÓN GENERAL

DEFINICION

Grupo de coreografía (8 competidores: masculino, femenino o mixto), utilizando los pasos básicos de aeróbicos y movimiento de brazos con el equipamiento (step), realizados con música. La rutina puede incluir elementos de la COP de la FIG, realizados por 1 o más competidores (al mismo tiempo o consecutivamente), pero no recibirán ningún valor de dificultad

CATEGORIA:

GRUPO DE AEROBIC STEP: 8 competidores

(masculino, femenino o mixto)

EQUIPAMIENTO

Step (plataforma)

EDAD

18 años o más en el año de la competición

TIEMPO

1' 30" ± 5"



AREA DE COMPETICIÓN

10m x 10m

MUSICA

Cualquier estilo de música

CODIGO DE VESTIMENTA

- Apariencia atlética, pero diferente de categorías IM, IW, MP, TR y GR.
- Maillot entero, maillot y dos piezas (pantalones, pantalones ceñidos largos, cortos y tops ajustados) están permitidos.
- La ropa interior no debe ser vista.
- La vestimenta puede ser diferente entre los miembros, pero debe armonizarse.
- No se permite ropa amplia
- El competidor debe llevar zapatos deportivos aeróbico
- Debe sujetarse el cabello cerca de la cabeza.
- No se permiten elementos adicionales (tubos, palos, bolas, etc.) y accesorios (cinturones, tirantes, bandas, etc.).
- Está prohibido el atuendo que representa la guerra, violencia o temas religiosos.

- No lentejuelas permitidas para los hombres.

LIFTS

Debe incluirse 1 lift (Propulsiones están prohibidas)

ARTISTICA (10 puntos)

1. Composición (compleja y original):

- A. Musica & Musicalidad
- B. Contenido Aeróbico
- C. Contenido General
- D. Espacio / Formaciones

2. Actuación:

- E. Arte

EJECUCIÓN (10 puntos)

- Habilidad Técnica 7 pts.
- Sincronización 3 pts

JUECES

Chair (1), Artístico (4), Ejecución (4), Linea (2), Tiempo (1)

ARTISTICA

La rutina debe utilizar el STEP (plataforma) al máximo en toda la rutina con pasos básicos de aeróbic-step (paso-arriba/paso abajo, V-paso, elevación de rodilla, patada, paso toque, Tap-Tap-subida-bajada, Paso con giro, gire el paso, cruzar sobre la parte superior, Lunge, etc.) a lo largo de la rutina en combinación con movimientos de brazos.

Los movimientos deben ser adecuados para el step (plataforma) e involucrar al máximo de pasos en el step y con menos coreografía sobre la superficie.

El equipo debe presentar la coreografía como una unidad.

El trabajo debe estar sincronizado o en canon y el equipo debe utilizar el Step (plataforma) al máximo.

La Coreografía debe mostrar, el cambio de las formaciones con o sin el step (plataforma). Apilar los steps (plataformas) no está permitido salvo en la pose final, si se incluye.

LIFT

Cada rutina debe incluir un lift. Las personas elevadas pueden utilizar la plataforma para ser elevadas

Definición: cuando uno o más competidores son levantados, elevados o acarreados del suelo, mostrando una forma precisa

Un lift puede involucrar cualquier combinación de competidores.

En el caso de una elevación de pie, es decir, una persona levantando a dos personas, no puede ser superior a 2 personas de pie uno encima de otro, la base en posición de pie apoyando a la persona levantada, ambos brazos rectos (en posición vertical).

Propulsión está prohibida

Se pueden incluir movimientos prohibidos en los lifts (excepto propulsions)
Propelling is prohibited.

CRITERIO

1. COMPOSICION (Complejidad / Originalidad)

A) Musica y Musicalidad:

Selección:

Puede utilizarse cualquier tipo de música (entre 130-140bpm). Una buena selección musical ayudará a establecer la estructura y el ritmo, así como el tema del ejercicio. Apoyará y destacará la actuación de los elementos necesarios de dificultad y facilitará su ejecución. Debe haber una fuerte cohesión entre la actuación y la elección de la música.

Composición y Estructura:

Técnicamente la música debe ser perfecta, sin ningún corte abrupto, dando una sensación de una pieza de música, debe fluir, con un comienzo claro y claro final, con efectos de sonido bien integradas (si están incluidos), respetando las frases musicales que pueden ser 8 cuenta o no, pero debe respetar una estructura. La grabación y mezcla de música debe ser de calidad profesional y bien integrada.

Utilización (Musicalidad):

Musicalidad es la capacidad de los competidores para interpretar la música y para demostrar no solo su ritmo y velocidad, si no también su flujo, su forma, intensidad y pasión dentro de su rendimiento físico. Todos los movimientos deben encajar perfectamente con la música elegida.

El estilo de la rutina debe armonizar con la idea de la música.

La composición de los movimientos debe armonizar con la estructura de la música (ritmo, ritmo, acentos y frase) y el timing

B) Contenido con el uso del Step

En el contenido con el uso del step, se evalúan los patrones de movimiento aeróbico (AMP), realizada utilizando el step (plataforma) a través de la rutina. Todos los movimientos básicos son posibles realizar con el step (plataforma).

Complejidad /Variedad:

Secuencias de AMP utilizando el step (plataforma) deben ser demostrados a lo largo de la rutina e implican máximo de acciones sobre el step y la menor coreografía o transiciones/enlaces sobre la superficie sin usar el step (no más de ocho tiempos). AMP son la base del aerobic step y principal característica

La complejidad de las acciones de step deben demostrarse mediante los criterios de coordinación (brazos y piernas) que requieren alto nivel de coordinación del cuerpo

AMP debe incluir muchas variaciones de acciones sobre el step con movimientos de brazos sin repeticiones consecutivas, utilizando los pasos básicos para producir combinaciones complejas y deben ser reconocible como patrones de movimiento continuo.

Creatividad:

Secuencias de AMP sobre el step deben utilizarse para mejorar actuación y respetando la naturaleza de la disciplina de la gimnasia aeróbica. Las secuencias de AMP sobre el step deben tener alta correlación con el tema y el estilo de la música. Debe haber una razón por qué incluir ese movimiento o los brazos, sin perder el estilo de la coreografía. Movimientos de cabeza y el torso pueden ser otra posibilidad de incluir en AMP. La creatividad en AMP debe reconocerse mediante el estilo de música y acentos, pero sin repeticiones y en forma deportiva.

Intensidad:

La intensidad (apropiada para Aerobic Step) es una medida de la energía y dinamismo de la rutina y la mayoría de la intensidad de la rutina depende de movimientos de AMP sobre el step. Por lo tanto, deben realizarse secuencias de AMP sobre el step sin pausas innecesarias y con energía y vigor para mantener un nivel de alta intensidad desde el principio hasta el final. Se permiten pequeñas pausas siempre que coinciden con la música y el estilo de la coreografía

C) Contenido General:

En la evaluación del contenido general e evalúan "otros movimientos" como sigue:

- Transiciones / Enlaces
- Interacciones físicas
- Lifts

Con los movimientos arriba mencionados, se evalúan según los siguientes criterios:

Complejidad/Variedad:

Debe haber transiciones (cambios de steps) de un step a otro (cuantos más mejor) para mostrar el carácter específico de la coreografía de step), pero deben estar bien integrados en la rutina.

La complejidad de la rutina será evaluada en su totalidad.

Elementos de dificultad pueden incluirse en la rutina, pero no recibirán el valor de dificultad y serán considerados como movimientos de decoración o un acento. Se pueden realizar por cualquier combinación de los miembros del grupo (excepto movimientos prohibidos)

Para evaluar la variedad de las rutinas, los jueces artísticos tendrá en cuenta que todos estos movimientos deben ser sin repetición o reiteración de los tipos de movimientos iguales o similares. Estos deben incluir acciones diferentes, diferentes formas y diferentes tipos de movimientos.

Creatividad:

Una composición creativa debe presentar nuevas ideas, formas, interpretaciones, originalidad, progresividad, evitando la monotonía. Con la plena utilización de la música y una ejecución excelente, la **rutina se convierte en única**.

La creatividad de las rutinas de Step puede demostrarse:

- Originalidad en las acciones con el step, y con diferentes orientaciones y aproximaciones al step
- Originalidad en las transiciones/enlaces
- Originalidad en los cambios de formación y cambios del step
- Originalidad en los partnerships (interacciones físicas, lifts, formaciones y cambios de formación, etc.)
- Originalidad en la interacción entre los miembros del grupo y uso del step (posición del step, uso del step)

Fluidez:

Todos los movimientos (acciones sobre el step coreografía, transiciones, enlaces, partnerships, etc.), deben estar perfectamente conectados entre sí y con el estilo y el ritmo de la música, utilizando el step al máximo. Los movimientos deben realizarse fácilmente. El transporte de la plataforma debe ser dinámico y suave

D) Uso del espacio de competición y formaciones:

El área de competencia debe utilizarse al máximo, con una distancia equilibrada entre los miembros del grupo con o sin el uso del step:

- Diferentes formaciones
- Cambio de posición entre los miembros
- Diferentes distancias entre los miembros del grupo (cortas vs largas)
- Cambios de nivel
- Diferentes orientaciones

Distribucion y equilibrio:

Todos los componentes de la rutina deben ser adecuadamente distribuidos en el área de competencia a través de la duración de la rutina, con estructura de la coreografía equilibrada bien (no sólo las esquinas y el centro del espacio de competencia)

Formaciones:

Formaciones incluyen las posiciones relativas de los miembros y la forma en que cambian posiciones a otra formación o en la misma formación mientras realicen AMP sobre el step u otros movimientos, así como la distancia entre los competidores.

Los cambios de formación y de posiciones deben ser fluidos y la mostrar la originalidad y la complejidad.

Orientacion:

Cambios de orientación deben incluirse en las series coreográficas. Esto significa que el cuerpo debe estar orientado hacia varias direcciones (teniendo en cuenta la orientación del pecho, no de la cara).

E) Arte:

Arte es la capacidad de transformar la composición de una rutina bien estructurada en una representación artística de los gimnastas. Todos los miembros del grupo deben demostrar por lo tanto, expresión y asociación además la ejecución impecable de todos los movimientos.

Calidad:

Los competidores deben dar una impresión limpia y atlética con movimientos de alta calidad (claros y mostrando la forma). Impresión de atlética que es apropiada para Aerobic Step.

Expresion:

Cómo un grupo de gimnastas generalmente se presentan al jurado y al público. Actitud y rango de la emoción que se expresa no sólo en las caras, sino también con los cuerpos de los gimnastas. La capacidad de 'exhibir' un estilo a lo largo de la ejecución y junto con otros compañeros. La capacidad de controlar y administrar la expresión durante la ejecución de los movimientos más difíciles o complejos. A través de la expresión, la capacidad para transformar los movimientos y la coreografía, en un singular conjunto artístico

Los competidores deben mostrar una actitud entusiasta durante la toda la rutina, con expresiones faciales genuinas y agradables, llegando a la audiencia con su originalidad y creatividad, mostrando confianza en sí mismo.

Compañerismo:

La 'conexión' o relación (visible o palpable) tangible entre los compañeros en una actuación (una mirada, un toque sutil, perfecto unísono de ejecución, confianza.). La capacidad para trabajar juntos o separados, manteniendo esta relación. La capacidad de resaltar o subrayar el desempeño de su pareja. La capacidad de esta asociación (ir más allá) de trascender su propia relación y para evocar o toque la audiencia, así como el jurado.

Evaluación:

Consulte Apéndice 1 en cada área y adaptarse a Aero STEP.

ESCALA PARA EVALUACIÓN ARTÍSTICA

Criterios	Inaceptable	Pobre	Satisfactorio	Bueno	Muy bueno	Excelente					
Musica / Musicalidad	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Contenido Step	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Contenido General	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Espacio / Formaciones	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Arte	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

EJECUCION

EVALUACION

La evaluación se puntuará según el COP de la FIG de gimnasia aeróbica y el Apéndice II. El puntaje de ejecución es sobre 10 puntos, la evaluación se compone de 2 subcriterios.

1. Habilidades técnicas (7 pts)

La capacidad de demostrar: fuerza, fuerza explosiva, flexibilidad y movimientos con una ejecución perfecta a lo largo de la rutina.

Los movimientos deben realizarse correctamente con gran nivel técnico de cada competidor

Capacidades físicas

Forma, postura y alineación

- La habilidad de mantener la correcta postura y alineación
- La habilidad para mantener el control en todos los segmentos

Precisión

- Cada elemento tiene un claro principio y un claro final.
- Cada fase del movimiento tiene que demostrar un perfecto control.
- Los deportistas deben demostrar posiciones exactas de comienzo y de final, correctas acciones de step, buen equilibrio de las acciones de subida y bajada del step, buen equilibrio de los 4 niveles de trabajo, control y precisión en la ejecución

Fuerza, potencia y flexibilidad

- La habilidad de demostrar fuerza, fuerza explosiva y potencia.
- La habilidad de demostrar flexibilidad.

Deducciones se realizan por cada error como sigue:

Error pequeño	0.1 puntos
Error Medio	0.2 puntos
Error Grande	0.3 puntos
Ejecución inaceptable o caída	0.5 puntos

2. Sincronización (3pts.)

La habilidad de ejecutar todos los movimientos como una unidad: -0.1 cada vez

Máxima deducción por sincronización en toda la rutina 3.0 puntos

CHAIR

MOVIMIENTOS PROHIBIDOS: (deduccion -1.0 cada vez)

- ✧ Propulsar (lanzar en el aire) uno o varios steps y uno o varios competidores
- ✧ (propulsar se define cuando una persona es lanzada por un compañero o usada para impulsarse a posición aérea. Posición aérea se define cuando una persona no tiene contacto con la superficie o un compañero)
- ✧ Violentamente golpear el step (o darle una patada o lanzar el step a otro competidor en el aire)
- ✧ Cualquier salto usando el step para el despegue o el aterrizaje (del grupo C del COP de Aeróbic de la FIG, ej. straddle jump, Cossack jump, tuck jump, split jump, etc.)
- ✧ Saltar de un step a otro step
- ✧ Realizar cualquier giro sobre el step (del Grupo D del COP de Aeróbic de la FIG ej. turns, balance turns, illusion, etc.)
- ✧ Elementos prohibidos listados en el COP de Aeróbic de la FIG 2013-2016:

Deducciones del Chair

Vestimenta	0.2 puntos cada vez
Interrupción del ejercicio (por todos los competidores) 2-10 seg	0.2 puntos cada vez
Infracción de tiempo	0.2 puntos
Falta de tiempo	0.5 puntos
Si no aparece en el área de competición en 20 segundos	0.5 puntos
Lift faltante o de más	0.5 puntos cada vez
Más de 2 elementos acrobáticos realizados en combinación	0.5 puntos cada vez
Combinación de acrobacias más de 3 (series) en la rutina	0.5 puntos cada vez
Lift prohibido (propulsión)	0.5 puntos cada vez
Un lift de pie, cuya altura sea superior a la de dos personas	0.5 puntos cada vez
Temas en contravención de la Carta Olímpica y el Código de Ética	2.0 puntos
Parada del ejercicio	2.0 puntos
Presencia en zona prohibida, inadecuados comportamiento/modales	Advertencia
No llevar chándal nacional (ver TR 2009 Art.10.4)	Advertencia
No llevar ropa de competición en la ceremonia de premiación (ver TR 2012, Art.10.4)	Advertencia
Walk-over	Descalificación
Violaciones graves de los estatutos de la FIG, TR y COP	Descalificación